広報おかや

2016 No.1405

特集

おかやに暮らすワケは？

「しごと」があって「楽しい」がある。

［新連載］岡谷市民病院 ほすぴたルポ…6
マンスリートピックス〈活の泉〉…8
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
［新連載］いるふの扉6〈チカラを合わせて小宮御柱〉…26
みんなのページ〈こうずらほうずら〉…28

あなたが主役、みんなが主役、家族も近所も総出演、笑顔で楽しくおねがいだ～（湊8・9町内、稲荷社山出し）。「いるふの扉」小宮祭連載開始！

特集

おかやに暮らすワケは？「しごと」があって「楽しい」がある。

健康長寿や幸福度ランキングから、訪れるだけでなく住んでみたいという人が増えている信州。行政のあと押しも含めて、移住のポテンシャルは、年々高まっています。岡谷にも、そんな新しい風が吹いてきました。自然を求め、仕事を求め、移り住んだ人たちがいます。「岡谷にようこそ！」…歓迎と応援の気持ちをこめて、ご紹介しましょう。岡谷を選んだ理由や、ここがいいね！…を聞いて、ふるさとの魅力をみんなで再発見してみませんか。

西田 竜也さん
昨年10月
三重県四日市市から

◆岡谷に移り住んだきっかけは？

転職したいという思いが発端です。自動車関連のメーカーに勤めていたんですが、30代も後半になると、中間管理職の立場になり、ものづくりがしたくて選んだ会社でしたが、管理業務ばかりが増えて、ものづくりができなくなってきたと感じ始めていました。休みには、好きな信州にふらっと出かけてきて、ゲストハウスやカフェなどを中心に、まちめぐりをして息抜きをしていたんです。そのうち、仕事を辞めて、信州に来てしまおうと思うようになって、県から岡谷を紹介してもらい、「ニシキ精機」に就職することができました。下諏訪に旧友がいたことや、精密機械工業が盛んなこと、四日市に3時間で帰れることなどが、決め手になりました。やはり、今の仕事にめぐり会えたことが大きいです。

◆今の仕事の魅力は？

工作機械だとか、技術的なスキルを生かせることがまず第一。以前の会社は、300人ほどの規模で、プログラムも設計も生産も部門が細分化されていて、同じことしかできないのに対して、ここでは、1から10まで自分で工夫できる。今までやりたくてもできなかったことにチャレンジできるので、すごく楽しいと感じています。

◆びっくりしたことは？

冬に、アパートの窓が凍って、お湯をかけたらさらに凍ってしまい、開かなくなったことです。あとで知りましたが、NGらしいですね。暖冬とのことでしたが、寒すぎで、ビックリしました。

◆岡谷のまちのいいところは？

岡谷をベースに外へ出かけることが多いのですが、「シルクファクトおかや」は、すごくおもしろかった、実際に行って観てよかったと思いました。岡谷だけでなく、近隣をひとつの地域と考えれば、自然やまちなみなどがいっそう多彩となり、すばらしいと思います。

◆こうなるともっといいな…というようなこと、ありますか？

ゲストハウスのような、外から来た人たちが地元の人と深く交流できる共同スペースでは、ありきたりの観光情報だけではない、生きた情報や人と出会えて、ワクワクします。岡谷だったら、ものづくりの会社同士、技術者同士の情報交換や交流の機会がもっと増えたら、何かおもしろいことができるのでは…と思います。ちなみに、現在、長野県内で彼女を探しています（笑）。

篠原 彩香さん
今年3月
木曽郡木祖村から
市内中央町で
「ドッグデザイン サロ」を
開業

◆岡谷に移り住んだきっかけは？

中学生のころからトリマーになるのが夢で、東京の専門学校で学び、南箕輪のペットショップに就職しました。その後キャリアアップのため、松本のトリミング専門店に転職しましたが、お店が結構大きくて、後輩の指導などをするようになってからは、自分で直に接客して、トリミングをする機会が減ってしまい、思い切って起業しようと決心したんです。岡谷南高出身なので、高校時代を過ごした岡谷に思い入れがあって、お店を開くなら岡谷で、と思っていました。昨年10月ころから、店舗と住居を探し始めて…岡谷の知り合いの人に、いろいろと相談に乗っていただき、いい物件を借りることができました。

◆住んでみて岡谷の印象は変わりましたか？

人が温かいなというのは、ずっと感じていたことですが、住んでみて、気遣いのやさしさを実感しています。

犬が大好きで、プライベートでも犬と暮らしているので、お散歩が楽しいです。諏訪湖に行ったり、路地や商店街では、思わぬ発見があったりします。人の多い松本に比べて、リラックスして暮らせるところが、とても気に入っていますし、スーパーも近くにあって、生活しやすいです。

◆仕事はいかがですか？

オープンして半年が経ち、仕事のスタイルができつつあります。ネコちゃんを預かる日は、仕事のパターンを変えています。ペットにも、飼い主さんにも、気持ちよく喜んでいただけるように、技術はもちろん、お店の雰囲気づくりなども、工夫していきたいです。

◆今後、岡谷でやってみたいことは？

トリマーという仕事を生かして、ワンちゃんのコミュニティ、飼い主さん同士も交流できる場を実現できたらステキだなと思っています。まずは、仕事をしっかり確立し、店から発信していきたいです。

髙橋　勤さん
三保さん
今年3月
東京都足立区から

◆岡谷に移り住んだきっかけは？

勤さん　わたしたち夫婦は、登山が趣味で、毎年信州の山に通っていたので、5年前くらいから、信州に住みたいと思い、移住セミナーなどに行き始めました。仕事さえ見つかれば、と思いながらも、空調設備関係の仕事を30年来してきたので、その経験を生かせる仕事を希望するなか、もう一歩を踏み出せずにいたところ、昨年の9月、東京国際フォーラムで行われた移住交流の相談イベントで、岡谷と出会いました。

市の担当者に仕事の話を切り出すと、早々に会社を紹介していただきました。それが、現在勤めている「小口熱研」です。東京にもこれほどの規模の会社はなかなかないので、信じられないような気持ちでした。

三保さん　市のバックアップもあり、家探しや不動産屋さんとのやりとりなどが、とてもスムーズでした。一軒家に住みたい、という希望にかなう平屋が見つかり、3月から、岡谷での新生活が始まりました。わたしも、家の近くで仕事を見つけることができました。決断してからは、あれもこれもとタイミングがよくて、とんとん拍子でした。

◆岡谷での暮らしはいかがですか？

勤さん　移住ということを、職場の同僚や上司も理解し、応援してくれています。同じ仕事でも、やり方に違いがあるなか、いろいろ気遣いをいただき、情報交換しながら、勉強させてもらううちに「ここで、やっていかれそうだ」という確信が持てて、今はとても充実しています。

通勤や仕事先への移動が楽なのも助かります。生活のリズムやスタイルは、東京のころと大きく変えたくないと思っていたところ、それが保てているだけでなく、朝は、ランニングをして、おいしい朝食を食べるようにもなり、心も豊かにする余裕が生まれたと感じています。

三保さん　東京と比べ、お店の数が少ないことや、物価が少し高いと感じることもありますが、それに代えられないものがあります。自転車で10分走れば、大概のことは間に合いますし、近所のみなさんが野菜を分けてくださったり、いろいろ教えてくださったり。何といっても、山が近くて、すぐに登りに行かれるのが、すごくうれしいです。

◆びっくりしたことは？

勤さん　御柱…お祭りで会社が休みになったことです！

三保さん　最近になって、岡谷に来てから初の生ビールを飲みました。近くに飲食店が少ないせいでしょうか。それまで機会がなかったことが驚きです。夜、シルキーバスの本数がもう少しあれば、まちなかにも出かけてみたいと思います。イベントなどのとき、臨時便が出たらうれしいです。

◆これからの楽しみは？

勤さん　昨年、会社の面接に来た日が諏訪湖マラソンだったので、今年は走ってみようとエントリーしています。もともと北海道出身で、子どもの頃からスキーをしてましたので、冬も楽しみにしています。

三保さん　引っ越してきたのが3月でしたけど、すごく寒かったので、冬の運転と寒さがちょっと不安です。

来てすぐの、御柱祭にも参加させてもらいましたが、これからも、地域のイベントなどを、積極的に楽しんでいきたいです。

岡谷はとても暮らしやすいところなので、多くの人に移住してもらいたいです。

移住希望者を対象とした宿泊費助成制度もあります（岡谷市リサーチお試し宿泊費助成事業）

岡谷市への移住・定住を目的とした、市内での住居や職探しなどに伴い、市内の宿泊施設を利用する人に対して、宿泊費の一部を助成します。制度の利用にあたっては、市担当者との面談が必要となります。詳細は、テクノプラザおかやまでお問い合わせください。

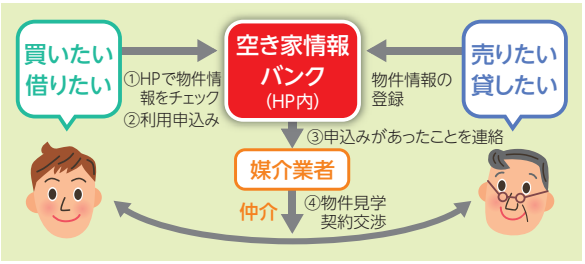
助成対象となる活動　※観光目的での使用はできません。

- ●市内の住居または仕事を探す
- ●市内で実施される体験活動などに参加
- ●市で就農するための視察や体験
- ●市の文化、歴史および風土を知るため　など

移住者にも人気！「空き家」の利活用を考えましょう

《売る・貸す》

空き家の売却や賃貸を希望する場合は、「岡谷市空き家バンク」に登録するか、不動産業者に仲介を依頼して、空き家の有効活用を進めましょう。「岡谷市空き家バンク」では、市内の空き家を「売りたい・貸したい」と希望する人の情報を市ホームページでお知らせします。市ホームページ（http://www.city.okaya.lg.jp）の検索フォームより「空き家の検索」と入力してください。



…… 健全な建物として管理するために、空き家になったときのことも考えておきましょう ……

空き家を放置しておくと

損壊や倒壊
防犯性の低下
樹木の越境や景観の悪化
ごみの不法投棄や悪臭
動物の棲みつきや害虫の発生

などの問題が…

《しっかり管理》

現状を維持する場合は、定期的なメンテナンスが必要です。破損、雨漏りなどを、そのままにしていると、急激に傷みます。定期的に建物や敷地の状況を見回ったり、ご近所と連絡先を確認し合い、異常があった際などに、対応できるようにしておきましょう。

