

広報 おかや

2016 No.1403

特集

平成18年7月豪雨災害から10年

災害に強いまちをめざして…

マンスリートピックス〈活の泉〉…6

くらしのカレンダー…16

社協だより〈ゆめ〉…18

インフォメーション…22

みんなのページ〈こうずらほうずら〉…28

ふるさとに豊かな森を…災害を知らない子どもたちも「大きなあれ」と、願いをこめて。

特集

平成18年7月豪雨災害から10年

災害に強いまちをめざして…

平成18年7月、活発化した梅雨前線の停滞により、すさまじい雨が降り続けました。そして19日、市内各所で土砂災害が発生。湊と川岸では、大規模な土石流が起き、人命も失われました。家屋の損壊、田畑や道路の埋没も激しく、膨大な土砂の撤去に始まった真夏の復旧作業は、たいへんな試練でした。しかし、助け合いから深まった地域の絆、被災の経験から得た教訓や知識は、災害に強いまちづくりへの糧ともなりました。

豪雨、台風、地震…大災害は、全国各地で毎年のように発生しています。自然の猛威をはねのけることはむずかしいとしても、当時の記憶を心に留め置き、備えることで、被害を最小限に食い止めることはできると思います。あの災害を乗り越えたわたしたちなのですから…。

平成18年7月 豪雨災害の概要

●7月15日(土)

梅雨前線が、中国、北陸、中部地方に停滞。断続的な豪雨をもたらす。

●7月17日(月)～19日(水)

さらに大雨が降り続き、観測史上最大値の総雨量400ミリを記録。

●7月19日(水)

未明からすさまじい雨。市内各所で土砂崩落や河川溢水が発生。湊の「小田井沢川」と橋原の「志平川」で、死者8名。市民の生命、財産に甚大な被害が及ぶ。

避難勧告を9区に、避難指示を2区に発令。避難所は、小・中学校、公民館など13か所に開設。



平成18年7月豪雨災害記録誌
「忘れまじ豪雨災害」

災害をふり返って

赴任中だった上の原小が…

山崎 芳美先生



「校舎に土砂が…」早朝、学校からの連絡網で、被災を知りました。市役所に集合後、学校のようなすを見に行くと、途中、マンホールの重いふたが、ガバツゴボツと持ち上がるように圧倒されました。学校にたどり着けたのは、校舎が楯となり、土砂を食い止めてくれていたからで、土砂や木々が大量に押し寄せた体育館も、ガラス窓やドアが堅牢だったので、近隣の住宅に被害が広まることなく、これぞ不幸中の幸いといった状況でした。周辺に、一時的に発動されていた避難勧告も解除となり、子どもたち全員の無事が確認できて、ほっとしました。

予定より1週間早く夏休みに入るという措置により、授業に影響がなかったため、ありがたかったです。PTA、学校関係者の応援や、ボランティアのみなさんのおかげで、土砂は、休みの間にすっきり取り除かれました。泥水すくいやバケツリレー、机の移動などは、やっているうちに要領がよくなり、後半の手早さといつたらなかったです。また、職員室の退避や図書室の除湿、壊れた石油タンクから

「車を安全な場所へ移動させてきた方がいい」と親に起こされて外に出ると、10数センチの水がついていました。何とか車を駐め直し家に戻ると、水位は1メートル近くに増えていて、これはえらいことになったと思いました。家財道具を1階から2階に運び上げる以外、なす術もなく、自分の家のこの辺りの洪水が、一番ひどいではなからうかと思っていました。しかし、テレビをつけると、300メー



上の原小裏の土砂崩落

漏れたオイルの処理などでは、迅速な市の対応に助けられました。

休み明けに登校してきた子どもたちは、木の床の傷みや水位の跡が残る壁、土砂に埋まったままのプール、校庭に山積みされた土砂を見て、災害の大きさを実感したようでした。校庭が使用できない状態であったので、児童も職員も、運動会はできないだろうとあきらめていたのですが、見る見るうちにきれいに片付けていただき、予定通り運動会を行うことができました。それには、子どもたちも大喜びで「自分たちのために、みんながやってくれた。だから、お返しをしたい」といい、児童会では、毎年7月19日に学校集会を開き、災害をふり返る機会としたほか、被災地に募金を送る活動なども自発的に始めていました。感謝の気持ちを抱き、成長した子どもたちが、そのことを忘れないようにと行動する、すばらしいと思いました。

25歳の時に湊の自宅で…

瀧澤 佑記さん



体育館の泥の撤去作業



当時の被害状況(南部中付近)

トルくらい先の小田井で、あの土石流が発生していました。

南中に避難する用意をしていると、南中は危険、田中（現岡谷田中）小に行くようにと指示され、どうなってしまうのだろうと、とても不安でした。避難所では、配給の食事が3種類から選べたり、毛布などもすぐ届いて、わりと至れり尽くせりな印象でした。被害が限定的で、物資の滞りがなかったため、よかったのでしようが、不安を抱え、体育館で長く過ごすのは、精神的にも肉体的にもつらいことです。わが家は、長地の親せきに泊めてもらうことになったので、避難所に長くどまることはありませんでした。が、たとえば、いま、小さな子どもが2人いるこの状態で、避難所生活をしなくてはならないと想像すると、どんなに困難だろうと思います。

家の周囲の水は、2日ほどで引け、3日目くらいから、泥の撤去を始めました。雪かきか思いのほか役立ちました。家が片付いてから、小田井へ応援に行きました。夏場だったので、魚の腐った匂いやらがきつかったのを思い出します。

災害の後、一度は用意した非常持ち出しのセットも、食品は消費期限が来るし、そのうちしまい込んでしまっていました。喉元過ぎれば…では、いけないと思いつつも、そのまま過ぎてきてしまい…反省ですね。これを機会に、あらためて準備したいと思っています。



ボランティアによる片付け

災害への備え、10年目を迎えて

被害を検証し、市の防災体制を整備

土石流などの発生時、現場(区)の状況を、対策本部(市)で十分に把握できていなかったことが課題としてあげられました。正確な情報をより多くより早く共有するしくみがなかったのです。

そこでまず、市は、情報収集や情報伝達方法の改善に取り組み、安全で安心な生活を送れるように、またいつ起こるかもしれない災害にも備えて、多くのしくみづくりを進めてきました。また、被災したみなさんへの支援態勢強化を図りながら、被害拡大防止のための事業も推進しました。

①職員体制の強化

危機管理室の職員を2名増員し、体制を強化。

②活動体制の強化

市内の状況を十分に把握するため、庁内の職員体制を見直し、現場対応している部署と、速やかな情報交換ができるシステムを確立。また、避難準備・勧告における雨量基準を設定し、避難体制も強化。

③地域との連絡体制の強化

災害発生時に、災害対策本部と各区との情報の共有をよりスムーズに行う必要性から、各区に同区の近くに居住の市職員を派遣する「地域連絡員」の出動態勢を整備。

④自主防災組織連絡協議会の立ち上げ

21区の自主防災組織のつながりを強化するため、連絡協議会を組織。

⑤情報伝達手段の拡充

「岡谷市移動系防災行政無線」を増設配備。さらに市民向けに「岡谷市防災ラジオ」の販売と、「メール配信@おかや」の配信をはじめ、市からの情報伝達を、より確実に。(詳細は6ページに)

⑥「岡谷市防災の日」制定

災害から5年目を迎えた平成23年に、災害が起きた7月19日を「岡谷市防災の日」として制定。

⑦「岡谷市防災・減災基本条例」制定

災害から10年目を節目として、今年度から新たに「岡谷市防災・減災基本条例」を制定。

⑧雨量計の設置

豪雨災害時には、市内のほぼ全域が豪雨に見舞われた。市内11か所に雨量計を設置し、各地域に対する迅速な判断や対応を可能に。



⑨豪雨災害関連の砂防えん堤の完成

実際に被害が発生した地域を中心に砂防えん堤を整備。(36か所整備)



横河川左支川



小田井沢川



志平川



ヒライシ沢

⑩大川・塚間川調節池と市内河川の拡幅整備・監視

監視カメラを設置。現状を即時把握。



⑪避難施設の整備

災害発生時に避難施設となる公共施設では、安全性(耐震化)の向上と、バリアフリー(段差の解消、スロープや多目的トイレの設置)推進。



避難所表示看板

わかりやすい避難所表示看板と避難所案内図の設置、小・中学校へのマンホールトイレの整備も推進。

「平成18年7月豪雨災害」

10年伝承事業

防災・減災啓発 今年度実施の取り組み

〔4月〕

岡谷市防災・減災基本条例 施行
防災・減災対策の啓発開始

〔5月23日〕

市内11小・中学校で
災害パネル巡回展・出前講座

〔7月〕

イルプラザにてパネル展(約1週間)

岡谷図書館に防災関連図書コーナー 開設

〔7月9日(土)〕

「平成18年7月豪雨災害10年 伝承事業」

忘れまじ豪雨災害

～安全・安心なまちをめざして～

〈カノラホール大ホールにて〉午後1時30分～4時30分

「平成18年7月豪雨災害」シンポジウム

～忘れまじ豪雨災害

安全・安心なまちをめざして～

〈カノラホール小ホールにて〉午前10時～午後3時

防災用品展示・災害パネル展

〈カノラホール駐車場にて〉午前10時～午後3時

災害関連車両体験・災害対応車両展示

〔7月16日(土)〕

危険渓流市民見学会 実施

(小田井沢川ほか)

〔7月19日(火)〕

「岡谷市防災の日」

防災行政無線放送による市長呼びかけ

災害パネル展



出前講座

自然災害の恐ろしさは、経験した人にしかわかりません。想定外の状況や急激な変化のなかでは、焦りや戸惑いから、頭でわかっていることや訓練でできたこともできなくなります。だからこそ、物質的な備えよりも「心の備え」がだいじなのです。「きつと、だいじょうぶ」や「なんとかなる」ではなく「災害は必ずやってくる」という心構えで、現実と向き合わなければ、大きな脅威に立ち向かうことはできません。一人ひとりが防災意識を持ち、みんなで災害に備えることで、わたしたち

ちの安全安心が守られます。

まずは、自分の命は自分で守る「自助」、食料の備蓄や防災グッズの準備、迅速な避難などを行います。そして、隣同士や近所に声をかけて助け合う「互助」、さらには、地域みんなで支え合い、行動する「共助」。こうした心の備えが、被害を減らすチカラとなります。

地域の人々とのつながりを大切に、力を合わせていくことの意味を、災害を知らない世代の人たちに、ぜひ伝えていきましょう。

今すぐできる防災対策

「防災ガイド」を活用しましょう！

◇家族で備える

◎避難施設・避難場所の確認

洪水・土砂災害・地震が発生した場合に備え、日頃からそれぞれの避難場所や避難経路・連絡方法などを家族と話し合い、確認しておきましょう。



◎わが家の安全対策

定期的に、家の内外の危険箇所をチェックしましょう。また、住宅の耐震化を行い、家の中では「落下・転倒防止対策」「火災防止対策」「身の安全対策」を行っておきましょう。

◎非常持出品・備蓄品の準備

非常時に備えて、持ち出し袋を用意してお

◇地域で備える

◎自主防災組織の充実

自主防災組織を充実させ、自分たちの地域は自分たちでしっかり守っていきましょう。

◎定期的に点検

地域の危険箇所や防災倉庫は、定期的に点検を行いきましょう。

◎防災訓練の実施

地域で定期的に防災訓練を行い、災害に強いまちにしましょう。

【市が発令する避難関係情報】

避難準備情報…人的被害の発生する可能性が高い。↓避難の準備を！

避難勧告…人的被害の発生する可能性が明らかに高い。↓状況を見極めて避難！

避難指示…人的被害の発生する危険性が非常に高い。↓すぐに避難！



防災・減災のために準備を！

岡谷市防災ラジオ販売中

災害時の緊急なお知らせや、行政情報の収集に役立ちます。
災害時の非常持出品としてご活用ください(1台1,000円)。
◎市役所5階 危機管理室、各支所、駅前出張所にて販売中！