《解体》

管理されていない空き家は、倒壊や屋根や外壁の飛散、草木の繁茂、動物の棲みつき、不法投棄など、大事故や生活環境の悪化などを招き、迷惑な存在となります。利用する予定がなく管理できない空き家は、解体して土地の有効活用を考えましょう。

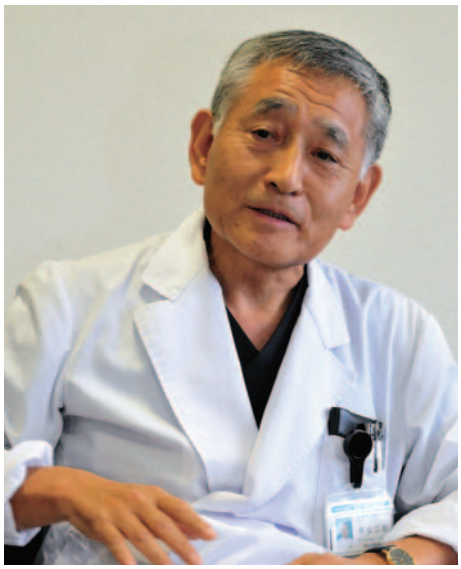
移住・就職・宿泊助成に関する申込み・問合せ●テクノプラザおかや（工業振興課）☎21-7000
空き家バンクに関する申込み・問合せ●都市計画課（内線1337）

岡谷市民病院

ほすぴたルポ ①

新病院開院からまもなく1年

岡谷市民病院に聞く、これからの岡谷市の医療



岡谷市病院事業管理者　平山二郎

茨城県の出身。信州大学医学部を卒業後、信州大学医学部附属病院第1内科に勤務。その後、安曇野赤十字病院を経て市立岡谷病院へ。平成22年より岡谷市病院事業管理者を務める。プライベートでは病院のフットサル部に所属し月2回ほど汗を流す。

岡谷市民病院 病院長　天野直二

岐阜県の出身。横浜市立大医学部卒業後、同大学の精神科へ入局。神奈川県のリハビリテーションセンター、東大医学部助教授、信州大学医学部附属病院長などを経て岡谷市民病院へ。幼いころ蒸気機関車で何度か信州を通ったことを、岡谷に来て懐かしくふり返る。

変わらない「思いやり」の基本理念のもと新しい病院になって変わったものとは…

岡谷市に新しい病院が開院して1年。市民のみなさんの生命と健康を守る拠点となるこの施設、みなさんはもうご覧になりましたか？

今月から始まるこのコーナー「ほすぴたルポ」では、岡谷市民病院の医師のみなさんにご協力いただき、最近の医療に関する情報を発信していきます。

初回は、平山病院事業管理者と天野病院長にお話をうかがいました。

―先生がたは、それぞれ事業管理者、病院長というお立場にありながら診療も行っているんですよね。

平山　はい。わたしは従来どおり、午前中に週3回、「呼吸器内科」の外来を担当しています。入院患者さんも持っています。

天野　わたしは、「シニアこころの診療科」で、水曜日は丸1日外来をやっています。認知症とか老年期の精神疾患が専門ですね。それ以外の日は病棟をまわっています。診てまわれば、患者さん、そして病院のこともよくわかりますね。

―新しい病院で診療をされて、おふたりが感じている新病院の印象、使い勝手などはいかがでしょうか。

平山　「療養環境が本当に良くなった」

一番感じていることは、ハード面の改善により、療養環境が格段に良くなったことです。

旧病院では、やはり古い施設だったので、エアコンがなかったり（途中で付けましたけど）、プライバシーの確保に難があったり、細かな点で配慮が行き届かない状況もありましたが、新病院では患者さんの療養環境は本当に良くなったと思います。スタッフとしても、診療や介護がしやすい環境ができています。

旧病院は、医局から病棟が離れていたので、急患のときも移動が大変でした（笑）。そういう面では動線が短くなって、使いやすくなりましたね。

天野　「コンパクトで多機能な病院に」

そうですね。いま平山先生がおっしゃったとおり動線が非常に機能的に考えられていて、病棟を歩く距離がとても短くなりましたね。四角い建物のなかに多くの機能がコンパクトにまとまっていて、便利です。

平山　それと売店と食堂ね。食堂は病院利用者から、ぜひ入れてほしいと言われていたので、きちんとしたかたちになり、ほっとしています。売店も。前の病院では、面積的な理由で、サービスの提供が十分とはいえませんでしたので。

―施設の設計は、スタッフのみなさんで考えてつくられたのですか。

平山　そう、みんなで工夫して、みんなで考えてつくりました。そういう面ですごく良い病院だと思いますし、スタッフのやる気も出てきて、各部署での勉強会なども、より活発になってきました。

天野　スタッフのやる気が出てきたというのは、わたしも同感です。

それから、新しい病院に入院患者さんが移ってきた時に、泣いて喜んでくださった患者さんがいました。それを見たわたしも、とてもうれしかったのを覚えています。

―建物が充実した今、これから岡谷市を中心に、この地域のなかで担う医療の方向性などを教えてください。

平山　**「市民の命と健康を守る」**

やはり、市民病院ですから、市民のニーズにできるだけ応えるような診療を行い、市民の命と健康を守るという使命を果たすことが一番です。そういう意味で、総合病院として幅広い診療科で、専門的かつ質の高い医療をめざしています。あとは、高齢化社会ですので、急に具合が悪くなったとか、回復してきてリハビリが必要とか、少し長期にわたって治療が必要とか、さまざまなケースの入院治療に対応したいと考えています。また、健診センターや、塩嶺病院から引き継いだ緩和ケア病棟なども、充実させていきたいと考えています。

天野　**「医師会との連携が大切に」**

今、国の主導により、県単位で地域医療構想を策定するということになっています。これは、具体的には、全ての病院のベッド数を高度急性期、急性期、回復期、慢性期など機能別に分類して、患者さんにとって、病院の機能をわかりやすくするというもの。病院からすると、ベッドを増やしたくても増やせない、という制限がかかる可能性がある、注目すべき計画ですね。

この計画のなかで、岡谷市民病院をどういう位置づけにするかという検討を、今、行っていますけれど、岡谷市民病院は、今までの方針通りの医療を行って、コンパクトだけれど、多機能な病院で市民のみなさんの医療に貢献していきたいと考えています。

特別に高度な医療だとかは、信大や諏訪日赤と連携して、帰ってくる場所として岡谷市民病院があると。それから、地域医療の場合は、周りの病院とか診療所とか医師会との連携…そういう連携がこれからは大切になってくると思います。

―今後に向けて、具体的に力を入れてやっていくことを教えてください。

平山　**「救急医療、安全・安心な医療、地域連携の3本柱」**

一番の課題としては、やはり医師の確保です。特に若い医師ですね。うちには、ベテランの経験豊かな医師が多くいるので、そのノウハウを伝える若い医師が来てもらえるようにと考えています。それから、「救急医療」と「安全・安心な医療」、「地域連携」を3本柱でやっていきたい。それぞれだいぶ整ってきています。災害への対応という点では、岡谷市民病院は免震構造になっていますので、地域で地震が起きた場合には、拠点になる重要な施設です。災害訓練や、災害時の診療のルール作りだとか、念頭に置きながらやっていきたいと考えています。

天野　**「総合診療と専門診療の両輪」**

良い医療、質の高い医療を市民のみなさんに提供できるというのは、総合診療と専門診療の充実だと思います。これが岡谷市民病院の一番大きなテーマです。

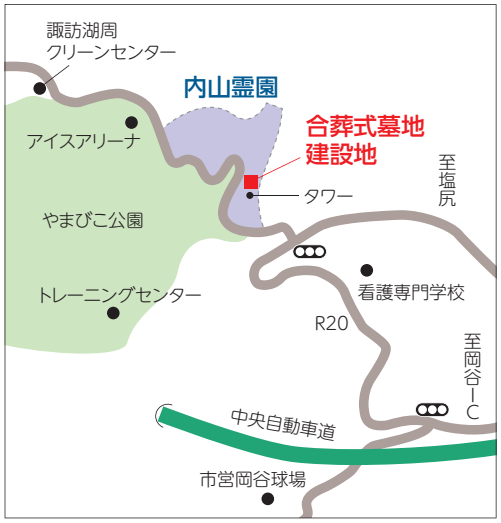
総合診療というのは、多面的に何でも診ることができるということで、窓口の役割、そこから専門診療につなげる、という両輪ですね。専門診療も、専門医をしっかり養成していくという考えが軸になりますね。この病院で専門医の研修ができるということは、専門診療ができるということですから、そういう病院になっていかないと、この先長く存続していくことが難しくなると思います。この数年で、例えば「消化器疾患」の分野や、「総合診療」の分野などは、医師も集まり専門力が高まってきていると思いますが、患者さんの側からも、医療者の側からも、質が問われる時代になっていますので、これに十分対応できる病院づくりをしていかなければならないと考えています。

次回は、総合診療に焦点をあて、今年5月に着任した、総合診療科の鷲見（すみ）医師にお話をうかがいます。

問合せ●岡谷市民病院　☎23-8000

内山霊園 合葬式墓地整備について

活の泉 マンスリートピックス
「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信



「お墓を建てても後の管理をする人がいない」「自分ひとり、または夫婦で入れればよい」「子どもや孫に負担をかけたくない」…といった声に応えて、市が合葬式墓地を整備することになりました。合葬式墓地は、大きな1つのお墓に多くの遺骨を一緒に埋蔵する共同納骨室といったイメージの新しい墓地で、墓地の承継や個別の墓石を建てる心配などがありません。

少子高齢化や核家族化が進行し社会情勢が変化するなか、将来にわたり安心な暮らしができるよう、8月下旬から工事を始めます。工事中は、ご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

●工事期間（予定）
8月下旬～平成29年2月末

合葬式墓地完成予想図　※イメージですので、今後変更されることもあります。

問合せ●市民環境課（内線1166）

行政のページ

岡谷農業フェスティバル2016・JA信州諏訪農業祭〔岡谷市会場〕

地産地消で「元気な農業」をめざして－農業の楽しさを発信しよう－ 地元農家と消費者のみなさんのふれあいの場です

日時 9月3日（土）午前9時30分～午後2時15分
場所 イルフプラザ平面駐車場　※駐車場は市営立体駐車場をご利用ください

エコバックの持参をお勧めします！

野菜直売コーナー
◎朝穫りの新鮮野菜をたくさん用意してお待ちしています
※品切れ次第終了

おいしい～コーナー
◎岡谷名物！ ミニうな丼 販売!!
◎じゃがバター・焼きモロコシ・焼きそば・フランクフルト など
※売り切れの際はご容赦ください

イベントコーナー
アンパンマンがやってくるよ

午前	10時	中山たかし歌謡ショー
		JA女性部演歌体操
	11時	子どもチアガール
	11時30分	それいけ！アンパンマンショー（1回目）
午後	0時20分	ダンスパフォーマンス
	1時	それいけ！アンパンマンショー（2回目）
	2時	宝投げ（子ども・大人）

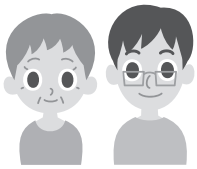
※当日のイベント内容は変更になる場合があります

地産地消 安全・安心 地元農産物

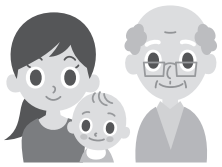
農の情報コーナー
- 農業を始めたいみなさんに向けて、市民農園の紹介や農地貸借、鳥獣害防護などの相談を実施
- 家庭菜園テキスト 先着50部無料配布!
- 旬の野菜レシピの紹介や野菜クイズ、栄養相談も行います。

☆ポップコーン、鹿肉のからあげ、米粉薄焼き、野菜クッキーなどの無料配布・試食もあります

問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会事務局：農林水産課（内線1486）



『平成28年度臨時福祉給付金』と『障害・遺族年金受給者向け給付金』の申請がはじまります



平成28年度臨時福祉給付金

【支給対象者】

平成28年1月1日時点で住民票が岡谷市にあり、平成28年度の住民税(均等割)が課税されていない人。

※ただし、本年度住民税が課税されている人の扶養親族等である場合や、生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象となりません。

※高齢者向け給付金の支給対象者も受給できます。

【支給額】

支給対象者1人につき3,000円

障害・遺族年金受給者向け給付金

【支給対象者】

平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金や遺族基礎年金などを受給している人。

※今年度、高齢者向け給付金(30,000円)を受給した人は対象外です。

【支給額】支給対象者1人につき30,000円

※両方の支給対象に該当する人は、2つの給付金が受給できます。

【申請方法】

対象の人には、9月上旬に住民票の登録住所地に「臨時福祉給付金」の申請書を郵送します。

申請先…社会福祉課窓口

申請期間…9月14日(水)～12月14日(水)

申請書類…申請書、本人確認書類(運転免許証、保険証など)、指定口座の確認できる書類(金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)がわかる通帳やキャッシュカードの写し ※昨年度支給された人で、同一口座利用の場合は不要)

申請手順…支給対象となる人は、申請書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒に、申請書、本人確認書類、指定口座の確認できる書類を入れて郵送、または社会福祉課へ直接ご持参ください。

問合せ●社会福祉課(内線1299)

【給付金の受け取り方法】

申請書に記載した指定口座に入金されます。

※申請書の受理・審査後に、支給決定通知書または不支給決定通知書を郵送します。

◎◎◎ 給付金詐欺にご注意を! ◎◎◎

給付をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

- ●市や厚生労働省などが、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。
- ●ATMを操作し、他人からお金を振り込んでもらうことはできません。
- ●市や厚生労働省などが、給付金の支給に際し、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

広告

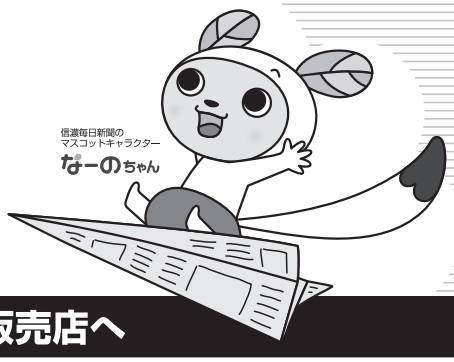
信濃毎日新聞

■ 信毎Web http://www.shinmai.co.jp/

御柱祭も信毎で!

天下の大祭、生き生きと伝えます

迫力の写真きれいに 豊富なカラー面と高度な印刷技術で



購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341(はやい よみよい) 又は 最寄りの信毎販売店へ

行財政改革プラン 長期実施計画　平成27年度の取組状況について

1. 岡谷市行財政改革プランの概要

岡谷市行財政改革プランは、市民総参加のもとで、これまで以上に行財政改革に取り組み、財政規模に見合った、岡谷市ならではの特色あるまちづくりを推進できる行財政基盤の確立をめざして、行財政改革プラン策定市民会議と市との協働によって策定しました。

◎計画期間…平成18年度～27年度までの10年間

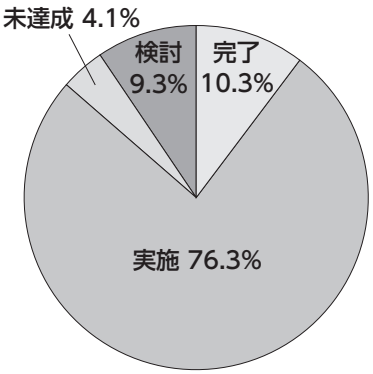
◎具体的な実施計画期間

- 短期実施計画（平成18年度～20年度）
- 中期実施計画（平成21年度～23年度）
- 長期実施計画（平成24年度～27年度）

2. 長期実施計画の平成27年度の取組状況について

岡谷市行財政改革プランの最終計画期間となる長期実施計画（平成24年度～27年度）の最終年として、歳入確保や歳出削減のほか、事務事業の見直しなどに全職員が共通認識のもと、積極的な取組を行い、行財政改革を推進しました。

なお、取組状況の概要は下表のとおりです。詳細については、ホームページにて公表していますのでご覧ください。



岡谷市行財政改革プラン長期実施計画（平成24年度～ 27年度）実施状況

	実施計画	実施状況
取組項目	97	97
完　了	10	10
実　施（うち未達成）	87	78（4）
推　進	0	0
検　討	0	9
進捗率	100.0%	86.6%

取組効果額

項　目	効果額
	平成27年度
歳入確保のための取組	8,993万9,000円
歳出の削減に向けた取組	3,003万3,000円
簡素で効率的な行政運営	688万5,000円
公営企業、外郭団体などのあり方	923万4,000円

問合せ●企画課（内線1527）

9月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森（乳幼児向け）
日時…9月21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）
日時…9月3日・17日・24日の土曜日　午前11時～（20分程度）

☆リサイクル本配布事業
除籍となった書籍や、保存年を過ぎた雑誌などを配布します。
日時…10月2日（日）午前10時～午後3時

※会場はいずれも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎9月の休館日…5日～14日・20日・23日・26日・30日

●特別整理期間のおしらせ
蔵書点検のため、9月5日（月）～14日（水）まで休館となります。公民館図書室も、ご利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

今月のテーマブックス
「スポーツの秋」
9月18日（毎月第3日曜日）は「うち読でエコ読の日」

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031 FAX24-3838

あなたのご意見・ご提言をお待ちしています

―市民提案ボックスを増設します―

市では、市民総参加のまちづくりを推進するため、市内各施設に「市民提案ボックス（市長への手紙）」を常設し、市民のみなさんから、市政に対する自由な意見や提言をいただいています。みなさんの声を、よりお聞きするため、9月を「市民提案強化月間」として、市民のみなさんが日ごろ利用する、市内各区の公会所にも同様の提案ボックスを設置しますので、お気軽にお寄せください。

いただいた貴重な意見・提言は、市長がすべてに目を通し、今後の市政運営の参考にさせていただきます。また、実現可能な提言は、速やかに実行に移し、まちづくりに生かしていきます。

なお、市ホームページでも「市長へのメール」として受け付けています。

問合せ●秘書広報課（内線1366）

カルチャーセンター 秋の講座

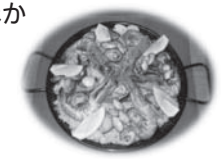
季節の料理講座

収穫祭、七五三などのお祝いパーティ、そして新春のおもてなし。秋、冬、そして新春へ…ハレの料理を楽しみましょう！（全3回の講座です）

①秋の収穫祭御膳
日時…10月12日(水) 午前10時～午後1時
・ツルっと鶏シャブ　梅わさび仕立て
・炊き寄せご飯　・りんごの赤ワインゼリー ほか

②わいわいパーティー料理
日時…11月10日(木) 午前10時～午後1時
・イカ墨のパエリア
・さっぱりミネストローネ　・焼きプリン ほか

③新春のおもてなし料理
日時…12月14日(水) 午前10時～午後1時
・福豆いなり寿司　・タコのコーラ煮
・薄焼き卵の祝い巻き　・そばゼリー ほか



定員…20名　**対象**…20歳以上の人
講師…料理研究家 笠原 邦子さん
参加費…4,000円(3回分 材料費を含む)
申込み…9月14日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口・電話にて受付(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)。初日の電話による受付は行いません。
無料託児…3か月～5歳まで(定員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●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

男女共同参画

おかや市民のつどい

入場無料

～子どもとともに学ぶ男女共同参画、協働の地域づくり～

期日…10月2日(日)
時間…午後1時～3時30分(0時30分開場)
場所…カノラホール 小ホール

◆小中学生「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール表彰式　※会場内に応募全作品を展示します。
◆小学生とともに作った「男女共同参画かるた」の発表
◆講演
「一人ひとりの個性を大切にする地域づくり」
講師…内山二郎さん(フリージャーナリスト)

プロフィール…1943年神奈川県生まれ。慶応義塾大学卒業(社会学専攻)。学生時代、ベトナム戦争を体験しに現地へ。その後、マグロ漁船乗組員、とび職、映画助監督、TVディレクターなどを経て、フリージャーナリストとなり、アジア、アフリカ、北欧、東欧、オーストラリアなどを取材。現在は、長野市を拠点に、人権問題、国際理解、地域福祉、男女共同参画、協働推進、地域づくりなどに関する執筆・講演活動を行っている。

※託児希望者は、9月23日(金)までにお申し込みください。

無料託児あり（要申込み）

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

カルチャーセンター・岡谷映像サークル共催事業

岡谷映像サークルビデオ作品上映会＆岡谷市懐かしの映像スライドショー

「岡谷映像サークル」のビデオ映画作品上映会が、第6回目を迎えました。本年は、岡谷市制80周年の記念すべき年ですので、懐かしい岡谷の風景をスライドショーに編集しました。また、御柱祭のようすを迫力ある映画にしてみました。併せて「懐かしの映像機器展」を今年も同時開催！楽しくご覧ください。

日時…9月17日(土) 午後2時～4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

●簡単なスライドショー作成方法レクチャー
…午後2時～ 2時30分
●ビデオ撮影・編集の相談…午後2時～2時30分
●スライドショー「懐かしの風景　あの頃の岡谷」
…午後3時ごろ～