「岡谷市緊急メールサービス」の登録をしましょう！

防災無線情報、気象情報、地震情報などを、スマートフォン・携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。



〈登録方法1〉スマートフォンなどでQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※不明な点は、秘書広報課(内線1361)まで。



危険渓流市民見学会を行います

平成18年7月豪雨災害の、災害現場とえん堤などの現地見学、DVDの視聴を実施します。

日時…7月16日(土) 午前9時集合

集合場所…市役所正面玄関前

申込み…7月11日(月)までに危機管理室へ電話でお申し込みください。

参加無料



昨年の見学会のようす

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

行政のページ

7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

岡谷市民憲章

緑と湖につつまれた美しい郷土、ここに生きるわたしたち岡谷市民は、先人の努力をうけつぎ、明るく豊かな近代都市をめざして、この憲章をきっかけ強く前進します。

わたしたちは、

あたたかい心でまじわり、住みよい人間尊重のまちをつくります。

自然を保護し、公害のない美しい環境のまちをつくります。

心身をきたえ、明るい健康のまちをつくります。

教養を深め、かおり高い文化のまちをつくります。

仕事に誇りをもち、豊かな産業のまちをつくります。

昭和四十六年七月一日制定



小学1年生に球根・花鉢を配布



岡谷看護専門学校に記念植樹



中学1年生にファイルを配布

一緒に活動する仲間を募集しています。個人、団体は問いません。興味がある人はご連絡ください。



市民憲章は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを实践していくための目標として、昭和46年7月1日に制定されました。岡谷市民憲章推進協議会は、この憲章にかかげた理念の実現に向け、さまざまな機会を利用して、市民のみなさんに市民憲章を広める活動をしています。

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(企画課内線1529)

高齢者向け給付金 (年金生活者等支援臨時福祉給付金)

まもなく申請期間が終了します！

申請期限…7月8日(金)

※対象となる人には、4月に申請書を発送しています。

※申請方法は、広報おかや5月号または岡谷市ホームページで詳しくご案内しています。電話でのお問い合わせも受け付けています。

【高齢者向け給付金】

支給対象者…平成27年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年度に65歳以上になる人。

※平成27年度臨時福祉給付金の支給対象者＝平成27年1月1日時点で住民票が岡谷市にあり、平成27年度の住民税(均等割)が課税されていない人(課税者の扶養になっている人、生活保護制度の被保護者を除く)。

支給額…支給対象者1人につき3万円

問合せ●社会福祉課(内線1251・1252)

7月10日(日)は 参議院議員通常選挙の投票日です

【期日前投票】

期日前投票制度は、選挙権のある人が投票当日、都合により投票できない場合、投票日前の一定期間に限り投票できる制度です。

日時…7月9日(土)までの午前8時30分～午後8時

場所…市役所2階 202会議室

●投票は、①参議院長野県選出議員選挙
②参議院比例代表選出議員選挙
の順に行ってください。

※立体駐車場からの2階連絡通路は
工事のため、通行できません。

※詳しくは、お問い合わせください。



問合せ●選挙管理委員会(内線1246)

農地の管理について

●農地を農地以外に転用するときは、許可が必要となります

自分の所有地なら、規制を受けることなく自由に転用できると思っている人もいますが、農地を転用するときは、事前に県知事の許可が必要となります。無断で転用すると、農地法違反となり、県知事から原状回復などを命じられたり、罰則の適用(3年以下の懲役または300万円以下の罰金など)を受けることもあります。無許可の転用は、絶対にやめましょう。

●遊休農地をなくしましょう

農地は、遊休化すると、雑草が繁茂し、病害虫、鳥獣被害の発生、ごみの不法投棄の誘発、火災、防犯上の危険など、隣接地をはじめ周辺地域に多大な迷惑をかけることとなります。耕作できない場合でも、早めに草刈を行うなど適切な管理を行い、遊休農地をなくしましょう。

●農業委員会が関与する貸借制度を利用してみませんか

農地を貸したいけれど、返してもらえなくなるのでは…などと心配し、耕作せずに遊休させているみなさん、この制度を利用してみませんか。貸借期間が満了したら自動的に貸借関係は消滅し、離作料を支払うことなく、確実に農地の返還を受けられるようになります。また、耕作農地を探している人もご相談ください。

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●農業委員会事務局

(内線1488)

夏の交通安全やまびこ運動

7月22日(金)～7月31日(日)

「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

(長野県交通安全運動推進本部年間スローガン)

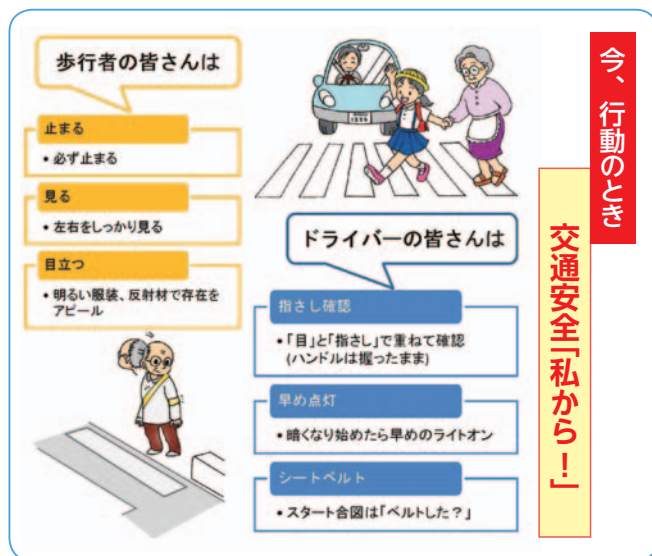
運動の重点…

子供と高齢者の交通事故防止

- 生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- 自転車の安全利用の推進(特に自転車安全利用五則の周知徹底)
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

今、行動のとき

交通安全「私から！」



問合せ●岡谷警察署 23-0110

市民環境課(内線1166)

●●●●「キッズケアルーム・のあ(病児・病後児保育)」をご利用ください●●●●

市は、病気や病気回復期の子どもさんを一時的にお預かりする「病児・病後児保育」を、山崎医院併設の「キッズケアルーム・のあ」にて実施しています。市内や諏訪6市町村に住所がある保護者か、市内の事業所に勤務している保護者であれば利用できます。仕事などで自宅保育ができないときに、ご利用ください。

対象…生後6か月から小学校3年生までの児童(保護者が諏訪6市町村に住所がある、または保護者が市内の事業所に就業している)

利用定員…1日につき4名

保育時間…午前8時30分～午後5時30分(土・日・祝日、年末年始、お盆はお休みです)

実施場所…

「キッズケアルーム・のあ」
(山崎医院併設 東銀座1-8-19)

利用料…市内在住の人は無料



【利用について】

- ①事前登録が必要です。利用予定のある人は、子ども課窓口で登録してください。(登録は無料。登録票は子ども課・山崎医院にあります。岡谷市のホームページからもダウンロードできます。)登録の際に、予防接種や感染症歴などを記入いただくため、母子手帳をお持ちください。なお、諏訪6市町村以外にお住まいの場合は、保険証、社員証、給与明細書など勤務先住所の確認できるものをお持ちください。
- ②登録後、利用希望日の前日の午前9時から午後6時までの間に山崎医院へ電話をし、住所、氏名、症状を伝えて利用の予約をしてください。翌週の月曜日分については、前週の土曜日の午前9時から正午までに予約をお願いします。
- ③利用前に山崎医院で子どもさんの診察をして、利用の可否を決定します。なお、子どもさんの症状が重い場合や、定員を超えた場合などは、利用をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。

※持ち物や注意事項など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●キッズケアルーム・のあ ☎22-3287/子ども課(内線1261・1262)

国民年金保険料は納期限までに納めましょう

平成28年4月分から平成29年3月分までの国民年金保険料は、月額「16260円」です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます(年金事務所や市役所の窓口では納付できません)。クレジットカードによる納付や、インターネットなどを利用した納付方法、便利でお得な口座振替による方法もあります。

国民年金の納付期限は「納期限対象月の翌月末日(末日が土・日・祝日の場合は、翌日の平日)」となります。

また、「納付期限」までに納付しないと「未納」の扱いになってしまい、日本年金機構の委託事業者「株式会社アイヴィジット」から、電話や書面などによる納付のご案内がありますので、早めの納付をお願いします。

保険料を納め忘れの状態で、万が一障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」が受給できない場合があります。

所得が少ないなど保険料を納めることが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる保険料免除などの制度がありますので、ご相談ください。

問合せ●岡谷年金事務所

☎23-33661

血管を守ろうプロジェクト 運動編

～体にいいこと!～

効果的なウォーキング・簡単筋トレ実践法

毎日取り組める、自分に合った運動を見つけましょう。

日時…7月9日(土) 午後1時30分～3時30分(受付:1時～)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学大学院健康科学研究科

教授 根本 賢一さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき、汗ふきタオル、飲み物

参加無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1193)

公共交通機関をご利用ください

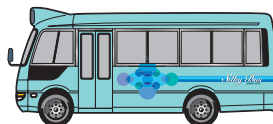
お買い物、病院への通院、公共施設利用…市内の移動には、スワンバス・シルキーバスなどの公共交通機関をご利用ください。

【シルキーバス・スワンバス】

運賃…一律150円(小学生は80円、小学生未満は無料)

※お得な回数券や1日券もあります。

※バスの時刻や路線などの詳細は、市ホームページをご覧ください。冊子版の時刻表をご覧ください。



問合せ●商業観光課(内線1453)

市の財政状況をお知らせします 平成27年度下半期 (平成27年10月1日～平成28年3月31日)

市では、みなさんからお預かりした税金がどう使われたのかお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、平成28年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。

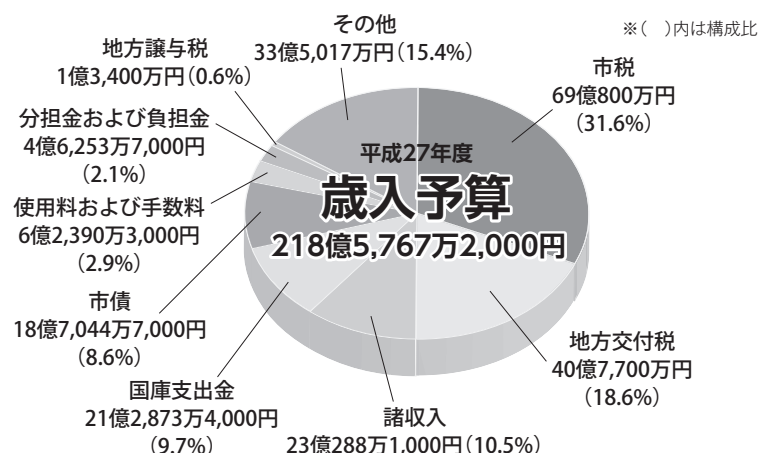
※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1531)