【自主作品の上映プログラム】 午後2時～4時30分

1. 北條栄治「雨の鶴岡八幡宮を詠むⅡ」(7分)
2. 片庭　博「白川郷の知恵」(8分)
3. 有賀　清「下社春宮葺合祭」(7分)
4. 宮坂治之「また逢う日まで」(9分)
5. 牛山公乃「合掌の里」(8分)
6. 柳沢康夫「奥山の大木　神となる」(45分)

入場無料
申込み不要

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24- 8404

湊公民館　生活講座

陶芸やきもの入門講座　～秋の美ナトの陶芸手習い～

1人約1kgの粘土を使って、板作り(皿など)と手びねり(ぐい飲み、湯飲み、コーヒーカップ、盆栽鉢、寄植え鉢など)、2～3作品の焼き物を仕上げていきます。初心者でも安心! 自分だけのオリジナルな作品が作れます。(全3回講座)

場所…土生楽会工房
(湊公民館駐車場を利用。公民館から徒歩2分)
対象…20歳以上の人　　**定員**…20名(先着順)
受講料…600円(3回分)　　**材料費**…400円
講師…陶芸家　木下徳太郎さん
持ち物…筆記用具、汚れても良い服装

日程

内　容	期　日	時　間
①粘土いじり	9月27日(火)	午前10時～正午　または 午後1時30分～ 3時30分
②ゆう薬・色付け	10月11日(火)	午前10時～正午
③窯だし・品評会	10月18日(火)	午前10時～正午

申込み…9月5日(月) ～ 12日(月)の午前9時～午後5時。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

◎◎ やまびこ公園 9月の行事予定 ◎◎

♣やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)
日時…9月8日（木）午前8時～受付　8時30分～開会式
9時～競技開始
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…高校生以上の一般男女

♣第3回やまびこ草木染め教室
日時…9月16日(金) 午前10時～午後3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1,500円～)
持ち物…昼食、エプロン、厚めのゴム手袋、軍手

♣第2回やまびこ夜景コンサート「～女神たちの饗宴～」
日時…9月24日(土) 午後6時開場　6時30分開演
場所…やまびこ公園レストラン(駐車場誘導あり)
出演…岡崎花絵(ピアノ)、大庫るい(ヴィオラ)、平波智映(ヴァイオリン)
チケット…一般2,000円、高校生1,500円、中学生以下1,000円

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

長地公民館　生活講座

ゆったりヨーガ

みんなで楽しくヨガをしましょう!
呼吸を意識し、ゆったりと…。

期 日…9月16日・23日、10月7日・14日・28日、11月11日　毎回金曜日(全6回)
時間…午前10時～ 11時30分
対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)
定員…15名
講師…高橋 愛さん
受講料…1,200円(6回分)
持ち物…運動のできる服装、タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
申込み…9月7日(水)午前8時30分より長地公民館窓口・電話にて受け付けます。
※初日は電話による受付は行いません。

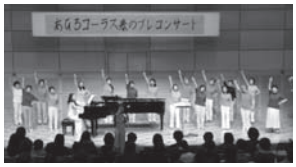
申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

仲間のページ

イルフプラザ・カルチャーセンター ホリデイスクエア　あひるコーラス コンサート

日時…9月19日(月・祝) 午後1時30分～3時　　**場所**…イルフプラザ・カルチャーセンター 催事場
出演…「あひるコーラス」のみなさん　指揮：小池由美　伴奏：矢崎いずみ
予定曲目…ビリーブ、アヴェ・ヴェルム・コルプス、美しく青きドナウ　ほか
★イルフプラザで当日有効のクーポン券を配布します。

入場無料



問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

川岸公民館 生活講座

初心者大歓迎
上達間違いなし！ゴルフレッスン

中央道晴ヶ峰カントリークラブと北の杜カントリークラブで、クラブチャンピオンに輝いた伊沢さんから教わるゴルフレッスン。今回の講座をきっかけに、ぜひゴルフを始めてみませんか？

日時…10月1日(土)・8日(土) 午後1時30分～
場所…みどり湖ゴルフセンター
対象者…市内に在住・在勤の人。親子、家族、友人などと一緒の参加も大歓迎。
定員…8名(先着順。定員になり次第締め切ります)
費用…1,400円(受講料+練習代)。
※どちらか1日だけ参加の場合は1,200円。
※ゴルフクラブがない人は2日間、別途レンタル料（クラブの種類関係なく1本100円)がかかります。
※練習では、ピッチングウェッジまたは8番アイアンを使用します。

講師…岡谷市ゴルフ協会 伊沢 裕さん
持ち物…運動のできる服装、飲み物、汗ふきタオル、ゴルフクラブ(ある人)
申込み…9月5日(月)～26日(月)の午前8時30分～午後5時15分。川岸公民館窓口または電話で、氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。1日のみ参加の場合は、申し込み時にご相談ください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

イルフプラザ・カルチャーセンター

ポーセラーツ体験講座

porcelain（磁器）と、art（芸術）を組み合わせたことば、ポーセラーツ。好きな器に、好きな色や模様で絵付けするハンドクラフトです。あなた自身のオリジナルの食器として、またはプレゼントとして仕上げてみませんか。

期日…9月21日・28日、10月5日(毎週水曜日 全3回)
時間…午前10時～正午
対象…20歳以上の人
定員…10名(先着順)

講師…ポーセラーツStudio Alma 黒河内彩香さん
費用…3,500円(受講料+材料費 3回分)
持ち物…お好きな食器1個
申込み…8月31日(水)～9月19日(月・祝)に、カルチャーセンター窓口にて受付（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)。9月1日（木）から電話でも受け付けます。
無料託児…3か月～5歳まで(定員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●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

こどものくに 0123

参加無料

9・10月のイベント

♣ママのヨーガ講座
日時…10月6日(木) 午前10時～11時
対象…保護者 **講師**…鈴木かおりさん
持ち物…運動のできる服装（ジーンズ不可)・ヨガマットかバスタオル・飲み物
託児あり

♣リフレッシュ講座
エアロビクスとストレッチ
日時…10月12日(水) 午前10時～11時
対象…保護者 **講師**…杉浦 敦子さん
持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、シューズ
託児あり

申込み…両講座とも9月5日（月) 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)
※どちらか一方の講座を選んでお申し込みください。

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

9月 2日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
8日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
	子育て相談(要予約)	午前10時30分～
9日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
15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～
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
26日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
29日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

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。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

開催場所：ララオカヤ 2階 特設会場・テクノプラザおかや 大研修室

岡谷エコフェスティバル2016は、〝**今**〟**つくる地球の未来『3Rでダイエット』**をメインテーマに実施。「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」もお楽しみに！環境について家族で考えるよい機会です。ぜひお出かけください。

☆☆**同時開催！「おかや軽トラ市」**☆☆

【製作・体験】
- 「触れる地球」体験
- ミニ電光掲示板
- 万華鏡
- 人工イクラの製作
- 全方向移動型車いす［すわーる］体験

など

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

そのほか「被災地支援物資販売」「もったいない食器市」 など

問合せ●市民環境課（内線1142・1143）

環境のページ

9月10日は「下水道の日」です！

平成28年度 下水道推進標語「下水道 水がいからの 守り神」

下水道は、快適な生活環境から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。

市内の下水道に流された水は、下水道管やポンプを経由して処理場（クリーンレイク諏訪）へ運ばれますが、ちょっとした不注意で管やポンプが詰まってしまいます。

下水道施設はルールを守って使いましょう。

下水道の正しい使い方

水洗トイレには溶ける紙を

トイレットペーパー以外のティッシュペーパー、紙オムツや生理用品、タバコやガム、ビニールなどを流すと詰まりの原因となります。節水型便器を使う場合は、節水しすぎて水量が足りず、汚物が排水管内で止まってしまうことがないよう注意してください。

マンホールやますに雪や土砂を捨てない

マンホールは下水管の点検や修理をするためのものです。雪、土砂、ゴミなどを捨てないでください。

台所の油やゴミは流さない

台所から出る野菜くずや残飯、油類などを流すと、排水管や下水管が詰まり、悪臭や排水不良の原因となります。

お風呂場や洗面所では

髪の毛や石けんなどの固形物を流すと、排水管が詰まる原因となります。排水口の目皿にたまった髪の毛などは、こまめに取るようにしましょう。

下水道早期接続のおねがい　市内の下水道接続率は、現在97.5%です。雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、1日も早く下水道に接続してください。手続きなど不明点や不安のある人は、水道課または岡谷市下水道排水設備指定工事店までお気軽にお問い合わせください。

問合せ●水道課（内線1431）

環境のページ

9月22日（木・祝）のごみ収集はお休みです

祝日のため、燃えるごみ・資源物（生ごみ除く）の収集を行いませんので、収集場所に出さないようお願いします。また仮設ごみ預かり所も、休みとなりますのでご注意ください。

第3次 岡谷市環境基本計画の推進

9月の重点目標《参加と協働》

みんなが環境保全に参加するまち

ごみの分別不良や不法投棄などが後を絶たない状況にあります。環境への意識を高めて、自発的に保全活動に参加し行動することが、かけがえのない地球と自然を守ることにつながります。

おかや環境かるた

そらたかく 青く広がる ふるさとの空

◎市民のみなさん

- 家庭で環境問題を話題にし、環境に配慮した行動を習慣づけましょう。
- 環境の現状を把握するためのモニターなど、調査活動に参画しましょう。
- 環境について学び、行動する機会を、地域でつくるように努めましょう。

◎事業所のみなさん

- 環境保全と事業活動が両立するよう、環境マネジメントシステムを構築し運用しましょう。
- 販売商品のリサイクル方法の情報提供や、PR活動に努めましょう。
- 事業活動における環境負荷は極力開示しましょう。なお、特定の科学物質の使用状況については、PRTR制度に基づき届出が必要です。

【環境事業にご参加ください】

- ノーマイカー通勤デー・環境家計簿…毎月実施
- 9月17日　岡谷エコフェスティバル2016
- 10月16日　諏訪湖周一斉清掃
- 平成29年（年頭予定）　環境セミナー

詳細は市ホームページなどでご確認ください。

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。

問合せ●市民環境課（内線1142・1143）

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。
不活化ポリオについてはお問合せください。

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きてください。

談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 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	3 信和設備㈱ ☎ 22-3302
8	9 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	10 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406
15	16 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	17 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365
22	23 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	24 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
29	30 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 （27年9月～10月生） 受付午前9時30分～9時50分 水道建設㈱ ☎ 23-2662	

●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　庁舎202会議室
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：松村文夫 弁護士 ※10月分予約：9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」
高齢者のための司法書士による無料法律相談[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]** 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]	16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（1人約50分） 申込み：企画課（内線1528）
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）**	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	14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
結婚相談	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

３回目▶９月９日（金）　午後７時～８時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※ 10月14日（金）から新しいクールが始まります。

―――*―――

女性のライフステージに応じた健康相談［予約制］

９月26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）

くらしのカレンダー 9月 SEPTEMBER

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 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。午前中のみの診療となります。

●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付けます。
受付時間／午前９時～午後４時　☎ 23-8511

◆予防接
受付時
場
持 ち
※不

◆乳幼児
場
持 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 ◎国民健康保険税　第６期 納期限…9月30日（金） 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）		**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	1 日本脳炎 （25年8月生：1回目〔全地区 27年9月に2回目を終了した 〔西堀・長地地区 2歳児にこにこ教室 （26年8月生） 受付午前9時15分～9時3 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330
4 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 高市薬局 ☎ 22-0781 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	5 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	6 BCG （28年1月7日～4月6日生） ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	7 1歳6か月児健診 （27年2月生） 受付午後1時～1時20分 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	8 いきいきママ応援講 （28年1月～2月生） 受付午前9時30分～10時 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622
11 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 三井歯科医院 ☎ 23-8427 土田薬局 ☎ 28-3232 十和設備㈱ ☎ 24-0182	12 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 水道建設㈱ ☎ 23-2662	13 四種混合 〔西堀・長地地区〕 （27年8月に3回目を終了した人を含む） 旭設備㈱ ☎ 23-3764	14 3歳児健診 （25年8月生） 受付午後1時～1時20分 ㈱アイテック ☎ 23-8500	15 日本脳炎 （25年8月生：2回目〔全地区 27年9月に2回目を終了した 〔西堀・長地地区以 杉村設備㈱ ☎ 27-8632
18 花岡医院 ☎ 22-3525 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	19 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	20 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	21 3～4か月児健診 （28年5月生） 受付午後1時～1時20分 信和設備㈱ ☎ 22-3302	22 小野医院 ☎ 28-2776 下島歯科医院 ☎ 28-0333 長地中央薬局 ☎ 26-2522 ㈱総設工業 ☎ 28-8504
25 今井整形外科 ☎ 28-9933 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	26 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	27 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 （27年8月に3回目を終了した人を含む） 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	28 9～10か月児健診 （27年11月生） 受付午後1時～1時20分 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	29 十和設備㈱ ☎ 24-0182

社協だより
ゆめ
No.208

平成28年度
岡谷市社会福祉大会 開催

本年の岡谷市社会福祉大会は、7月30日(土)カノラホールに於いて開催されました。

「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」を主テーマに、約500人のみなさんに参加していただきました。

式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状が、多額の寄付金・物品寄付をいただいた方々には感謝状が贈呈されました。

講演会では、諏訪東京理科大学共通教育センター教授の篠原菊紀さんをお招きし、「～認知症予防のために～　脳を鍛える活脳トレーニング」と題し、ご講演いただきました。

「脳トレ」は、簡単にできない方が脳は活性化する。と、実際に「脳トレ」を取り入れながら、楽しくお話をしていただきました。(※20ページに講演要約掲載)

リフレッシュタイムでは、「朗読の会まどか」の小口美弥子さんに、平和についての作品を朗読していただきました。

また、ホワイエでは、「希望の里つばさ」「エコファおかや」「ひだまり作業所」のみなさんに、日頃製作している作品等の販売をおこなっていただきました。ご協力いただいたみなさん、参加者のみなさんありがとうございました。

褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力をいただいた方々を代表して、岡谷東高等学校ボランティア部様に壇上でお受けいただきました。

岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して、岡谷市仏教婦人連合会様に壇上でお受けいただきました。

市民憲章唱和

岡谷東部中学校の柳澤夏帆さんの前文朗読に続き、参加者全員で市民憲章唱和を行いました。

リフレッシュタイム

視覚障がい者の方のための「広報おかや」朗読や、市内外の福祉施設で朗読活動をされている「朗読の会まどか」の小口 美弥子さんに、第25回 児童・生徒の平和メッセージより「おきなわからへいわをとどけたい」石垣市立登野城小学校2年 大城洋輔さんの作品と、「平和を守る座標」沖縄市立美東中学校3年 仲宗根小華さんの作品を朗読していただき、会場のみなさんと一緒に平和について考えました。

主な内容
CONTENTS

平成28年度岡谷市社会福祉大会開催……18・19
家庭介護者の集い……20

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
FAX 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

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状（敬称略）

社会福祉事業特別功労者
中松　茂夫　今井美和子　今井　千枝
濵　篤　武居美佐子　塩原　道雄
濵　正信　濱田恵美子　濵　香代子
上島　忠夫　濵　賢一　薩摩林恵美子
山﨑　吉人　横内　文雄　井澤　英昭
三澤　千鶴　鮎澤佐枝子　矢野　保夫
古畑　博久　伊藤　隆夫　中村アサ子
本多すみ子　武井　節子

社会福祉事業協助者
岡谷ライオンズクラブ　株式会社　岡谷中部建設

褒章（個人）
濵　園枝　宮澤　順子　髙橋　桂子
小口　幸江　小松多恵子

褒章（ボランティアグループ）
おはなし　どんぐりの会　れんげ草
長野県岡谷東高等学校ボランティア部

福祉基金感謝状（遺志金）　浅川　正男　藤森　正文

福祉基金感謝状（寄付金）
長野県岡谷東高等学校生徒会　東堀星桜会
島田　一光　園原　匡彦　有限会社　美よう室　湖畔
財団法人　岡谷市ダンス協会

岡谷市ボランティアセンター感謝状（物品）　君島　道子

長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状（団体）
税理士法人　三澤会計
みさわ財産コンサルティング株式会社
宮坂ひろ子社会保険労務士事務所　社員一同
岡谷市仏教婦人連合会　宗教法人　真如苑岡谷支部
京セラ　株式会社　長野岡谷工場　従業員一同
京セラクリスタルデバイス株式会社　岡谷事業所　従業員一同
京セラコネクタプロダクツ株式会社　岡谷事業所　従業員一同
ＴＰＲ労働組合　ＴＰＲトータルサービス労働組合
ＴＰＲ帝友会　株式会社　日本ピスコ　従業員一同
東日本大震災等義援金・ボランティア活動支援金
長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状
岡谷せせらぎ会
退職職員感謝状　徳武　栄　駒村千奈美

社会福祉事業 特別功労受賞の 中松茂夫 様 に受賞者を代表して、お礼のことばいただきました。

実践申し合わせ事項確認

「岡谷おはなしの会」清水真理さんに朗読をしていただきました。
生活の中で実践していくことを会場のみなさんの拍手により、確認されました。

平成28年度　岡谷市社会福祉大会 実践申し合わせ事項

一、お互いに支えあい、みんなが安心して暮らせる福祉のまちづくりのために、主体性をもって参加しましょう。

一、誰もがいきがいをもって、気軽に参加できるボランティア活動の輪を拡げましょう。

一、身体の機能をできるだけ維持し、介護予防に努め、健康で明るく、いきいきと過ごしましょう。

一、地域の防災・災害時救援組織づくりを進め、普段から支えあい、助けあいの地域づくりを推進しましょう。

一、学校、地域等が協働して社会全体で子育て支援を推進しましょう。

一、思いやりの心を育てる福祉教育を推進しましょう。

一、共同募金運動に協力し、助けあいの輪を拡げましょう。

講演内容要約

『～認知症予防のために～ 脳を鍛える活脳トレーニング』

諏訪東京理科大学共通教育センター教授 講師 篠原 菊紀 氏

茅野市出身の篠原菊紀氏は、諏訪東京理科大学で教鞭をとられているとともに、多チャンネルNIRS（ニルス）を使い、学習・運動・遊びなどの日常的な脳活動を調べ、「脳トレ」で一躍ブームとなり、テレビやラジオ、講演活動等で幅広くご活躍をされています。

・こんにちは。茅野市から来ました篠原です。後ろの方、聞こえますか。多少聞こえなくても講演会を始めますが。（笑い）そうやって笑っていただくことが大事。笑うことが脳を鍛えるのに有効な方法のひとつである。

・人の脳は、年をとればとるほど記憶力（流動性知能）は落ちていくが、知恵や知識・経験（結晶性知能）は、年をとるほど増えていく。これがいわゆる「年の功」。だから、年をとれば落ちる部分もあるし、生きているだけで伸びていく部分もある。

・ワーキングメモリ（脳のメモ帳）、これは記憶や情報を一時的に脳に貯めて、組み合わせて答えを出す力をいうが、年とともに落ちやすいので、これを鍛えていく必要がある。（ワーキングメモリテストとして色文字テストを行う）日常のどこで、どういうふうにすれば良いか。有酸素運動、筋トレ、小さな運動が多い家事労働も適している。バランスの良い食事をとることも大事。また、人との関わり、社会参加も大事で社会福祉協議会をヨイショするわけではないが、人のため、地域のため、世のためと高い目的意識を持って活動する方が脳に良い。

・脳トレは脳のメモ帳を何枚か使ってやるが、簡単にできるのでは脳は鍛えられない。できない方が脳は活性化する。身体からもワーキングメモリは刺激できる。（後出しジャンケン・鼻耳チェンジテストを行う）簡単にできなくていい。できないであがく方がトレーニングになり、すごく脳を鍛えていることになる。

・褒め方も、「頭がいいね」と賢さや素質を褒めるより、「よく頑張ったね」と努力や行動を褒める方が、チャレンジ精神が伸びていく。

間違いや失敗から学ぶ方が、脳は活性化する。

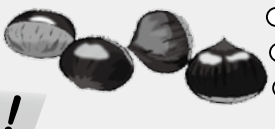
・自分にとって面倒なことを、心を込めてやると圧倒的に脳が活性化する。適当にやった時と心を込めてやった時とでは、脳の活性化が全然違う。何をやるにしても心を込めてやることが「脳トレの王道」である。

・人とのコミュニケーションも、電話より面と向かって会話する方が、相手の気持ちを読んだり気を使って疲れるので、脳は活性化している。

・笑ったり、笑われたり、笑顔を見ることで脳活動は活性化している。また、相手の悪いところを探すより、良いところを探す方が脳トレになる。だから、今夜、家に帰ったら「講演会で、物忘れを防ぐ素晴らしい方法を聞いてきた。どうやら私を褒めればいいらしい」と言ってみてください。ご不満はあるかも知れませんがパートナーの良いところ探しが脳トレになるんです。見つけにくいかも知れませんが。（笑い）

・認知症予防には、何かひとつだけやっているよりは、複合的にやった方が効果は上がる。脳トレ、適度な運動、バランスの良い食事、血圧などの健康管理が、脳を守り鍛えていくことになるので、これからやってみてください。