一般会計歳入歳出最終予算額…218億5,767万2,000円

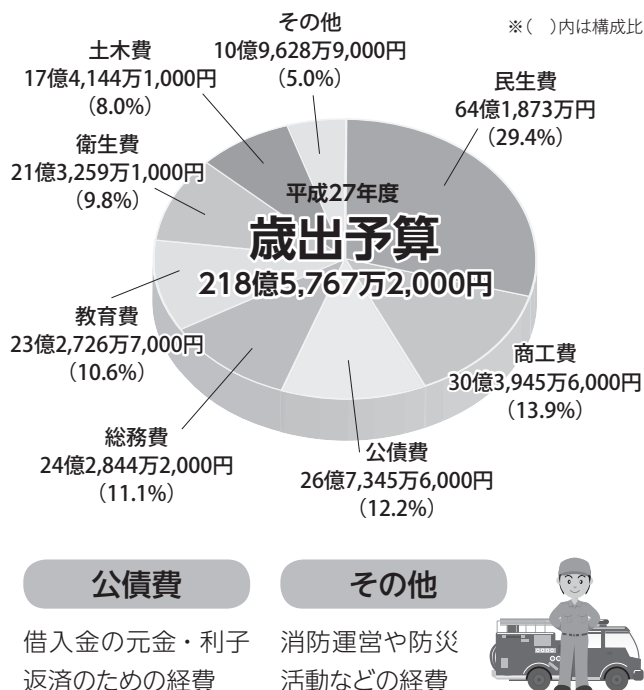
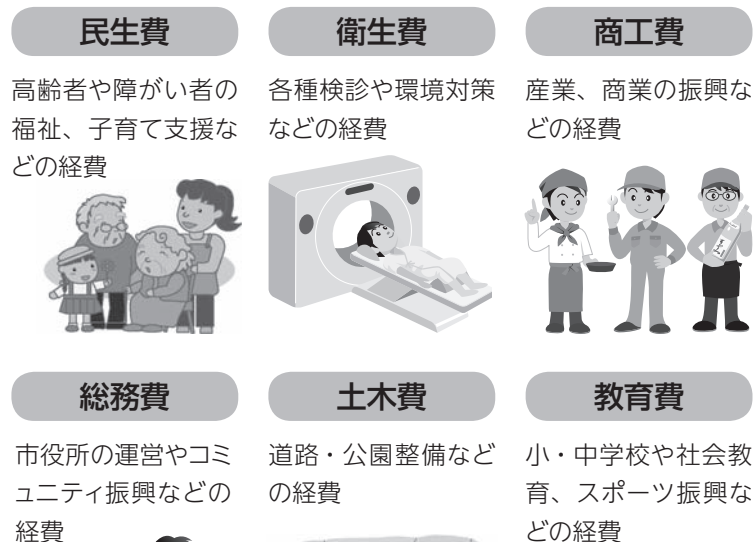
平成27年度下半期では、11回の補正予算を行い、9億585万6,000円を増額しました。これにより、最終予算額は平成26年度に比べ、16億8,666万3,000円、7.2%減となりました。

歳入の状況 収入済額…194億9,835万2,300円[収入率…89.2%]



市税…市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税…全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
諸収入…税の延滞金、預金利子など
国庫支出金…一定の事業に使いみちを特定して国から交付されるお金
市債…学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
地方譲与税…地方揮発油譲与税、自動車重量譲与税など

歳出の状況 支出済額…188億9,837万6,566円[執行率…86.5%]



歳入では国の制度改正などの影響に伴い、市税全般において大幅な増収にならなかったほか、歳出では扶助費などの義務的経費が増加したことから、厳しい財政状況でありました。こうした状況を踏まえ、市では、昨年度策定した「岡谷市行財政改革3か年集中プラン」に基づき、改革を推進するとともに、地方創生をさらに加速させ、将来に夢と希望がもてる「みんなが元気に輝く たくましいまち岡谷」の実現に向けて、取り組みを進めています。

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納入について

介護保険は65歳以上、後期高齢者医療保険は75歳以上(65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望する人を含む)が対象です。

平成28年度の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、それぞれの保険の対象者に、保険料の納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。保険料額と納め方をご確認ください。

納め方は2通り

1. 年金からの天引き(年金の年額が18万円以上の人)

毎年4月1日現在で、年金を年額18万円以上受給している人は、年金から保険料が天引きされます。

8月は、2・4・6月と同額の仮徴収保険料額が天引きされます。なお、6・8月分は変更される場合があります、対象者には4月(介護保険は6月)に通知済みです。10・12・2月には、保険料の年額から仮徴収分(4・6・8月分)を引いた額を分割し本算定の保険料として天引きされます。

年金が18万円以上でも天引きにならない場合

①今年度の途中で転入してきた人*(順次天引きに切り替えられます)

※介護保険は諏訪圏6市町村外からの転入、後期高齢者医療保険は市外からの転入

②今年度の途中で対象年齢になった人(順次天引きに切り替えられます)

③介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が年金額の2分の1を超える人

④天引きになる人でも、口座振替を希望した人

※③と④は、後期高齢者医療保険に適用されます。

2. 口座振替または納付書

(年金の年額が18万円未満の人・天引きにならない条件の人)

決定した保険料の年額から暫定徴収された保険料を差し引いた額を、7月から来年3月までの9回で納めます。口座振替の場合は、納期限前日までに預金残高を確認してください。

●年金からの天引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月・6月・8月	【仮徴収】平成28年2月分保険料と同額が天引きされます。 ※6・8月は変更される場合あり(変更者には通知済み)
10月・12月・2月	【本算定】保険料の年額から、仮徴収分(4・6・8月分)を差し引いた額が天引きされます。

●口座振替・納付書の場合 便利で確実な口座振替をおすすめします。

保険料を納める月	保険料額について
4月	【暫定賦課】前年度の保険料段階から算出した、暫定的な保険料を納めます。
5月	
6月	
7月～3月	【本算定】保険料の年額から、暫定賦課分(4～6月分)を差し引いた額を分割し納めます。

後期高齢者医療保険について 8月から保険証が新しくなります!

後期高齢者医療保険証 現在の保険証の有効期限は7月31日までです

7月下旬、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で新しい保険証を郵送(簡易書留)します。新しい保険証は桃色に変わります(来年の7月31日まで有効)。

※昨年中の所得に基づき医療機関の窓口で支払う一部負担金の割合(1割または3割)を判定しているため、7月までと一部負担金の割合が変わってくる場合があります。

限度額適用・標準負担額減額認定証

8月以降も引き続き減額認定証の交付対象となる人(非課税世帯)には、新しい減額認定証を7月下旬に郵送します。色は更新前と同じ水色です。減額認定証の有効期限切れや、現在、減額認定証をお持ちの人で8月に入っても届かない人は、お問い合わせください。

どちらも「転送不要」扱いで郵送されるので、住民票の住所以外へ郵送を希望する場合は、前もって医療保険課へご相談ください。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

平成28年度の保険料率などが改定になります(保険料率は2年間の医療給付費を推計して2年ごとに見直されます)

長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり改定することになりました。

(平成26・27年度)	改定	(平成28・29年度)	
所得割率	8.10%	→	8.30%
均等割額	40,347円	→	40,907円
限度額	570,000円	→	570,000円

均等割額
一人あたり
40,907円

+

所得割額
(所得-33万円)
× 8.30%

=

年間保険料
(限度額57万円)
※100円未満切捨

〈歯科健診〉平成27年度に75歳になった人(昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれ)に対して、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約をしてください。

福祉医療費について

福祉医療費の受給者証更新

新しい受給者証を7月下旬に郵送します。対象は、一定の障がいのある人および母子・父子家庭などで一定の条件に該当する人です。

福祉医療費の資格について

障害者手帳の交付や障害年金の受給開始があった場合、または、それらの内容に変更があった場合は、手続きが必要になることがありますので医療保険課へお知らせください。

福祉医療費の支給について

- 受診の際は、必ず受給者証をご提示ください（病院、院外処方薬局など）。
- 県外の医療機関等を受診した場合や、医療機関等で受給者証を提示しなかった場合は、医療保険課窓口で申請を行ってください（期限は診療月の翌月から1年です。領収書をあわせてご提出ください）。
- 保険診療の自己負担分から、保険者からの高額療養費や附加給付金、他制度からの給付金（学校の災害共済給付金等）、受給者負担金（500円）を差し引いた金額が支給されます。（高額療養費などの支給決定通知がお手元に届いたら、医療保険課へお知らせください。）

介護保険に関する問合せ●介護福祉課（内線1283）・諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）
後期高齢者医療保険・福祉医療費に関する問合せ●医療保険課（内線1175・1174）

国民健康保険税の納税通知書（本算定分）を送付します（7月中旬発送予定）

職場の健康保険加入者以外の人を対象として、安心して医療が受けられるように納めていただくものです。

納める人

国民健康保険に加入している世帯の世帯主です。世帯主がほかの保険に加入していても、その世帯に国保加入者がいれば、世帯主が納税義務者になります。

納め方

7月から来年3月までの9回で、本算定により確定した年税額から暫定税額（4月～6月までに納めた税額）を差し引いた額を納めてください。年税額より暫定税額が多かった場合は、差額を返金します（8月上旬頃）。7月以降に国保加入の手続きをした場合、手続きの翌月に納税通知書が郵送されます（納める回数が変わります）。

納税には、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、税務課、各支所、金融機関、郵便局の窓口でできます。

あなたは家族の扶養になれませんか？

国保は、一般的に自営業者や退職者など職場の健康保険に加入していない人または収入などの条件により健康保険加入者の扶養になれない人が加入するものです。

左枠内に該当する人は、職場の健康保険に加入している家族の扶養になれる場合がありますので、勤務先の保険担当者に相談してみてください。

- ① 健康保険加入者の配偶者および3親等以内の親族
- ② 年収が、60歳未満なら130万円未満、60歳以上なら180万円未満であるとき

国民健康保険に加入しているみなさんへ

◆特定健康診査を受診してください

生活習慣病の予防、病気の重症化を防ぐため、国民健康保険に加入する40歳～74歳までの人に、特定健康診査の受診券を緑色の封筒にて5月末に郵送しました。予約して受診してください。

実施期間…10月31日（月）まで

一部負担金…無料

持ち物…保険証、特定健康診査受診券、問診記入票

◆限度額適用・標準負担額認定証が更新になります。引き続き必要な場合は、8月以降医療保険課に申請してください

持ち物…身分証明書、保険証、印鑑、現在お持ちの認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の人は、住民税非課税世帯の場合に交付されます。

◆国保以外の保険に加入した場合は、資格喪失の届出をしてください 保険の二重加入となり、国保税、医療費の返還などでトラブルの原因となります。

持ち物…身分証明書、新保険証、国保保険証、印鑑、マイナンバーがわかるもの

税制改正により、国民健康保険税の軽減措置および課税限度額が変わります。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書（本算定分）に同封されたチラシをご覧ください。

問合せ●医療保険課（内線1186・1189）

【環境セミナー】

泳ぎたくなる諏訪湖

期日…7月30日(土)

時間…午前10時～正午(9時30分開場)

場所…市役所9階 大会議室

講師…諏訪東京理科大学 教授

奈良 松範さん

主催…環境市民会議おかや・岡谷市

参加無料

申込み不要

諏訪湖をきれいにしようという活動が盛んに行われていますが、水質は、それほど改善していません。原因の1つは、水を浄化しようとしているだけで、湖の生態系をあるべき状態に戻す努力が足りないからとか。湖中生物の棲息環境を取り戻すことにより、自然浄化作用が促進するのだそうです。



昔のように、泳ぐことができるきれいな諏訪湖を取り戻すためには、生態系の修復が必要…そのための方法をお話しいたします。

問合せ●市民環境課
(内線1142・1143)

不要な食器類、書籍類を回収します！

今年も「おかやエコフェスティバル」にて「もったいない食器市」「もったいない書房」を開催予定です。



家庭に眠っている、新品・未使用の「食器」「なべ」「フライパン」「やかん」をお持ちください(電化調理器具を除く)。

また、不要な書籍も回収。絵本、小説、図録、画集などの単行本、文庫本、コミック本をお持ちください(雑誌・漫画雑誌・カタログなどは除く)。

受付場所…市役所1階 市民環境課(平日の午前9時～午後4時)

【食器類について】 ※新品・未使用品に限る

箱入りのものはそのまま、バラのものはホコリや汚れを取り除き、新聞紙で包むなど割れないようにしてお持ちください。お手数ですが、みなさんのご協力をお願いします。

最終処分場では、まだ使える食器が、数多く埋め立てられています。また、最近はIH調理器の普及で、アルミやホーローの調理器具などが使用できなくなるケースが増え、新品のまま金属として資源物に出されるものも多くなっています。

【書籍類について】

破損したもの、汚れのひどいものはご遠慮ください。古紙として資源化するまえに、もう一度だれかの本になれば、さらにエコ。本もあらたな出会いを喜ぶと思います。この機会をぜひ、有効活用してください。

問合せ●市民環境課(内線1144・1145)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

7月の重点目標《地球環境の保全》

かけがえのない地球環境を守るまち

世界の気温は、この100年で年平均約0.7度上昇しており、1990年台半



おかや環境かるた
あさがもの みどりのカーテン きれい だな

ば以降、とくに高温となってきました。深刻な地球温暖化にストップをかけるため、家庭・学校・事業所で、どうエネルギーを利用するか一人ひとりが考え、地球にやさしい暮らしを実践しましょう。

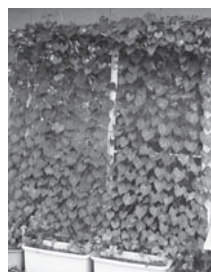
◎市民のみなさん

●白熱電球の照明は、できるだけ電球型蛍光灯やLEDなどの低電力型照明に、順次更新していきましよう。

●冷蔵庫は冷やしすぎないよう設定温度を適正(中)にし、食品をつめこみすぎないように心がけましよう。

◎事業所のみなさん

●「緑のカーテン」を育て、窓からの日差しを和らげましよう。また部屋の温度は、扇風機などを有効活用し28度に設定しましよう。



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。

「学習グループ」に参加しませんか？

カルチャーセンターには、127の学習グループがあり、日々活動しています。学習グループは、カルチャーセンター主催の講座が終了した後に、活動を続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループで、多くのグループが、活動の成果を秋の岡谷市文化祭やロビー展などで発表しています。また、会員募集を目的とし、共催講座を行っているグループもあり、講座に参加してみて、グループへの入会を検討することもできます。何かを始めたいときは、まずは見学から…。さまざまな分野にさまざまな学習グループがあります。都合のつく曜日の気になるグループの活動を、ぜひ一度見に来てください。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
水彩・ダ・カーポの会	水彩画	第2・4木曜日/午後
はがき絵紫陽花	はがき絵	第1・3火曜日/午前
パステル2015	パステル画	第1・3木曜日/夜
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
水墨会	水墨画	第2水曜日/午後
装友会	掛軸・額装	第1月曜日/午後
装和会	掛軸・採拓	第1水曜日/午後
楠の会	油絵・デッサン	第2水曜日/午前
岡谷俳画の会	俳画	第3木曜日/午後
和紙絵の会	和紙絵	第1・3土曜日/午後
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
手編みパピーの会	編み物	第1・3水曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
中央てまりの会	手まり製作	第2・4木曜日/午後
ゆめいろ人形の会	人形	第2・4土曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/夜
書		
杏月会	ペン習字	第2・4金曜日/午前
やよい会	ペン習字	第2・4金曜日/午後
清美会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功の会	気功	第1・3・5月曜日/午前
気功通天の会	気功	第1・3・5木曜日/午後
イルフ・ヨーガの会	ヨガ	火・水・金曜日/夜
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	水曜日/午後(第2木曜/午前)
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
イルフココモクラブ	ココモ体操	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
長地ダンスの会	社交ダンス	不定期
ダンスサークルワン・ツースリー	社交ダンス	毎週木曜日/午後
美しいウォーキングの会	歩き方	第2月曜日/午前
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
男の厨房	料理	第3木曜日/午前
梅花の会	料理	月1回/午前
合唱		
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
岡谷熟年歌唱会	合唱	土曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
川岸女声コーラス	合唱	月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
やまびこ男声合唱団	合唱	毎週日曜日/夜
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	金曜日/午前～午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
岡谷民謡愛好会 さざなみ教室	民謡	第2・4月曜日/午後
郷土の唄と踊り伝承会	唄・踊り	第2・4月曜日/午後
楽器		
箏楽	箏(こと)	金曜日/夜
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	不定期
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
小さいガチョウ15	オカリナ	第2・4水曜日/午前
詩吟		
月曜会	詩吟の朗詠	木曜日/午前
帥吟会	詩吟の朗詠	第2・4金曜日/夜
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/夜
短歌・俳句など		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
しるくの会	口語短歌	第3火曜日/午前
未来山脈めぐみ会	口語短歌	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜 第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
華道・茶道		
交和会	茶道	第2・4金曜日/夜
茶の湯グループ	茶道	第1・3水曜日/午後
桜草の会	煎茶道	第1・3月曜日/午前
その他		
イルフ話し方の会	話し方・聞き方の学習	隔週月曜日/夜
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子の会	語りの学習	第2水曜/夜・第3土曜/午前
岡谷近代化産業遺産を伝える会	蚕糸遺産の学習とガイド	不定期
岡谷三脚クラブ	写真技術	第3木曜日/夜
写撮クラブ	写真	第2水曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週木曜日/午後
日本野鳥の会 諏訪支部	自然保護・観察	隔月第3水曜日/夜
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
フレンドリー	英会話	(月2回)木曜日/夜

※平成28年2月実施のアンケートに基づき掲載

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

イルフプラザ・カルチャーセンター 写真撮り方講座 一秋の行事を綺麗に残そう！

初心者におすすめ！学校や保育園、幼稚園での運動会、または御柱など秋の行事をきれいに、躍動感ある写真として残すスキルを学びます。

期日…7月22日・29日、8月19日(毎回金曜日 全3回)

時間…各回とも午後7時～9時

講師…写真のイチオカ 鎌滝智恵美さん

対象…16歳以上で、コンパクトデジタルカメラ、一眼レフカメラ、ミラーレス一眼カメラのいずれかを持っている人

定員…10名(定員になり次第締め切り。希望者多数の場合は、初めて受講する人を優先します)

受講料…1,000円(申し込み時に支払い)

申込み…7月1日(金) 午前10時よりカルチャーセンター窓口にて受付。お持ちのカメラのメーカー・型番をお伝えください。7月15日(金)締切。



カルチャーセンター・「オリオン天文同好会」共催講座 ★★★初心者向け 星空観測入門講座★★★

夜空を見上げて、遠くに思いをはせてみませんか？星空の基礎知識や星座のこと、観測機器や便利グッズ、天体写真の撮り方など、星空観測を基礎から学べます。

期日…7月21日・28日、8月4日(毎回木曜日 全3回)

時間…各回とも午後7時～9時 場所…第2多目的ホール

対象…16歳以上の人 定員…10名(先着順)

※小・中学生は、保護者同伴の場合のみ参加できます。申し込みは保護者が行ってください。

講師…笠原忠夫さん、小林啓介さん、茅野勝彦さん、中沢 晃さん、「オリオン天文同好会」のみなさん

受講料…1,000円 持ち物…筆記用具

申込み…6月29日(水) 午前9時からカルチャーセンター第1会議室で受付。受講料を添えてお申し込みください。

※初日の電話申し込みはできません。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

カルチャーセンター 世代間交流講座 伝統工芸水引で金魚をつくろう！～作った金魚でつり大会～

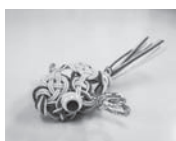
日時…8月11日(木・祝) 午後1時30分～3時30分

対象…小学生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…30名(定員になり次第締め切り)

講師…水引工芸 六合 園部三重子さん

持ち物…はさみ・筆記用具



受講料…1人200円 材料費…1人300円

申込み…7月11日(月)～8月7日(日)の午前10時～午後5時まで受付。費用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できません。19日(火)までは市内在住の人優先。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できるようになりました。

受講料(保険料込) …①2,300円(夏・秋連続講座 全14回)、②～④1,000円、⑤～⑩1,150円

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…7月5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。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①アクアビクス☆ダンス(夏・秋連続講座)	7月20日～10月19日[水曜・全14回]	午後7時～8時15分	25名	市民屋内プール
②今日から私も英会話(初級編)	7月25日～9月12日(8/15休み)[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
③始めてみよう!韓国語 基礎文法から日常的な会話まで	7月19日～9月6日(8/16休み)[火曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)《トラベル編》	7月21日～9月15日(8/4・11休み)[木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤ピラテス	7月25日～9月12日(8/15休み)[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥ビューティー・パワーヨガ	7月19日～9月6日(8/16休み)[火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑦テニスに挑戦(硬式)	7月21日～9月8日(8/11休み)[木曜・全7回]	午後7時～9時	30名	岡谷市庭球場
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	7月21日～9月8日(8/11休み)[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨みんなで作れるブラジル料理	7月22日～8月5日[金曜・全3回]	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミ	7月22日～9月2日[金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

知って得する岡谷の情報 おかや知っ得スクール

岡谷に転入して来たみなさん、新生活で戸惑っていることはありませんか？ ごみの出し方や災害への備えを確認したり、市内施設の見学やものづくり体験などに出かけたり…日々の生活に役立つ講座です。友だちの輪を広げ、暮らしをより楽しく！

期 日	内 容	場 所
7月28日 (木)	『岡谷の“きほん”』 市の概要やごみの出し方、防災などの基礎知識	カルチャーセンター 第7研修室
8月4日 (木)	『ものづくりのまち・おかや』 市内の工場でものづくり体験	市内企業 (ソーデナガノ)
8月18日 (木)	『岡谷市民病院を見てみよう』 岡谷市民病院の見学と看護師さんとの談話会	岡谷市民病院
8月25日 (木)	『カノラホールまるごと体験』 舞台裏も含めたカノラホール体験と茶話会	カノラホール

時間…各回とも午前10時～正午

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(転入者を優先)。

定員…10名(先着順) 参加費…1,000円(実習材料費など)

申込み…7月4日(月) 午前10時からイルプラザ・カルチャーセンター窓口にて受付。参加費をお持ちください。

託児…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

ひとり親家庭のみなさんへ

岡谷市ひとり親家庭福祉会では、親と子のいきいき講座「自然の中で交流を深めよう!」を開催します。やまびこ公園のラベンダーで“匂い袋”を作製、その後、展望広場でバーベキューをして交流しましょう。ひとり親会員以外の市内在住ひとり親家庭のみなさんも参加可能です。

日時…7月31日(日) 午前10時30分～午後2時30分(予定)

集合場所…鳥居平やまびこ公園 管理棟前

対象…市内在住のひとり親家庭、または児童扶養手当を受給している家庭の親と子(親子同伴)

募集人員…親子約40名(会員優先の先着順)

参加費…大人300円 子ども200円(会員以外は大人1,000円 子ども500円)

持ち物…エプロン、タオル、飲み物、帽子、はさみ

申込み…7月4日(月)～20日(水)の午前8時30分～午後5時15分まで受付。岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局(社会福祉課) 窓口へ申し込んでください。※土・日・祝日を除く



問合せ●岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局
(社会福祉課内 内線1259)

♪♪♪ おかや演劇祭 ミュージカルワークショップ 参加者募集 ♪♪♪

11月18日(金)～20日(日)に行われる「おかや演劇祭」で、ミュージカル「十一ぴきのネコ」をいっしょに作ってくれる仲間を募集します。歌やダンスを楽しみましょう。経験がなくても大丈夫、ていねいに指導します。ご参加ください。

対象…小学生～大人(当日本番に参加できる人)

練習場所…イルプラザ・カルチャーセンター(予定)

参加費(月額) …大人3,000円・高校生以下2,000円

申込み締切…7月25日(月) ※詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●おかや演劇実行委員会事務局(イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404)

おいしく食べてヘルスアップ教室 カラダにうれしい“裏ワザ”、楽しく学んでみませんか！

4か月の講座を受けるだけで、毎日の食事が健康で楽しいものに大変身♪あなた自身のため、そして家族のために…調理実習や運動など、体にやさしい食生活を学んでみませんか？託児もあります。講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分から受付)

場所…岡谷市保健センター 2階

対象…市内在住の19歳以上の人

定員…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加の人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具

参加費…3,000円(6回分の調理実習費) ※1回目集金

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合は、お受けできないこともあります。

託児あり



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

期 日	内 容
8月25日 (木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ～適正カロリーと身体計測～ 《調理実習》お手軽! 簡単! 食楽クッキング!
9月13日 (火)	「ずくだしてからだを動かそう!!」 ～日常生活のできる運動のすすめ～ 《調理実習》伝えよう郷土の味! 御柱祭のおもてなし
9月29日 (木)	「よい歯で、よくかみ、若返り…健口と健康の関係」 ～カムカム度がアップする食材選びのポイント～ 《調理実習》かめかむ歯っぴークッキング
10月17日 (月)	「はじめよう! バランスのとれた食生活」 ～わたしの適量は? メニューを選んで食事診断～ 《調理実習》「まごわやさしい」でバランスUP!!
11月11日 (金)	「おいしく! 楽しく!! 減塩生活! 塩分とからだの関係」 ～わが家は濃い味派? 薄味派? 味噌汁の塩分濃度～ 《調理実習》調味料を上手に使って適塩料理
11月24日 (木)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる?」 ～はかって納得! わたしのからだ 身体計測～ 《調理実習》からだがよろこぶ! 健康レシピ!