「家庭介護者の集い」開催日お知らせ！



在宅で介護されているみなさんを対象に家庭介護者の集いを開催します。

★**日　時**　平成28年11月8日（火）
午前9時00分～午後4時30分（予定）

★**行　先**　県内
飯山方面（高橋まゆみ人形館）への旅を予定しています（貸切バスでの移動となります。）

★**対象者**　在宅介護をされている方（1世帯1名の参加）

※ 申し込み・詳細については
岡谷市社協
（TEL24－2121）
までお問い合わせください。

健康ひと口メモ
No.467

アスリートのドーピング防止について

リオ五輪でも話題となった「ドーピング」。「ドーピング」は、スポーツ選手はもちろん、スポーツを観戦する人にとっても、どういうものなのか興味のあることと思います。わたしたち薬剤師は、ドーピング防止（アンチドーピング）の活動をしています。

「ドーピングとは」

ドーピングとは、アスリートの競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為です。国内でも、国体などのメジャーなスポーツ競技大会はドーピング検査が行われます。来年の1月には長野県で冬季国体「ながの銀嶺国体」が開催されますが、市内のやまびこスケートの森アイスアリーナでも、アイスホッケーの試合が予定されています。もちろんドーピング検査は行われます。

「うっかりドーピング」

自らわざとドーピングをする選手を、わたしたち薬剤師は防げません。しかし、かぜやケガで病院から薬をもらった、または薬局で薬を買う…というのは、よくあることです。そして、それらに禁止物質が入っている場合が少なからずあります。ドーピングをするつもりがないのに、知らずに禁止物質の入っている薬を使ってしまうことを「うっかりドーピング」といいます。

日本人はスポーツに対してクリーンでフェア。自らドーピングをする選手は少なく、この「うっかりドーピング」がほとんどです。ドーピングをするつもりでなくとも、ドーピング検査のある大会では違反となります。

「ドーピングにならないために」

それでは、かぜをひいたり、ケガをした場合はどうしたらいいのでしょうか。実は、ドーピングにならない薬というのも数多くあります。日本体育協会のホームページにある「アンチ・ドーピング使用可能薬リスト」で、一部ですが紹介されていますので、参考にしてください。そして、選手は病院、薬局を訪れた際には、自分がドーピング検査のある大会に出場することを、医師、薬剤師に伝えましょう。

また、薬、サプリメントに関しては「公認スポーツファーマシスト」に相談するといいでしょう。スポーツファーマシストは、JADA（日本アンチドーピング機構）が認定した、アンチドーピングの知識を持った薬剤師です。スポーツファーマシストのホームページから探せます。「長野県薬剤師会」でも相談を受け付けていますので、ご利用ください。

（薬剤師会）

◎ 40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん ◎

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

10月31日(月)まで　自己負担金なし!無料です!

国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。封筒のなかの案内を確認のうえ、事前に医療機関に予約をして受診してください。封筒を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で、健診に行かれない」、「どこで健診を受けようか悩んでしまう」というみなさん、日曜日健診をご利用ください。

日時…10月2日(日)
午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所横)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください（100名の定員になり次第締め切り)。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1187)

全国健康保険協会(協会けんぽ)の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

左記の日曜日健診を、午後1時から3時まで受けられます（定員50名)。ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底、前立腺がんの検査が追加できます。

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団
☎0120-106969

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 joho@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時（10月分）…9月18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。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営庭球場、市民水泳プールの9月3日（土）の営業は、午後4時までとなります。

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…9月18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
以上問合せ●市民総合体育館　☎22-8800

体力・運動能力テスト参加者募集

成人のみなさん、自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。
日時…9月11日（日）午前9時45分集合（10時開始・正午終了予定）
対象…79歳までの成人市民
内容…
20歳から64歳まで（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン）
65歳から79歳まで（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）
場所…市民総合体育館
申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付
問合せ●スポーツ振興課　☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた！」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。
期間…冬季（特に10月～3月）
募集内容…平日の午前中に指導ができる人（種目は問いません）
指導対象…おもに小学生の初級者
※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●やまびこスケートの森　☎24-2494

各種スポーツ教室（シンコースポーツ㈱主催）

受講料（保険料・施設使用料込10回分）
幼児（年少～）・小中学生：4000円
一般：5000円
申込み…一般対象の教室は9月1日（木）午前9時より、幼児・小中学生対象の教室は同日午後5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。

【幼児・小中学生】

◎第3期 野球教室（小学生）
期間…10月7日～12月16日
毎回金曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 サッカー教室
期間…10月5日～12月21日
毎回水曜日（計10回）
時間…午後4時～5時（年少～年長）
午後5時～6時（小学生）
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第3期 フットサル教室
期間…10月4日～12月6日
毎週火曜日（計10回）
時間…午後4時～5時（年少～年長）
午後5時～6時（小学生）
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
期間…10月4日～12月6日
毎週火曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
対象…年長～小学生
定員…20名

◎第3期 卓球教室（小学生）
期間…10月5日～12月14日
毎回水曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 ミニバス教室（小学生）
期間…10月7日～12月16日
毎回金曜日（計10回）

時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各40名

◎第3期 バドミントン教室

期間…10月7日～12月16日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
対象…小学4年生～中学生
定員…20名

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎第3期 脂肪燃焼 エアロビクス教室(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第3期 ピラティス教室(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第3期 ZUMBA教室(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…30名

以上問合せ●市民総合体育館内 シンコースポーツ㈱ ☎22-8800

おしらせ

第53回岡谷市戦没者追悼式

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う死没者を慰霊する「戦没者追悼式」を開催します。戦争の犠牲になられた人々をしのび、恒久平和の実現を祈ります。一般参加も自由にできます。ご来場をお待ちしています。

日時…9月22日(木・祝)午前10時～
場所…カノラホール 小ホール
問合せ●社会福祉課(内線1263)

年金のプロによる障害年金の無料相談

日時…9月17日(土)午後1時～5時
(1人45分・要予約)
※申し込み多数の場合は、別の日時をご連絡します。
場所…諏訪湖ハイツ 311号室
申込み・問合せ●
社会保険労務士会諏訪支部 羽吹さん ☎22-1230

司法書士無料法律相談

事前予約は不要です。直接会場にお越しください。

日時…10月3日(月)午後5時～7時
場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第3～6研修室
相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、クレジット・サラ金などの多重債務ほか
問合せ●長野県司法書士会諏訪支部 高林さん ☎23-0377

長野県計量モニター募集

食料品などの内容量が正しく表記されているか調査を行う「長野県計量モニター」を募集します。採用者には、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。また、来年2月に開催予定の懇談会(松本合同庁舎にて)への出席をお願いします(旅費は県の規定に基づき支給します)。詳しくはお問い合わせください。

募集人員…10名程度
調査期間…11月1日(火)～30日(水)
応募締切…9月30日(金)
申込み・問合せ●
長野県計量検定所(松本合同庁舎内) ☎0263-47-4006

『すわよう祭』一般公開

諏訪養護学校では『すわよう祭』を開催します。ぜひお出かけください。

日時…10月1日(土)午前9時40分～11時30分
場所…長野県諏訪養護学校(富士見町)
テーマ…『みんなが活躍！笑顔あふれるすわよう祭2016』
内容…児童生徒の作品展示、手作り作品のバザー、模擬店ほか
問合せ●諏訪養護学校 ☎62-5600

長野県生涯学習推進センター 地域の教育力向上研修『いのち』

一度きりの人生をいかに生きるか。自らの人生のあり方や「いのち」の方向づけを考えてみませんか。どなたでも無料で受講できます。

期日…9月24日(土)
時間…受付：午前9時10分～
講義：午前9時40分～正午
場所…長野県生涯学習推進センター(塩尻市)
講義…『たった一度の人生の今をどう生きるか～択びぬいてゆく人生と、授かりとしていただく人生と～』
講師…青山俊董さん(無量寺東堂・愛知専門尼僧堂堂長)
申込み期限…9月15日(木)
※手話通訳・要約筆記あり。
※詳しくは、県生涯学習推進センターホームページでご確認ください。
申込み・問合せ●
長野県生涯学習推進センター ☎0263-53-8822

山梨学院ともまなび講座（全5回）

平成28年度 全体テーマ『スポーツの楽しみ方』

第3回

「実況アナウンサーが語る、スポーツ観戦の楽しみ方」

山梨放送在職中、高校野球をはじめ、サッカー、プロゴルフ、プロテニス、ボウリング、バスケットボールなど、各種スポーツをテレビ・ラジオで実況中継。退職後の現在も、フリーアナウンサーとしてJリーグ中継や、箱根駅伝などをラジオで実況し続けている平賀さんが、中継席から見た「スポーツ観戦の楽しみ方」を語ります。

長年の経験に裏付けされた、中継現場ならではの情報を聞けば、スポーツ観戦の楽しみが倍増するかも？

講師…オフィス平賀代表・
元 YBS山梨放送アナウンサー
平賀 正友さん

日時…9月24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、9月14日（水）までにお申し込みください。

参加無料

託児あり

【次回予定】

10月22日（土） 講義と簡単な実技
「スポーツをもっと楽しむための体づくり①」
山梨学院大学スポーツ科学部教授 三本木 温さん

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

美肌の湯 ロマネット

★大人気！秋の味覚特別販売

りんごや梨などの秋の味覚を、お得な特別価格で販売する恒例企画を、今年も実施します！販売日は、入荷状況により決定、館内掲示板で発表します。お楽しみに！なお、時間内でも売り切れ次第終了となりますので、お早めにお出かけください。

★ロビーフリマ…9月25日（日）
ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに！

★毎月第2木曜日はロマネットの日
9月8日（木） お楽しみサービスデー！

★毎月26日は「風呂の日」
朝風呂も10時以降も入浴料割引！

★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。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

9月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●**諏訪長寿賛助会写真グループ**
「ナイスシニア信州諏訪写真展」
9月1日（木）～15日（木）

●**M・H・ハーモニー**
「プリザーブドフラワー作品発表会」
9月16日（金）～30日（金）

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●**琴光流琴花会演奏会「なつかしの映画音楽を」**
日時…9月10日（土） 午後1時30分～ 2時30分

●**ギターサークルこだま演奏会「ギターのつどい」**
日時…9月17日（土） 午後1時～ 2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催（芝庭）
青空広がるオープンエアに、いろんなお店が多数出店！諏訪湖、八ヶ岳を眺めながら、堀り出しもの探し。
日時…9月11日（日） 午前9時～午後4時ごろ

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供（9月3日）
花火大会当日、午後6時から、2階バルコニー・大会議室・3階コンベンションホールを無料開放します。