相 相談 乳幼児健診
 予防接種 子育て学習

金	土
1	2
BCG (27年11月2日～28年2月1日生)	水道建設(株) ☎ 23-2662
十和設備(株) ☎ 24-0182	
8	9
(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
15	16
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
22	23
(株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632
29	30
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (27年7月～8月生) 受付午前9時30分～9時50分	
信和設備(株) ☎ 22-3302	株総設工業 ☎ 28-8504

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水) 午前9時～正午 イルフプラザ第1会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火) 午後1時～5時 社会福祉課 相談員：北川和彦 弁護士 ※8月分予約：7月20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]	20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] 13日(水)・27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]	15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]	19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[予約制] (勤労青少年ホーム)	6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)	19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	13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			
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▶7月8日(金) 午後1時30分～3時
 歯科指導、妊娠中の栄養など



女性のライフステージに応じた健康相談[予約制]

7月25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

◎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…8月1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)

日	月	火	水	木
●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 受付時間／午後 1 時 30 分～ 2 時 10 分 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・予診票 ※三種混合・不活化ポリオはお問合せください。				
3 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 旭設備(株) ☎ 23-3764	4 (株)アイテック ☎ 23-8500	5 四種混合 〔西堀・長地地区〕 (27年6月に3回目を) 終了した人を含む) 杉村設備(株) ☎ 27-8632	6 1 歳 6 か月児健診 (26年12月生) 受付午後1時～1時20分 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	7 日本脳炎 (25年6月生:1回目〔全地区〕 27年7月に2回目を終了した人) 〔西堀・長地地区〕 2 歳児にこにこ教室 (26年6月生) 受付午前9時15分～9時30分 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
10 溝口医院 ☎ 27-6266 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 永田薬局 ☎ 27-8123 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	11 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	12 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (27年6月に3回目を) 終了した人を含む) (株)総設工業 ☎ 28-8504	13 3 歳児健診 (25年6月生) 受付午後1時～1時20分 (有)三善工業 ☎ 23-3446	14 いきいきママ応援講座 (27年11月～12月生) 受付午前9時30分～10時 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
17 山崎医院 ☎ 22-3287 林歯科医院 ☎ 28-6586 山一小口薬局 ☎ 23-2206 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	18 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	19 十和設備(株) ☎ 24-0182	20 3～4 か月児健診 (28年3月生) 受付午後1時～1時20分 水道建設(株) ☎ 23-2662	21 日本脳炎 (25年6月生:2回目〔全地区〕 27年7月に2回目を終了した人) 〔西堀・長地地区以外〕 旭設備(株) ☎ 23-3764
24 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 矢崎薬局 ☎ 23-7125 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	25 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	26 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	27 9～10 か月児健診 (27年9月生) 受付午後1時～1時20分 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	28 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
31 山田外科医院 ☎ 22-2382 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 山一小口薬局 ☎ 23-2206 (有)三善工業 ☎ 23-3446	◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 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：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きてください。 ◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関する お問い合わせは—— 健康推進課（内線 1191）まで			

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

岡谷市社会福祉大会を開催します

岡谷市社会福祉大会は、「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来（あした）」をテーマに、市民の皆様が自分たちの地域で安心して安全に暮らせるまちづくりを目指して、一緒に考える場です。どなたでもご参加いただけますので、気軽にご参加ください。

入場無料

★日時 平成28年7月30日（土） 午後1時～4時
★会場 カノラホール 大ホール
★内容 ・式典（表彰等）
・幕間

・講演会 「脳を鍛える活脳トレーニング」
～ 認知症予防のために～

・講師 篠原 菊紀 氏
しの はら きくのり

諏訪東京理科大学共通教育センター教授、学生相談室長



最新の脳科学から学ぶ日常で脳が育つための生活術などを公開。
“知る”と“知らない”とでは、あなたの未来が大きく変わる！
例えば、いつもデスク（机）をキレイにしている人と、散らかしている人の脳の動きは、どこが違うのか？また、デスク（机）の上が散らかっていても、全く気にならない人の脳の弱点とは？？
「脳トレ」のウソ！ホント！をこれまでの脳科学の研究結果を基にお話します。
昨今の「脳トレ」ブームについて、本当は何が効果的でどのように行動すれば脳の活性化につながるのか、認知症予防に役立つのかを語ります。

- * クールビズの推進に取り組んでおりますので、軽装でご参加ください。
- * 当日、ホワイエにて市内障がい者団体の作品販売を行います。
- * 手話・要約筆記通訳がつきます。

主な内容 CONTENTS

岡谷市社会福祉大会開催のお知らせ・
尊い善意をありがとうございます・
平成28年度会費ご協力のお願い・
日常生活自立支援事業紹介・
20 19 18

尊い善意をありがとうございます

○福祉基金へ

プリンス&スカイラインミュージアム様
藤森正文様 腰原久由様 高林昭宏様 樫尾誠様
園原匡彦様 宮坂順子様 西村和典様
東堀星桜会様 湯田ハルノ様 松下みち子様
小口正記様 宮下政子様 井出嘉郎様 小森功様
遠藤耕太郎様

○ボランティアセンターへ 使用済み切手

宮坂侑弥様 トラスコ 中山様
サンサン・サロン様 (株)岡谷中部建設様
小口長平様 岡谷電機産業(株)様 間下地区社協様
東堀区様 カノラホール様
諏訪年金受給者協会 岡谷支部様
西堀区社会福祉協議会様 エコファおやか様
小口千恵子様 岡谷若宮簡易郵便局様
川岸郵便局様 匿名10名様
タオル・バスタオル・シート・肌着・ビニール袋 等
諏訪たばこ販売協同組合 岡谷地区タバコ組合様
使用済み・未使用切手 上浜区婦人の会様
タオル・シート 藤森三郎様 匿名2名様
日用品 モノ活クラブ様
食品・切手 杉村富貴男様
ハイウェイカード 匿名 タオル・衣類 匿名
ボールペン 匿名 紙おむつ 征矢久様 匿名

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来（あした）

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555
*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

岡谷市社会福祉協議会 平成28年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日(金) ～ 8月31日(水)

社会福祉協議会は、全市民の皆様を会員として位置づけ、すべての会員が安心して安全に暮らせるよう、住民が主体となった小地域での活動の企画や運営・協力を行い、また地域だけで解決出来ない問題については、全市的な活動として、行政や区・地区社協・民生児童委員・各種団体・企業など関係機関の協力をいただきながら、市民の皆様と一緒にサービスを行っている団体です。

皆様からいただく会費は、地域福祉活動推進を掲げる社協活動への貴重な自主財源として、有効に活用させていただきます。

また、会費の半分以上は、地区に還元され、区や地区社協の各種行事に活用されています。

「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」をメインテーマに掲げ、住民参加型地域福祉コミュニティ活動を推進していくため、社協事業の主旨をご理解いただき本年度もより一層のご協力をお願いします。



会費の種類

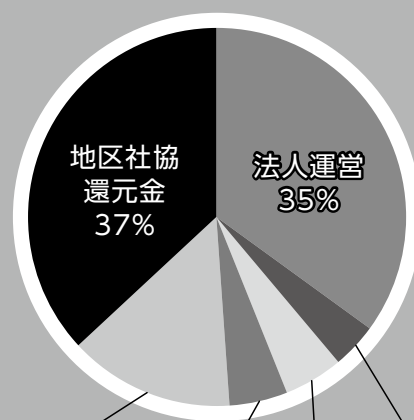
- ◆ 一般会費 年額 1,000円
- ◆ 賛助会費 年額 2,000円以上

一般会費は
1,000円の内 300円
賛助会費は
2,000円の内 900円
が直接地区へ還元されています！

平成28年度会費の使用については、下図のとおり予定しています。

【地区社協の事業】

- ・会食会
- ・昼食会
- ・配食サービス
- ・敬老会事業
- ・地区社協だよりの発行
- ・世代間交流事業
- ・地区福祉推進員活動
- ・ふれあいいきいきサロン等



【市社協の事業】

- ・社協だより「ゆめ」の発行
- ・家庭介護者の集い
- ・結婚相談事業
- ・心配ごと相談
- ・ボランティアセンター事業
- ・育児ファミリーサポート事業
- ・こども福祉教室
- ・有償在宅福祉サービス
- ・車いす移送車レンタカー事業
- ・各種研修会／講座の開催…等

地区社協基盤強化等助成金 14%

支援相談事業 5%

ボランティア事業 5%

福祉コミュニティ活動事業 4%

岡谷市障がい者地域生活支援事業

ハンデサポート文化のつどい

市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう

日程：平成28年7月13日(水)

会場：諏訪湖ハイツ

時間：午前の部 10時00分～11時50分

午後の部 13時00分～14時30分

障がい者のみなさまの参加をお待ちしています。



★ペン立てづくり 自然な材料でつくる

(要事前予約 75-5235 ソレイユまで)

★絵手紙 絵手紙で季節を感じよう

★ニュースポーツ レクリエーション 体を楽しく動かそう

★うたごえ キーボードにあわせて！歌おう！

お問い合わせ 希望の里つばさ 0266-22-5874 今井

日常生活自立支援事業紹介

岡谷市社会福祉協議会では、認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者等で判断能力が十分でなく、家やアパート、グループホームやケアホームなどで生活している人で、お金の使い方や支払い、書類の書き方やお金の管理などで、困っている方々のために、日常的な金銭の管理や大切な通帳、証書などのお預かり、公共料金などのお支払、福祉サービスを利用するために必要な手続きの援助などを行っています。



日常生活自立支援事業ではこんなお手伝いをしています。

★ 福祉サービスが安心してご利用できるようにお手伝いします。＼

どんな福祉サービスが使えるのかなど情報提供や助言、使う時の手続きなどの代行や同行、安否のための見守りなどを行います。



★ 毎日の暮らしに欠かせないお金の出し入れをお手伝いします。＼

利用者本人に代わって預貯金の出し入れや公共料金・家賃等の支払いを行います。次のお給料や年金が入るまで、安心して生活できるよう計画的なお金の管理をお手伝いします。



★ 大切な印鑑や通帳、証書などを安全な場所でお預かりします。＼

本人の意思に基づいて契約を行い、預金通帳、権利証書、保険証書、実印、銀行印等を安全に保管します。

★ 他にも困ったことがあれば相談にのります。＼

ご相談からサービスの提供にいたるまで、社会福祉協議会の「専門員」「生活支援員」が責任をもって支援いたします。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください！

☆ **専門員** がお悩みの相談を受けて、ご本人の意向をもとに適切な支援計画を作成し常に利用者と意志疎通を図り支援をいたします。

☆ **生活支援員** が契約の内容に沿って定期的に利用者のところにお伺いし、福祉サービスの利用手続きのお手伝いや、預貯金の出し入れなどを代行いたします。



サービスのご利用には料金がかかります。

★ **ご相談は無料です。** ＼ ご相談や支援計画の作成にかかる費用は無料です。

★ **生活支援員がお手伝いするときに料金がかかります。** ＼

利用料は1時間当たり1,000円 交通費は1キロあたり20円です。(生活保護世帯は無料)



★ 生活支援員さんを募集しています。＼

利用者さんのお宅に定期的に訪問し、主に預貯金の出し入れや公共料金の支払い代行などのお手伝いをいただく生活支援員さんを募集しています。活動していただくのは平日の日中で週1～2日程度、時間は1回1時間程度です。(活動日・時間はご希望により調整します。) ※ 報酬もありますが、利用者さんへの傾聴や見守りなどボランティア的な要素の強い活動となりますので、事業にご理解・ご協力いただける方をお待ちしております。

この事業に関するお問い合わせ・ご相談は 社会福祉法人 **岡谷市社会福祉協議会** まで

健康ひと回メモ

No.465

熱中症からカラダを守ろう

ここ数年は異常な猛暑のため、全国で熱中症を発症し倒れる人が続出しています。今年も5月下旬の1週間で、すでに千人近い人が熱中症で救急搬送されました。今年の夏は、平年並みくやや高めの気温が予想されています。日によってはかなりの高温が予想され、熱中症に注意しなければなりません。

熱中症とは

暑いと体は汗を出して体温を下げようとしませんが、それが続くと体内の水分と塩分などのミネラルが減っていきます。熱中症には、そのために生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの、幅広い病態が含まれます。高温環境下の高齢者や幼児に起こったり、労働やスポーツ活動中に起こったりします。

症状による熱中症の分類

I度(熱けいれん・熱失神)

局部的な水分・電解質のバランスが崩れ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。脳への一時的な血流低下のため、数秒程度の失神が起きることもあります。

II度(熱疲労)

水分と電解質が失われて末梢の

循環が悪くなり、極度の脱力状態となります。頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なり合って起こり、放置すれば重症化する危険性があります。

III度(熱射病)

II度の状態が続くと全身の多臓器障害が起こります。意識障害、おかしい行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高まります。

応急処置

I度、II度では涼しい場所で休ませ、氷枕などで体を冷やし、水分・電解質を補給します。III度になれば救急搬送が必要です。短時間に重症化することもあり、注意しなくてはなりません。

家庭内での熱中症の予防

高齢者は、体温調節能力の低下、少ない水分摂取量、弱っている腎臓の働きのため尿からの水分排泄量が多い、暑さを感じにくくなっている…などの原因によって熱中症になりやすくなっています。次のような予防策をとりましょう。

◎定時の水分補給を習慣にする

起床時・朝食後・10時・正午・3時・5時・夕食後・就寝前に

200ccの水分(大きなコップ1杯)を飲みましょう。飲むのは、冷水でもお茶でも構いません。特に暑い日は多めに。

◎外出前に水分補給

外出前にはコップ3杯くらいの水分をとり、帽子などを着用しましょう。直射日光下では長時間の作業などをしないように。また、水筒を持って、まめに水分補給を。

◎塩分補給

スポーツドリンクで水分補給すれば、塩分も補給されます。水やお茶の場合は、梅干し、漬け物などで塩分を補給しましょう。味噌汁は水分・塩分ともに補給できます。血圧の高い人は塩分の取りすぎに注意が必要ですが、冷たい飲み物が苦手な人にはお勧めです。

◎室温を適切に保つ

窓を開けて風を入れるなど、室温に気をつけましょう。冷房を嫌がる人もいますが、暑さによる体への負担は想像以上です。適当に冷房や除湿機、扇風機などを利用しましょう。

以上のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。なお、スポーツドリンク中の糖分や塩分の摂りすぎは要注意。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。(医師会)

山梨学院ともまなび講座(全5回) 平成28年度テーマ『スポーツの楽しみ方』

参加無料

託児あり

第2回「駅伝と学生競技者 ～アスリートとしての人間力とは～」

スポーツの魅力は身体活動を通しての達成感や開放感、仲間や組織の一員としての連帯感や責任感、アスリートとしての自己管理能力や判断力・決断力・実行力を育ててくれるところにあると思います。箱根駅伝などの学生駅伝は注目度が年々高まるなかで、スポーツの本質や役割を見落としてはならないと常々考えています。人気の有無や注目度の高さなどに関係なく、学生競技者として育成し、指導していくうえで大切に思っていることをお話しします。

講師…山梨学院大学スポーツ科学部 教授

陸上競技部 監督

上田 誠仁さん

日時…7月23日(土)

午後1時30分～

場所…イルフプラザ・

カルチャーセンター 多目的ホール

※託児を希望する人は、7月13日(水)までにお申し込みください。



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7月17日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※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。

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

対象日：7月2日(土)・3日(日)・9日

(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・

23日(土)、8月27日(土)・28日(日)

営業時間：午前9時～午後6時30分

対象日：7月24日(日)～8月21日(日)

営業時間：午前9時～午後8時30分

※大会などのため、8月6日(土)は午

後5時まで営業、7日(日)は午後4

時(予定)から一般開放、18日(木)は

休館となります。

※7月28日、8月4日・11日の木曜日

も開館します。

お盆期間の営業案内

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(8月13日～16日)も通常通り営業します。ただし、8月15日(月)は、午後4時までの営業です。

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室

期間：8月1日(月)～8日(月) 計8回

時間：午後4時～6時30分

対象：市内の小学4年生～中学3年生

場所：市営庭球場

定員：40名(先着順)

受講料：1000円(保険料820円)

申込み：7月1日(金)から市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎22-8850(平日のみ)

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎テニス教室(託児あり)

期間：8月24日～11月2日 毎回水曜

日(全10回)

時間：①午前10時30分～正午・②午

後1時～2時30分

場所：市営庭球場(雨天：岡谷市民総

合体育館)

定員：各20名(先着順)

受講料：6500円(保険+施設使用料)

申込み：7月1日(金) 午前9時より

市民総合体育館にて受け付けます

(電話申込み不可・先着順)。受講

料を添えて申し込んでください。

◎はつらつ健康体操教室

日時：毎回水曜日 午後2時～3時

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎エクササイズ教室(託児あり)

日時：毎回水曜日 午前10時～11時

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎シェイプボクシング教室

日時：毎回金曜日 午後7時30分～

8時30分

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎らくらく水中運動教室

日時：毎回火曜日 午後2時～3時

場所：市民屋内水泳プール

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

申込み：以上4講座は申込み不要。
受講料は当日集めます。

【幼児・小学生】

◎夏休み短期子ども水泳教室

期間：8月1日(月)～4日(木)

時間：小学生：午後3時～4時

幼児：午後4時～5時

場所：市民屋内水泳プール

定員：各20名

受講料：3500円(保険+施設使用料)

申込み：7月1日(金) 午後1時より

岡谷市民プールにて受け付けます

(電話申込み不可・先着順)。受講

料を添えて申し込んでください。

以上問合せ ● 市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のため開放しています。ぜひご利用ください。

日時：7月17日(日) 午前9時～午後

6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210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

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

おしらせ

内山霊園使用者募集

募集区画：10区画

1区画の面積：約4㎡（2m×2m）

聖地使用料：38万円

聖地管理料：30900円／年

応募者の資格：岡谷市に本籍または住所のある人（本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること）で、遺骨を抱え困っている人も対象とします（要問合せ）。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします（要問合せ）。

受付期間：7月4日（月）～15日（金）

※土・日を除く

申込み：戸籍謄本、住民票、印鑑（認印）、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民環境課へ申請してください。

決定：7月22日（金）に抽選にて決定。

問合せ：市民環境課（内線1166）

「社会を明るくする運動」強調月間

7月は「社会を明るくする運動」

犯罪や非行の防止し、立ち直りを支える地域のチカラを強調月間です。今年で66回目を迎えます。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止

め、安全で安心して暮らせる明るい地域をつくることに努めましょう。

問合せ：社会福祉課（内線1251）

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。（相談時間は30分間を目安）

日時：7月6日（水）・20日（水）

午前10時～午後4時

場所：イルプラザ・カルチャーセンター

相談員：弁護士、保護司など

問合せ：社会福祉課（内線1251）

『サマージャンボ宝くじ』購入は県内で！

7月6日（水）から29日（金）まで販売される『サマージャンボ宝くじ』（1等・前後賞合わせて7億円）は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ：財政課（内線1531）

障がいのある人の相談会

諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスは、移動手段がないなどの事

情で、諏訪市の同センターまで行かない人の相談会を岡谷市で実施します。

日時：7月23日（土）午後1時～4時

場所：諏訪湖ハイツ 311研修室・313研修室

対象：諏訪圏域の障がいのある人、障がいを疑われている人、家族、障がい福祉に関わる人など

※相談無料・要事前申込み

申込み・問合せ：諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス

☎5417363

情報（公文書）公開の実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、公表します。

平成27年度中に請求があったもの

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数：20件

● 開示決定等の状況／全部開示：10件 部分開示：5件 不開示：0件

文書不存在：5件 未決定：0件

(2) 不服申立て状況および不服申立て処理状況：該当なし

2 個人情報

● 目的外利用および外部提供の状況

目的外利用：1件 外部提供：1件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーおよび各支所で閲覧できます。

問合せ：総務課（内線1552）

ペレットストーブ

購入補助金受付開始

計画書受付期間：7月15日（金）～29日（金）

対象台数：4台

※満たない場合は随時受け付け。

対象：市内在住の個人または市内に事業所のある事業者

対象経費：ペレットストーブの本体購入経費（税抜価格）

補助率：対象経費の2分の1（上限10万円）

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

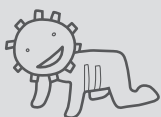
問合せ：農林水産課（内線1483）

子育て支援ガイドブックを配布します

市が実施している子育て関連の事業や子育てにかかわる各種手続き、公共施設の案内、医療や保健の情報などをまとめた「子育て支援ガイドブック」を株式会社サイネックスとの官民協働事業により発行し、6月中旬に、小学3年生までの子どもさんがいる世帯に送付しました。市役所やこどものくにほかでも配布しています。また、市ホームページでは、電子書籍を公開します。ぜひご利用ください。

問合せ：子ども課（内線1264）

こどものくに 0123



7・8月のイベント

♣初めての簡単フラダンス

初めてでも安心。癒しのハワイアンリズムでリフレッシュ。

日時…8月24日(水) 午前10時～11時

対象…保護者(30名)

講師…沓掛加奈子さん

持ち物…飲み物・あればロングスカート

申込み…7月26日(火) 午前9時30分より、こどものくに
窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※託児は先着15名(育児相談室)

参加無料

託児あり



こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)今年
のカードはピンク色です。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

7月 1日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
13日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
14日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
15日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
21日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
25日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
28日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～
29日(金)	子育て相談(要予約)	

新企画スタート!【おしゃべりサロン】申し込み受付中!

ほんのひととき子どもと離れて(託児付き)、子育てのなかで感じている不安や困りごとを、同年齢の子どもを持つお母さん同士、気軽に話してリフレッシュしませんか。スタッフがアドバイザーとして参加します。

●2～3歳…7月22日(金) 午前10時～11時30分

※秋にも行います(1～2歳・2～3歳)。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

美肌の湯 ロマネット

★親子で人力車に乗ろう 第2弾!

6月に続き7月も!…24組の親子に人力車乗車体験をプレゼント! 希望する人は、7月16日(土)に、子どもさんといっしょにご来館ください。抽選くじを実施します(6月に体験した人は対象外)。乗車体験は、23日(土)に行います(雨天の場合は翌日)。



★毎月第2木曜日はロマネットの日

7月14日(木) お楽しみサービスデー!

問合せ●ロマネット ☎27-6080

★ロビーフリマ…7月24日(日)

ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに!

★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!

木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!