♥東日本大震災復興チャリティ 大浴場半額デー
9月19日（月・祝）の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の入浴料全額を復興支援金として中央共同募金会へ寄付します。大浴場入浴先着200名様に、アイスクリームのプレゼントも！

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

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

9月25日(日) 午後2時開演

発売中

カノラ少年少女合唱団 創立25周年記念演奏会

20周年記念演奏会より

平成3年に発足したカノラ少年少女合唱団は、今年で25歳になりました！節目となる今年の演奏会は、例年よりちょっと早い9月に開催します。小学2年生から高校3年生まで、100人を超える団員が猛練習中です！ぜひ足を運んでください。

【主催】カノラ少年少女合唱団
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
【チケット】全席自由　500円　※3歳以上有料
【プログラム】
シューベルト：ミサ曲第2番／赤い花白い花／グッデーグッバイ／Oh Happy Day ／ジョイフル・ジョイフル
ほか

岡谷市制施行80周年記念事業

諏訪を舞台に展開する壮大なオペラ『御柱』。市民によって構成された合唱団の練習も本格化し、さらにソリスト練習もスタートしました。いよいよオペラ『御柱』も熱を帯びてきました！ぜひ会場で壮大な神話オペラの世界をお楽しみください。

【会場】大ホール
【音楽監督・指揮】山上純司
【演出】島田道生
【出演】ミナカタ…田中 誠　ヤサカ…大貫裕子
オカン…相可佐代子　タケイ…藪内俊弥
モレヤ…押見春喜　ほか
【合唱】オペラ御柱合唱団(一般公募)
カノラ少年少女合唱団
【管弦楽】東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
【チケット】全席自由
一般3,000円・小中高生1,000円

8月28日(日)
会員・一般同時発売

シルキーチャンネル

9月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

LCVデジタル11CH　地上デジタル放送中！

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時～翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。

ともまなび講座

MINAKOIわっさか

9月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「モロヘイヤ」
- 広島平和体験研修 報告会
- 写真で振り返る岡谷　平成28年8月編
- 文字放送

【特別番組】
ともまなび講座 ～アスリートとしての人間力とは～（午前10時～・午後3時～・午後7時～）

9月16日～30日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- MINAKOIわっさか ダイジェスト
- 食育まんさい ～野菜と塩分について～
- おかや芸術の扉
- 文字放送

【特別番組】
第47回 岡谷太鼓まつり
（午前10時～・午後3時～・午後7時～）

シルキーチャンネルはデジタルの11チャンネルで放送しています。視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。

いるふの扉6

チカラを合わせて 小宮御柱

古き（フルイ）を温ねて新しき（イルフ）を知る

準備着々の巻 1

5月に大社の御柱が終了して一段落、今度は、地元が大いに盛り上がる「小宮祭」…その多くはこれからですね。祭り本番に向けた準備が、各区で忙しく進められています。

市内には、たくさんの小宮がありますが、おとなりの地区は、どんなお祭りをしているのでしょう。ちょっとのぞいてみませんか。御柱年後半のいるふの扉は、小宮御柱の小連載です。よいさ♪

新屋敷区御柱抽選会と結団式のようす

三沢区熊野神社御柱抽選会のようす

御柱抽選会

7月3日　三沢区
7月15日　新屋敷区

上社のように、柱の担当地区を決める抽選会をして、祭りを盛り上げている地区あり。三沢区は、平成4年から始めて今回が5回目、新屋敷は、前回が初で今回2回目…抽選を新たな伝統にしたいとはりきっていた。

三沢区…3日朝9時、総代と立会人が熊野神社社務所へ。受付順に予備抽選（拝殿での本抽選の順番を決める）に臨んだ。神事を済ませて、いざ神殿へ。予備抽選の結果の順に拝殿へと進むと、区民が見守るなか、厳粛のうちに本抽選を決行、担当の柱が決まった。

新屋敷区…15日夜、小雨のなか、区民がぞくぞくと新屋敷会館に集合。津島神社遙拝殿御柱の町内抽選会と結団式が行われた。三沢区同様、こちらも、曳行長4人が本抽選のくじ引順を決める予備抽選を行い、本抽選へ。結果発表に続いては、柱ごとに御幣の授与や役員の紹介。あとは、木遣り一声、心をひとつに乾杯！と相成った。

三沢区の抽選結果

「小宮祭はアットホーム。住民が交流ができるのがいいですね」と山﨑利明祭典委員長（新屋敷区長）

広告

天気がいいと うれしくなります♪
太陽光発電も岡谷酸素
ぞくぞくと発電開始!!
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
おとなりさん、「太陽光発電」はじめたんだって。
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！
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

製作中。
うまくできるかな？

むずかしいところは、教えてもらいながら…

小宮祭、
みんなで、
がんばるぞ～

「ヨキやチョウナといった道具が好き。研ぎはおまかせあれ」と堀内さん

金子さんも
自ら枝払い

協力一致で初曳行?!

テコでの整列
お手のもの

「1本の柱に雄綱雌綱をつけて、みんなでつながる…それが御柱のいいところ。隣近所が、心をひとつにして楽しみたいね」腹掛け姿がキマッている金子明さんは、この日、区三役の代理として責任者を務めた

木遣りが
森に響く

おみごと!

細心の注意を払い
大胆に切る…

伐採

7月10日　岡谷区

十五社を除く、小部沢社、津島社居森弥五郎、魔王社、秋葉神社、御射宮司社の各小宮、さらには区内企業である豊島屋さんの御柱の伐採が、この日一斉に行われると聞いておじゃました。完成ほやほやのeco ポッポの建物を、車でぐるっと回り込めば、ほどなく現場に到着。魔王社、御射宮司社の伐採現場では、伐採建方実行委員の男衆が、息を合わせて作業中である。

両社とも、一の柱は伐採済みで、二の柱にとりかかっている模様。木遣りに続いてヨキ入れが行われると、チェーンソー登場…あっという間にトウヒの大木が、ドドンと切り倒される。伐採作業を見守っていた堀内さんは「自分たちでやる、この経験が尊い。技術もだけど、達成感がある。若い人に継いでいってほしいよ」と。みんなで枝を落としたら、山の斜面から道路への引き出し。華麗なテコさばきにより、御柱は定位置に収まった。

いのちをいただきました…山の神とご神木に感謝をこめて

おんべづくり

7月16日　小尾口区

小尾口区の小学生は、子ども木遣りとして小宮祭に参加。その準備として、育成会(子ども連絡協議会)の呼びかけで、公民館に16人の子どもたちが集合。自らが木遣りに使うおんべを製作した。育成会長の牛山貴博さんは「地域がひとつになる御柱に子どもたちが関わることで、伝統がつながっていくと思います」と話しつつ、おんべづくりの指導に余念なし。

自分のおんべを完成させると、この日出席できなかった仲間のおんべを作る児童も…。木遣りは、夏休み中、ラジオ体操の後に連日特訓。みんな、じょうずにできたおんべで、絶好調の木遣りをよろしく。

二の柱が仲良く寄り添う

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

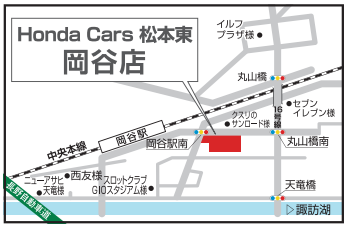
新型フリード先行ご予約受付中！

発表後、カタログをお届けいたします。こちらからお申し込みください。
詳しくは当店までお問い合わせください。

1 ■パソコンでのアクセス方法
http://info.honda.co.jp/ctg/

1 ■携帯電話でのアクセス方法
http://dream.honda.co.jp/ctg/
右図から簡単にアクセスできます。
(機種により読み取れない場合がございます。)

2 パスワードを入力してください。
パスワードは
当店の電話番号+「8」です。
Honda Cars 松本東 岡谷店
0266−78−6120
当店の電話番号
↓
0266786120 8
当店の電話番号
(ハイフンなしで入力してください。)



Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32　営業時間/9:00～19:00　定休日/水曜日

HONDA

みんなのページ こうずら ほうずら

「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 8月のハガキから

▼は広報広聴担当より

山の日の特集を見て、信州の山について見つめるよい機会になりました。表紙の高ボッチも映えて見えました。 M・Sさん（本町）

▼8月11日、ついに「山の日」を迎えました。山とともに生きる信州の住人にとって、「山の日」の制定は、とくに大きな意味を持つものではないでしょうか。これをきっかけに、わたしたちを取り囲む美しい自然環境を守り、愛でる精神を、みんなで育んでいけたらいいなぁと思います。国民の祝日が増えたことも、ちょっぴりうれしいですね！

8月から避暑を兼ねて東京より帰省しています。夜はとても涼しい風が吹き、0歳の息子も気持ちよく寝ています。 S・Nさん（長地権現町）

▼都会に比べて、岡谷の夏は過ごしやすいですよね。夜は涼しい風が吹くので、エアコンがなくても、夏を乗り切れるシーズンもあります。

便利で楽しい都会の暮らしもいいですけど、ちょっと都会から離れて、過ごしやすい気候のなかで子育てもいいのではないでしょうか。今月号の特集は「移住」です。ぜひ東京に戻られたら岡谷のPRをお願いします！保育園や幼稚園も充実してますし。ご存知のように、冬は寒いですけど（汗）。

詐欺被害が県下一とは悲しいことですね。お互いが自分のこととして、被害にあわないよう心がけましょうね。 T・Sさん（山下町）

▼特殊詐欺の被害にあわれた人のお気持ちを考えると、本当に悲しくなります。高齢者を狙う卑劣な犯罪は、断じて許せませんね。

警察によると、手口が巧妙化していて、特殊詐欺の存在を知っていても、お金を振り込んでしまうケースや、若い人でもだまされてしまうケースが増えているそうです。

「怪しい」と感じない電話でも、詐欺かもしれません。被害防止の第一歩は、普段からの家族や周囲の人とのコミュニケーションだそうです。もちろん、市役所や警察も相談OKです。

お待ちしていまーす!!