金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

★「物味湯産手形」好評販売中

信州を楽しむお得な観光クーポン冊子を、フロントで販売中。1冊1,300円で県内50の温泉施設から12か所を選んで入浴できるほか、250以上の施設で割引や特典が受けられます。



7月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…7月20日(水) 午前10時30分～

(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

期日…7月2日・9日・16日・23日の

土曜日

時間…午前11時～(20分程度)

☆日曜日のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

期日…7月3日(日)

時間…午前11時～(30分程度)

☆夏の子ども工作教室

日時…7月30日(土) 午後1時30分～

内容…牛乳パックなどを使ったリサイ

フル工作

※幼児は保護者同伴でお願いします。

☆ポポー読み聞かせ講座

日時…7月9日(土) 午後1時30分～3時

内容…絵本の絵のなかに秘めた思い

講師…まるやまあやこさん

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会

議室です。

◎7月の休館日…4日・11日・19日・25日・29日

7月17日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-3838

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

7月17日(日) 午後2時開演

カノラータ・オーケストラ 第15回定期演奏会

【指揮】鈴木竜哉

発売中



15回目を迎えたカノラータ・オーケストラの定期演奏会。今回は、ドイツ音楽の名曲として、妖精の世界を舞台にしたファンタジーオペラ『オベロン』、シューベルトが18歳で完成させた交響曲第2番、そして、名作ブラームスの交響曲第1番を演奏します。音楽を愛するメンバーが集い、奏でるドイツ音楽をぜひお楽しみください。

【主催】カノラータ・オーケストラ

カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール

【プログラム】ウェーバー：歌劇『オベロン』序曲

シューベルト：交響曲第2番変ロ長調D.125

ブラームス：交響曲第1番ハ短調Op.68

【チケット】全席自由 一般1,000円

小中高生500円 未就学児無料

はじめてのクラシックシリーズ♪

Vol.3 ～千変万化、楽器の音色の魅力～

7月23日(土) 午後2時開演

発売中

好評の「はじめてのクラシックシリーズ」。今回は、楽器の音色の魅力について生演奏と解説付きでお届けします。クラシック初心者からベテランまで、多くのみなさんにお楽しみいただけるコンサートです。



ヴァイオリン：川田知子



チェロ：水野由紀



ピアノ：富永愛子



解説：真嶋雄大

【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演

【会場】小ホール

【曲目】エルガー：愛の挨拶(トリオ版)

サン＝サーンス：白鳥

リスト：ラ・カンパネラ

ベートーヴェン：ピアノ三重奏曲第7番「大公」ほか

【チケット】全席自由

一般2,000円(ソサエティ会員1,800円)

小中高生500円 ※未就学児入場不可

「由布姫あじさい祭り」 祭り期間…6月26日(日)～7月23日(土)

由布姫ゆかりの里として、全国的にも有名となった湊の小坂観音院。この歴史舞台を、隣接する小坂公園のアジサイが美しく彩る季節になりました。800株のアジサイと、諏訪湖を一望できる高台からの眺めをお楽しみください。

本祭り…7月17日(日) 午前9時～午後2時 場所…小坂観音院

いろいろなイベントを

予定しています!

問合せ●小坂区 ☎23-9730



広告

追突事故にあった人が 来るところ

事故の
ケガについて
ご相談

岡谷市民整体院

岡谷市本町2-6-33



0120-972-534

院長
中村啓紀



頭 痛

肩 こり

腰 痛

骨盤矯正

2～3回で楽になる人が多いです。

(個人差があります)

岡谷市民整体院

岡谷市本町2-6-33



0120-972-534

お気軽に
ご相談ください!

わんぱく集合！夏休みは、山と湖の自然の宝庫「みなと」に集まれ!! 湊公民館 山っ湖学級

～本格イカダを手作りして諏訪湖で乗船体験 & 飯ごう炊さんとカレー作り、流しそうめん会～

湊財産区の山のヒノキを使ったイカダの手作りと諏訪湖での乗船体験をメインに、大自然に触れながら仲間との交流を深めます。夏休みの思い出づくりに、元気な子どもたちの参加をお待ちしています。

対象…市内の小学3年生～中学生

で全日程に参加可能な人

定員…20名(先着順)

参加料…2,500円(材料費・保険料を含む)

申込み…7月4日(月)～7日(木)の午前9時～午後5時まで、湊公民館窓口または電話・FAXにて受け付け。



日 時	内 容
7月28日(木) 午前8時30分～ 午後4時	●開講式 ●手作りイカダ体験①～まずは山で木材の調達から～ …枝打ち・切り倒し・皮むき・運び出し ●手作りイカダ体験②～イカダの浮き作り～ …約400個のペットボトルを連結
7月29日(金) 午前8時30分～ 午後6時	●手作りイカダ体験③～イカダの骨組み作りから完成へ～ …骨組みと浮きを連結させて仕上げ ●夕食の自炊体験…飯ごう炊さん、カレー作り
8月4日(木) 午前8時30分～ 午後1時30分	●手作りイカダ体験④～諏訪湖で乗ってみる～ …乗船体験(進水式、沖へ出発) ●みんなで流しそうめん会 ●閉講式

ペットボトル集めにご協力ください!

いかだを1そう作るのに、約400個の2ℓペットボトルが必要です。

参加者は、初日になるべく多く2ℓペットボトルをお持ちください。



申込み・問合せ●湊公民館
☎22-2300・FAX 23-1598

川岸公民館 子ども学級 夏の思い出に… ヌーベル梅林堂のアイストッピング&工場見学

みんな大好き、お菓子のお店の工場で、お菓子がどんな風に作られているか見た後は、夏にピッタリのアイストッピングに挑戦! 自分だけのアイスを作って食べよう♪

日時…8月28日(日) 午前10時～正午

場所…ヌーベル梅林堂 菓子工房 諏訪の月

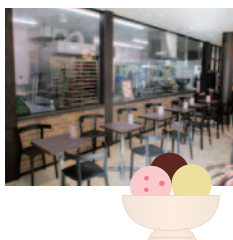
定員…14名(先着順。定員になり次第締め切ります。親子で申し込みの場合でも、人数でカウントします)

対象…市内に在住・在勤の小中学生(保護者も参加できます)

参加費…600円(受講料200円+材料費400円) ※受付時に集金

講師…ヌーベル梅林堂 チーフ 朝倉 鉄治さん

申込み…7月4日(月)～26日(火)の午前8時30分～午後5時まで受付。川岸公民館窓口・電話のいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館★夏休み★子ども学級

みんな大好き! 夏休みが今年もやってきます。楽しく作って、ステキな夏の思い出をつくりましょう♪

期 日	講 座 名	材料費
8月2日 (火)	海外で大人気! カラーゴムでアクセサリーをつくっちゃお!	110円
8月3日 (水)	かんたん! パッククッキングで パンケーキをつくっちゃお! & ぼうさいのお話と読み聞かせ	150円

時間…両日とも午後1時30分～

対象…小学生 定員…各日20名

受講料…無料(材料費別途)

講師…岡谷堅香子の会のみなさん(3日)・公民館職員

持ち物…エプロン(3日)

申込み…7月6日(水) 午前8時30分から長地公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ ●長地公民館 ☎27-8080

天気がいいと うれしくなります♪

太陽光発電も岡谷酸素

💡 **そろそろと発電開始!!**

豊富な取り扱いメーカーから、お宅にぴったり!をご提案いたします。
独自のアフターサービスもご用意しております。

取り扱いメーカー

- ・ホンダソルテック・長州産業・三菱電機・京セラ
- ・ソーラーフロンティア・シャープ・パナソニック

うちもそろそろ付けようかしら。
岡谷酸素に聞いてみましょう!

おとなりさん
「太陽光発電」はじめてんだって。

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 秘書広報課広報広聴(内線1366)

こえ

6月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷には旧市役所、旧林家住宅、蚕糸博物館など残しておきたい遺産がたくさんありますね。みんなに知ってもらう方法を考え、足を運んでもらえば、岡谷ももっと活気つくのではないのでしょうか。

K・Hさん(湊)

▼おっしゃる通り！シルク関連の近代化産業遺産を中心に、歴史的な建築物や文化財が数多くありますが、市でも周知に力を入れていきますが、より広めていくには、市民のみなさんによるクチコミこそ有効です。これから、レイクウォーク岡谷を訪れる人に、岡谷のさまざまな観光名所にも足を運んでもらえるよう、みんなで岡谷を発信していきます。

本格的な梅雨シーズンとなります。10年目を迎える平成18年7月の豪雨災害が昨日のことのように思い出されます。地震もそうですが、いつ何時起こるかわからない災害。普段の備えが大切だと思います。

R・Aさん(湊)

▼10年が経過しても、大雨が降るたびに、災害の記憶がよみがえります。あのつらい経験から得た教訓は、とても貴重です。特集でもお伝えしましたが、「災害に強いまち」であるためには、一人ひとりの心の備えと地域の支え合い、普段からの声かけなども大切ですね。

今回の答えだった「あいとぴあ」。建物があることは承知しておりますが、どのような活動をしているのでしょうか。一般市民が利用できる施設なのでしょうか。

M・Kさん(川岸中)

▼長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」は、県が運営する男女共同参画社会づくりのための拠点施設で、おもに、男女共同参画社会の形成に向けた研修や情報提供などを行っています。ホールや研修室などは一般の人も利用する(借りる)ことができます。今年5月には「市川笑野女方講座」、6月には「世界和太鼓打ちくらべ」などのイベントも開催されました。



7月の諏訪湖ハイツ

▼ロビー展示

- 墨友会「水墨画展示」 7月1日(金)～15日(金)
- 岡谷陶芸の会「陶芸作品展示」 7月16日(土)～31日(日)

▼御柱年特別企画(11月までロビーにて)

- 「曳綱」飾り(川岸御柱祭典委員会) ●宮澤富幸 御柱写真展

▼ロビーコンサート・パフォーマンス

- 銭娜二胡教室 二胡演奏会
日時…7月9日(土) 午後1時～2時
- 影武者 シンセサイザー野外コンサート(芝庭)
日時…7月17日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時～2時30分

▼「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

- 日時…7月17日(日) 午前9時～午後4時ごろ

▼諏訪湖ハイツ温泉紹介

- 温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)
7月は「温泉リハビリ友の会」2周年記念感謝月間。期間中のご利用にはポイント2倍進呈!!ぜひご利用ください。



第64回 岡谷きつね祭

7月30日(土) 午後2時から開催

(交通規制は午後1時から)



岡谷の夏の風物詩「岡谷きつね祭」が開催されます。公募により選ばれた花嫁、花婿を中心に、子どもたちのちょうちん行列やさまざまなイベントを実施し、今年もにぎやかに行われます。

みなさんお誘い合わせのうえ、お出かけください。

きつねフェイスペイント

毎年好評のきつねフェイスペイント。会場内数か所で実施しますので、みんなできつね顔になってお祭りを盛り上げましょう!



問合せ●岡谷きつね祭実行委員会
(岡谷商工会議所内) ☎23-2345

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

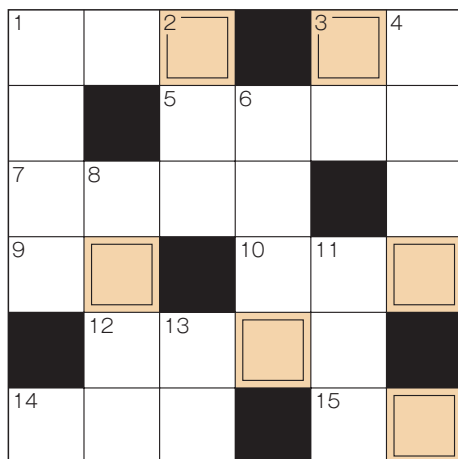
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.367

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼント。



◆ヨコのカギ

- 1 今年の○○○祭りの御頭郷は茅野市ちの地区と宮川地区
- 3 ○○学、○○勤、文○○
- 5 重要文化財指定、顔面把手付○○○形土器
- 7 棚木場から注連掛まで
- 9 ヨコ5は海戸遺跡から発○○されました
- 10 ○○○町は横河川東、下辰線から国道20号まで
- 12 微笑み
- 14 昭和29年からこのバスは運行しています
- 15 ここが甘いとつけこまれやすいですよ

◆タテのカギ

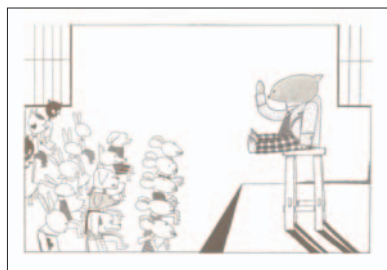
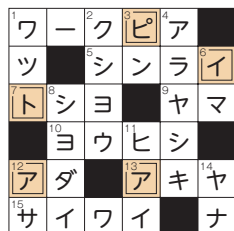
- 1 この区の公会所近くにはホテル、精肉店などが
- 2 買い物する時はよく確認しましょうね
- 3 刀の刀身と柄の間にあります
- 4 この霊園からは岡谷市街を一望できます
- 6 「○○○○は他人」金銭のこれは親子兄弟でも他人のような冷たい仲に
- 8 日本最古の五重六階の天守閣といえば○○○○城
- 11 日本で最も深い湖といえば○○○湖
- 13 将棋で王と金以外は○○駒です

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、ひと言（特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など）をそえて「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」までお送りください。7月11日必着。（ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります）

●前回（6月号）の答えと当選者

「あいとぴあ（男女共同参画センターの愛称）」

正解数17通（応募総数17通）のなかから抽選で、M・Hさん（堀ノ内）、H・Sさん（川岸中）、M・Iさん（山下町）、M・Kさん（川岸中）、H・Aさん（権現町）に、うなぎのまちおかや共通利用券（500円）をお送りします。



「動物の村」より 1927年 武井武雄

今井竜五

次代を担う多くの若者が30年後、50年後の日本をどうするか考え、そしてその声を政治に反映することが大切です。ぜひ、みなさんの貴重な1票を生かしてください。

「広報おかや」5月号でもお伝えしましたが、岡谷市選挙管理委員会では、市内の3高校で選挙出前授業や模擬投票を行うなど、新たに選挙権を得る若年層に、政治や選挙への関心を高めてもらう啓発活動を行ってきました。これまで政治に無関心とされてきた若者の、意識を変えるチャンスと期待も生まれています。

日本で最初に選挙が行われたのは、1890年（明治23年）。この時、投票することができたのは、高額税金を納めていた満25歳以上の男子で、人口のほんの1パーセントにすぎなかったそうです。それから長い時間をかけて、先人たちの大変な苦労と努力の末に現在の選挙制度となりました。選挙権には、それだけの重みがあり、だからこそ、一人ひとりが1票を大切にしたい

かなくてはなりません。



【市長随想⑦】
「18歳選挙権」

7月10日に投票開票されます参議院議員選挙から、18歳以上の若者にも選挙権が認められるようになります。選挙権の年齢の引き下げは、1945年（昭和20年）以来70年ぶりのこと。

そうなりますと、やはり気になるのは投票率。今回の参議院選で若者の投票率がどの程度になるか、この夏の関心事のひとつでもあります。

今月の子育てキーワード（幼児期）『我慢、忍耐を身につけさせましょう』

我慢が必要な時は、毅然とした態度で静かにゆつくりと理由を話しましょう。我慢することによって忍耐力が養われ、子どもはルールやマナーを身につけていきます。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・
在学の高校生は無料です

申込み・問合せ ● ☎24-3319

【休館日】水曜日(祝日は開館)

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円

【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥喫茶ラムラム

★〈tupera tupera展〉

切って貼って額装してコラージュ

日時…7月3日(日) 午後1時30分～3時30分

参加費…100円 定員…15名(要申し込み)

紙を好きなように切って、貼って、額装したら、
世界に1つの素敵な作品がで上がります。

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク

日時…7月9日(土) 午前10時30分～正午

申し込み不要・ギャラリートークのみ要入館料

大画面での刊本作品読み語り。刊本作品を手にとってご覧
いただけます。

★武井武雄《鳥の連作》ビーズ刺繍ブローチづくり④

日時…7月10日(日) 午後1時30分～4時

参加費…1,280円 定員…15名(要申し込み)

武井武雄の木版画作品の愛らしい鳥たちを、ビーズ刺繍で
ブローチに仕立てます。

♥集まれ! かき氷研究所へ(要申し込み)

日時…7月16日(土) ①午後1時30分～ ②午後3時30分～

参加費…300円 定員…各回10名

練乳やあずき、いろいろなシロップなど、好きなトッピング
とデザインでかき氷をいただきます。

★〈tupera tupera展〉アルファベットコラージュ

日時…7月17日(日) 午後1時30分～3時

参加費…100円 定員…15名(要申し込み)

アルファベットを頭文字にして思いついたものを、紙を切っ
て貼ってつくってみよう。

★〈tupera tupera展〉へんてこピープルをつくろう

日時…7月23日(土) 午後1時30分～3時30分

参加費…100円 定員…15名(要申し込み)

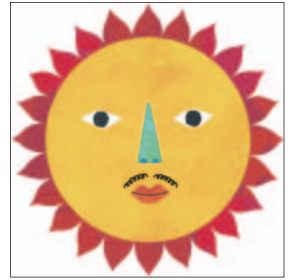
開催中の展覧会…9月5日(月)まで

〈企画展〉

ツペラ ツペラ パラペラプラ展

～ tupera tuperaの絵本の世界～

絵本だけでなく、教育番組のアートディ
レクションまでも手がけ、多くのファンを
魅了しているtupera tuperaの作品…実は
1つ1つが手の込んだ創作の結晶なので
す。ぜひ細部までご覧ください。



かおノート 2008

〈収蔵作品展〉武井武雄 あそびと創造の宝箱展

言葉あそびや判じ絵など「ことば」を意
識した作品をフィーチャーしてみました。
遊び心あふれることばの宝箱をお楽しみ
ください。

絵本あいうえお 1950



紙コップやビニールぶくろなど、身近にある材料を使って、
いろんなへんてこピープルをつくってみよう。

★〈tupera tupera展〉おしゃべりパーパーウェイトをつくろう

日時…7月24日(日) 午後1時30分～3時30分

参加費…100円 定員…15名(要申し込み)

顔をかいた石ころに吹き出しでセリフを入れて、おしゃべり
なパーパーウェイトをつくろう。

★〈tupera tupera展〉tupera tuperaワークショップ

日時…7月31日(日) 午後1時30分～

参加費…要入館料 定員…50名(要申し込み)

tupera tuperaさんご本人によるワークショップです。往
復はがきによる事前申し込みが必要です。

【イルフのナイトミュージアム】

7月29日(金)・30日(土)は夜9時まで開館

期間中、1階喫茶ラムラムが《イルフ・バー》に变身!

お酒とおいしい料理でお楽しみください。午後6時～9時
の入館者には、喫茶ラムラムのソフトドリンクをサービス。

【関連イベント】サマーコンサート「映画音楽を楽しむ」

日時…7月30日(土) 午後3時～

演奏…佐藤典夫(sax) 解説…山岸吉郎

※7月16日(土)・17日(日)は午後7時までの開館です。

諏訪の長い夜 2016 7月16日(土)・17日(日) ※施設により閉館時間などが異なりますので、ご確認ください。

諏訪湖畔の16の美術館・博物館が夜遅くまでオープン。各館が、特別展、イベント、コンサートなどのスペシャル
な企画で、来館者をお迎えします。諏訪湖の夜景、涼やかな風や星空とともに楽しみください。

問合せ●諏訪の長い夜実行委員会・諏訪湖アートリング協議会(事務局:岡谷美術考古館 ☎22-5854)



市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展I〉 会期…7月11日(月)まで

早出守雄 風景画展

— 空と水を描かせれば、
誰にも負けない—

早出守雄の画業や足跡、人々の心に染みる故郷の風景作品の数々をご紹介します。



『水辺の秋』

〈市制施行80周年 開館3周年記念 特別企画展〉

会期…7月16日(土)～9月11日(日)

姉妹都市アーティスト展

— 伊東美和・内尾和正 —

カフェの店頭などに飾られるカラフルなチョークアートを描く、岡谷市出身の伊東美和と、空想上の風景や生き物をリアルに描く、岡山県玉野市出身の内尾和正の作品を、2会場に分けて展示します。



伊東美和



内尾和正

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854

【休館日】 水曜日・祝日の翌日 【開館時間】 午前10時～午後7時

【入館料】 常設展 大人350円・小中学生150円

特別企画展 大人500円・小中学生250円

諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です

【イベント・ワークショップ】 どなたでも参加できます

◆初! ギャラリートーク! ※要申し込み(当日受付可)

湊地区の遺跡(花上寺遺跡など)と、そこから出土した土器・土偶について、考古展示室で現物やレプリカを見ながらわかりやすく解説。あわせて「早出守雄 風景画展」のミニギャラリートークも開催します。

日時…7月5日(火) 午前10時30分～11時30分

講師…日本考古学協会会員 林 賢さん・学芸員

◆夏休み直前★スペシャル★企画!!!

ペットボトルの容器をつかって、空気砲をつくろう♪
おりがみで万華鏡を作って、夏休みにあそぼう♪

日時…7月16日(土) 午前10時30分～

定員…20名(要申し込み) 参加費…100円

※7月16日(土)・17日(日)は、夜9時まで営業

◆伊東美和ワークショップ

チョークアートに挑戦してみよう♪

小さな黒板に、チョークなどでイラストを描きます!!

日時…7月30日(土)・8月11日(木・祝) 午後1時～4時

参加費…1,000～1,300円

※要申し込み(当日受付可)

◆きつね祭☆オリジナルブレスレットを作ろう♪

アイロンビーズ用のビーズに、ゴムをとおして作ります。
男の子も女の子も、簡単に作れちゃいますよ!!

日時…7月30日(土) 午後1時～(材料がなくなり次第終了)

参加費…100円(2個分) ※申し込み不要



【休館日】 水曜日・祝日の翌日

【開館時間】 午前9時～午後5時(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで)

【入館料】 一般500円・中高生300円・小学生150円

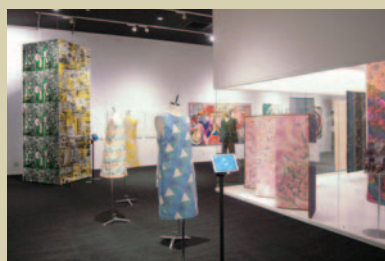
【年間入館券】 大人1,200円・高校生700円

※諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です

〈蚕糸博物館企画展〉

「シルクのまちから いと・おり・そめ タマビのテキスタイル2016」

会期…7月24日(日)まで ※最終日は午後4時まで



展示風景

【イベント・ワークショップ情報】

★かいこふれあいデー (申し込み不要・参加無料)

カイコ(春蚕)の成長を観察し、昔ながらの道具でお世話をします。

日時…7月3日(日) 午前10時30分～11時

※博物館に入館する場合は要入館料。

★フランス式繰糸機復元機実演(申し込み不要・要入館料)

日時…7月9日(土) ①午前10時30分～・②午後2時～

★諏訪の長い夜 7月16日(土)・17日(日)は夜9時まで開館
関連イベント「桑の葉茶を手作りしよう」

時間…午後6時～(両日) 定員…各日10名(要申し込み)

申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)

カメラリポート



岡谷市水防訓練(5月22日)

国の水防月間に合わせ、毎年実施。平成18年の豪雨災害以降は、市、市消防団、市内21区の自主防災組織が連携して行っています。土のうの作り方や積み方を学ぶなど、初期対応に必要な知識と技術を、参加者約140人が習得。本格的な梅雨時期を前に、河川の氾濫や土砂災害の被害を最小限に食い止める「備え」を確認しました。



全国植樹祭「諏訪地区県民植樹」(5月28日)

「諏訪地区森林づくりのつどい」を兼ね、豪雨災害で大きな被害を受けた湊の本沢川上流を会場に開催。諏訪地域6市町村の森林・林業関係者とともに、地元からも、湊小学校緑の少年団ほか大勢の市民が参加し、コナラやモミジなどの苗木約2,000本を、1本ずついねいに植え込みました。



やまびこ公園 7月の行事予定

やまびこ草木染め教室

日時…7月8日(金) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円 (材料費別途: ストール1枚 1,000円～)

持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋、昼食

やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…7月21日(木) 午前8時～8時30分受付

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

参加資格…岡谷市民ほか諏訪地域の一般男女 (高校生以上)

第24回やまびこフェスティバル

日時…7月30日(土) 午前9時30分～

内容…ゲーム大会、流しそうめん、ますの塩焼きなど、盛りだくさん!

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

岡谷市 市木/いちい 市花/つつじ

人口の動き(平成28年5月1日現在)

人口 49,824人 前月比 +11 前年同月比 -517

世帯数 19,443世帯 前月比 +45 前年同月比 -19



ご法事

四十九日、一周忌、三回忌…
お引物、各種手配のご相談承ります。



小・中・大の宴会場をご用意できます。内覧ご希望の方、お気軽にお問合せください。

太田屋
りんごの会
生活応援
岡谷の真ん中
中央通り
メモリー
岡谷市中央町3-1-30 [駐車場完備]
☎22-0001

広告