第3回 岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」 期日…10月1日（土）
「もりのこだま祭 ～手と目で護るみんなのやすらぎ～」開催します！

学習の成果や看護学校の施設を、ぜひ見に来てください。

●**一般公開　午前10時～午後2時**
学習展示発表、体験コーナー、各種販売、お休み処など

●**学校説明会　午前11時～正午**
学校の概要や来年度の入学試験についての説明、質問コーナーほか
※要事前申し込み（電話にて受付）

問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

今月の子育てキーワード（胎児期）『たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう』

妊娠中の飲酒と喫煙は赤ちゃんの発育（特に脳）に悪影響を与えます。お母さんの喫煙はもちろんのこと、周囲の人の喫煙も赤ちゃんに影響しますので、妊産婦のそばでの喫煙はいけません。

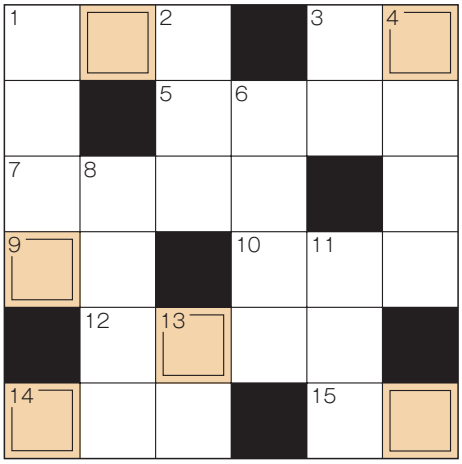
～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.369
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します。



◆ヨコのカギ

1 塩嶺王城○○○ライン
3 縄文時代中期の石器などが出土した○○久保遺跡
5 今井区、間下区、岡谷区などにある○○○○社
7 予定やメモを書き込みます
9 友を呼びます
10 長野県内で唯一、町を「ちょう」と読む南信の町
12 これと、スルメ、アタリメの違いってわかりますか？
14 ホームページにある横長の画像で広告などに使われます
15 レーガン元大統領と中曽根元首相といえばロンと○○

◆タテのカギ

1 淡い色。○○○○カラー
2 害虫などを追い払うこと
3 Twitterなどで語尾に使われる、現在進行形をあらわす言葉
4 北極と南極を結びます
6 東高の近くにある○○○○病院
8 その東約1㎞にある○○○○絵本美術館
11 その北約2㎞にある○○○区公民館
13 ○○ボード、○○ワード

●**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。**9月12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）

●**8月号の答えと当選者**

「ミナコイワッサカ（MINAKOIわっさか）」

正解数45通（応募総数46通）のなかから抽選で、Y・Sさん（梨久保）、E・Kさん（片間町）、M・Oさん（今井）、K・Hさん（加茂町）、H・Iさん（川岸上）、H・Mさん（東銀座）、M・Sさん（本町）、M・Iさん（神明町）、H・Sさん（成田町）、M・Hさん（本町）に、うなぎのまちおかや共通利用券と樋沢産とうもろこし引換券をお送りします。

【市長随想⑫】「スポーツの秋」

秋といえば、「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」などいろいろな秋があります。たしかにこれから、食べ物がおいしい季節になりますね。「芸術の秋」なら、9月11日までの展示になりますが、美術考古館の姉妹都市アーティスト展「伊東美和・内尾和正展」はいかがでしょうか。

日ごろ運動不足の私は、この時期になると「スポーツの秋」にちなみ、何かスポーツに挑戦してみたいと毎年思いつつ、なかなか実行できずにいます。昨年手術した腰のためにもウォーキングを、と医師から勧められていますが、時間がとれないため、市庁舎内をなるべくエレベータを使わずに階段を使用している程度です（反省）。

それが、8月21日に下諏訪漕艇場で行われた、下諏訪レガッタのエキシビジョンとして、下諏訪町長さんの発案により、6市町村長でボートを漕ぐことになりました。ボートを漕ぐのはなんと20数年ぶり。高校時代に端艇部で活躍していた私も、その頃の姿は既に無く、今ではオールを漕ぐのもやっとのこと。

予定の調整がむずかしく、漕艇場では、全員で2回だけ練習し本番に臨みました。練習でもなかなか息が合わず、息を切らしながらオールを漕ぎ、何とかゴールしたという状態ですから、当日の成果は…。日々の運動不足をしみじみ感じたところです。

「スポーツの秋」、健康のため、リフレッシュのため、皆さんも、手軽にできる適度な運動などはいかがでしょうか。

タイトル・制作年不詳　武井武雄

今井竜五

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)、9月6日(火)・8日(木)
【開館時間】午前10時～午後7時
【入館料】一般500円・中高校生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

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク
日時…9月10日(土) 午前10時30分～正午
※申し込み不要、ギャラリートークは要入館料
武井武雄刊本作品を大画面で…。実物も手に取ってご覧いただけます。

★〈敬老の日〉土人形に絵付けして贈ろう
日時…9月11日(日) 午後1時30分～
参加費…800円 **定員**…10名(要申し込み)
まねき猫の土人形にペイント…おじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントに。

★〈軽トラ市〉出張ワークショップ ネコ耳つくっちゃお
日時…9月17日(土) 午前8時30分～
参加費…100円 ※申し込み不要
石黒さん、ヒグチさんもネコがお気に入り!!
童画館通りの軽トラ市で、オリジナルのネコ耳カチューシャをつくります。

♥チョコレートフォンデュでチョコバナナをつくろう
日時…9月17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(要申し込み)
カットバナナをチョコでコーティング。
トッピングもして楽しくおいしく。

開催中の展覧会…9月5日(月)まで。お見逃しなく!

〈企画展〉
ツペラ ツペラ パラペラプラ展～tupera tuperaの絵本の世界～

〈収蔵作品展〉 **武井武雄 あそびと創造の宝箱展**

次回展覧会…9月9日(金)～11月14日(月)

〈企画展〉
石黒亜矢子 ヒグチユウコ 二人展
～異界(いざな)への誘い～

恐くてかわいい妖怪の絵が人気で、京極夏彦作品の装丁画などを手がける石黒亜矢子。細かすぎる！線の描画で、かわいらしくもリアルな動植物を描くヒグチユウコ。そんな2人の独特な世界を訪れてみませんか。

ヒグチユウコ
『ふたりのねこ』2014

石黒亜矢子
『ばけねこぞろぞろ』2015

〈収蔵作品展〉 **武井武雄のかわいい展**

武井武雄が描いた"かわいい"を紹介。パッと見てかわいい！から、見るたびに少しずつかわいく見えてくる？…ものまで。かわいさにキュンっとなる絵やキャラクターがもりだくさんです。

くろねこのタンゴ 1974

★〈ヒグチユウコ・石黒亜矢子展〉妖怪をつくろう
日時…9月18日(日) 午前10時30分～
参加費…100円 **定員**…15名(要申し込み)
自分で考えた妖怪をつくってみよう。

★「九月姫とウグイス」読み聞かせ(申し込み不要・入場無料)
日時…9月25日(日) 午後1時30分～
サマセット・モームの絵本『九月姫とウグイス』の読み聞かせを、日本語と英語、両方で行います。

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のご相談
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
お気軽にご相談ください!
0120-972-534

市立 岡谷美術考古館

【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

会期…9月11日(日)まで。お見逃しなく!

〈岡谷市制施行80周年記念 開館3周年記念 特別企画展〉

姉妹都市アーティスト展
―伊東美和・内尾和正―

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会場で展示しています。

会期…9月17日(土)～11月6日(日)

〈特別企画展〉根岸芳郎展

「95-2-1」

岡谷市出身の根岸芳郎は、色鮮やかで幻想的な抽象画を描きます。見る者を引きつける独特な絵画空間…溶け合う色彩が創り出す調和と美しさをご鑑賞ください。

◆ギャラリートーク
日時…9月17日(土) 午前10時30分～11時

◆懐かしの映画音楽祭 根岸芳郎作品に囲まれて…
日時…9月30日(金) 午後6時30分～7時10分

【ワークショップ】
子どもから大人まで
どなたでも参加できます

◆おじいちゃん&おばあちゃんに手作りフレームを作ってプレゼントしよう☆
A4の大きさの厚紙に、かわいくデコって、フレームをかざります。
期日…9月10日(土)
時間…午前10時30分～正午
定員…20名(要申し込み)
参加費…100円

申込み・問合せ● ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおかや

【休館日】水曜日・祝日の翌日 ※9月23日(金)は開館します。
【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〉

岡谷市制施行80周年記念 開館2周年記念企画展

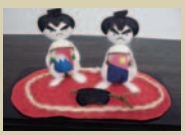
HAKKIYOI! SILK
「ハッキヨイ！シルク～国技を支える絹～」

会期…10月31日(月) まで ※前期展示は9月13日(火)まで、 展示替えをして9月15日(木)から、後期新展示となります。

意外と知られていない「相撲」と「絹」の関係ですが、力士の廻(まわ)しや、行司の装束は、「絹」でできています。相撲博物館が所蔵する、歴代力士の締め込み(絹の廻し)や化粧廻し、華やかな行司装束、江戸時代に盛んに描かれた相撲の錦絵など、貴重な資料を展示します。

【イベント・ワークショップ情報】

★相撲のまゆ人形づくり
まゆを使ってかわいい力士の人形をつくります。
日時…9月4日(日) 午後1時30分～4時
参加費…1,000円 **定員**…20名(要申し込み)



★フランス式繰糸機復元機実演
期日…9月10日(土)
時間…①午前10時30分～・②午後2時～ (同内容)
※申し込み不要・要入館料

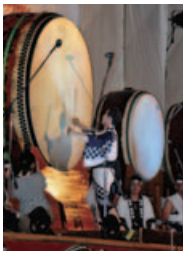
申込み・問合せ● ☎23-3489(サンシハク)

カメラリポート

第47回岡谷太鼓まつり（8月13日・14日）

今井市長の砂切太鼓で、宵祭りがスタートし、300人のそろい打ちが観衆を圧倒。2本の御柱も、エネルギッシュなパフォーマンスに、神々しいまでの勇壮さを添えていました。MINAKOIわっさかやふれあいひろばの各催しも、多くの人をくぎづけに…。

本祭りには、長持、太鼓みこしがまちを練り歩き、流し踊りもにぎやかに、祭りの盛り上がりをあと押し。熱気ほとばしるステージと興奮渦巻く会場は一体となり、打ち手も観客も、ともに熱い暑い岡谷の夏を、存分に楽しみました。



岡谷市　市木／いちい　市花／つつじ

人口の動き（平成28年7月1日現在）

人口	49,781人	前月比	+12
		前年同月比	−544
世帯数	19,464世帯	前月比	+13
		前年同月比	−12

広報 おかや　No.1405 平成28年9月号（毎月25日発行）
発行日：平成28年8月25日
発　行：岡谷市（企画政策部秘書広報課）
TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
URL http://www.city.okaya.lg.jp/ メールアドレス（秘書広報課）joho@city.okaya.lg.jp
印　刷：中央印刷株式会社

穴あけはご利用ください

広告

ご法事

四十九日、一周忌、三回忌…
美味しいお料理、真心のおもてなし
お引物のご相談も承ります。

太田屋

りんごの会
生活応援

岡谷の真ん中
中央通り
Memory メモリー

岡谷市中央町3-1-30［駐車場完備］

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。

☎ 22-0001