

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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) …①～④1,000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…10月4日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	定員	会場
①今日から私も英会話(初級編)	10月17日～11月28日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
②始めてみよう! 韓国語	10月18日～11月29日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③女子力、男子力があがる 美文字に挑戦!	10月19日～12月7日(11/23休み) [水曜・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》	10月20日～12月8日(11/3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	10月17日～11月28日(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	10月18日～11月29日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑦初心者のための卓球講座	10月19日～12月21日(10/26、11/2・23休み) [水曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	市民総合体育館
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	10月20日～12月8日(11/3休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨秋冬の簡単イベント料理	11月8日～11月22日(火曜・全3回)	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミー	10月21日～12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



岡谷市文化祭(各公民館)

入場無料



種目	日時	会場
作品展	10月15日(土)・16日(日) 午前10時～午後4時(16日は午後3時まで)	川岸公民館
	10月22日(土)・23日(日) 午前9時～午後5時(23日は午後3時30分まで)	長地公民館
	11月12日(土)・13日(日) 午前9時～午後5時(13日は午後3時まで)	湊公民館

種目	日時	会場
芸能祭	10月29日(土) 午後1時開演	長地公民館
	11月13日(日) 午後1時開演	川岸公民館

文化祭は、各公民館で活動している学習グループなどの活動の成果を披露する場です。多くのみなさんのお越しをお待ちしています。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

♠♠【岡谷市文化祭作品展 特別企画】 料理グループのみなさんと作る 作品展 料理講座 ♠♠

秋の野菜・果物を使ったおもてなし料理です。作品展を見ながら、料理講座も参加しませんか?

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 調理実習室

対象…小学4年生以上

※小・中学生が受講する場合は、保護者が同伴してください。

受講無料



受付…10月5日(水) 午前10時よりカルチャーセンター第2会議室にて、材料費を添えてお申し込みください。先着順で定員に達し次第締め切ります。6日(木)より電話でも受け付けます。10月24日(月)締め切り。
 ※両方のコースに同時に申し込みます。



講座名	日時	定員	講師	材料費	持ち物
A: 秋の香り～家庭料理でおもてなし～コース きのこのロールキャベツ、さつまいもとりんごの重ね煮、ひじきのサラダ、コーンポタージュスープ	10月28日(金) 午前9時30分～午後0時30分	10～15名	中澤久美子さん ほか 学習グループ「男の厨房」のみなさん	1人 500円	エプロン 三角巾
B: 和食と中華のコラボ～秋色のおもてなし～コース 彩りごはん、かぼちゃスープ、北京ダック、五彩拉皮	10月29日(土) 午前10時～午後1時	10～15名	ラン・ユンさん、織田米子さん ほか 学習グループ「男の腕まくり」のみなさん	1人 500円	

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

秋の諏訪湖周一斉清掃

～秋空のもと、清掃でさわやかな汗を流しませんか～

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

日時…10月16日(日) 午前6時30分～

集合場所(4か所)…湖畔公園小口太郎碑付近(メイン会場)、
 体育館南側湖畔公園、湊小学校校庭、パウワウビレッジ
 駐車場(駐車スペースに限りがありますので乗り合いで)

※初めて参加予定の団体・グループは、あらかじめご連絡ください。

10月は“ごみ、資源物分別強化月間”

「家庭ごみ等有料化」「容器包装プラスチック分別回収」「生ごみ拠点回収」がスタートし、6年が経過しました。燃えるごみのなかの「紙類・容器包装プラスチック・生ごみ」、燃えないごみのなかの「金属や缶」など、もう一度資源混入を一人ひとりが再チェック!ごみの減量・資源化を推進しましょう。

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

第3次岡谷市環境基本計画の推進

10月の重点目標 《循環型社会の構築》

ものを大切にすまち

10月は3R(スリーアール)推進月間です!

生ごみのリサイクルや資源物の分別回収を通じて、3Rを推進し、ごみの減量やリサイクルの意識を高める必要があります。

◎市民のみなさん

リデュース(ごみを出さない)

● 買い過ぎない、食事を作り過ぎない、食べ残さないに努めましょう。

● マイバックを持参しましょう。

リユース(ものを再使用する)

● 不要となったものは、他人に譲ったりフリーマーケットに出したりして再使用しましょう。

● 直せるものは修理して使いましょ。

リサイクル(再生して利用する)

● サンデーリサイクルを利用しましょう。

※毎月最終日曜日(12月は18日)の午後

1時～3時に、西友北店・南店にて開催

◎事業所のみなさん

● 製品の過剰なモデルチェンジは控え、分解しやすく、再利用、再生使用しやすい製品開発に努めましょう。

● 製品を保護する梱包、包装材は、再生可能な材料を選択し、容積と材料は必要最小限とし、また可能であれば自社で再利用しましょう。

● 家電リサイクル法など、法に定めるリサイクルのほか、自社製品のリサイクルシステムを構築しましょう。

【もったいない】の精神を大切にし、ものを大切に
 する心を育みましょう

おかや環境かるた



ごみ整理
 ちゃんと分別
 リサイクル



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)

美肌の湯 ロマネット

★大人気! 秋の味覚特別販売

今月も特別価格にてお得に販売します! 販売日時は、館内掲示板にてご確認ください。数量限定、売り切れ次第終了です…お買い逃しなく!!

★毎月第2木曜日はロマネットの日

10月13日(木) お楽しみサービスデー!

◎休館日のお知らせ◎

10月25日(火)・26日(水)は、設備メンテナンスのため、全館休館となります。ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

★10月10日は「銭湯の日」

銭湯といえば牛乳! 牛乳が50円で飲めます!

★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!



◎本券を切り取ってフロントに提出、または本ページを提示のうえ、フロントで現金をお支払いください。ご利用は1回のみです。

※朝風呂時は対象外
 ※他クーポン券・割引券との併用はできません。
 ※現金との引き替えはできません。

キリトリ線

おかや温泉
 ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円
 小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
 有効期限:平成28年10月1日～10月31日

10月分

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

<p>金</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>直通ダイヤル 23-6141</p> <p>面接希望は事前にお電話ください。</p> </div> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>土</p> <p>1</p>
<p>6</p> <p> 株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>7</p> <p>8</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
<p>9</p> <p>10</p> <p> 株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>14</p> <p>15</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>16</p> <p>17</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>21</p> <p>22</p> <p> 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
<p>23</p> <p>24</p> <p> 離乳食教室(こっくん教室) (28年5月～6月生) 受付午前9時30分～9時50分</p> <p> 株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>28</p> <p>29</p> <p> 有三善工業 ☎ 23-3446</p>

行政相談	12日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員: 木嶋日出夫 弁護士 ※11月分予約: 10月19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]	19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] 12日(水)・26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]	21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]	18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)	5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)	18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	12日(水)午後1時～4時 会場: テクノプラザおかや 対象者: 40代前半までの人 問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 農業委員会事務局(内線 1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

今月の納税

- ◎市県民税 第3期
 - ◎国民健康保険税 第7期
- 納期限…10月31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)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶10月14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]

10月24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)

休日急病当番医院

休日当番薬局

休日当番歯科医院

水道修理当番店

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。

2	3	4	5	6
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> BCG (28年2月5日～5月4日生)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 1歳6か月児健診 (27年3月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 日本脳炎 (25年9月生:1回目[全地区 27年10月に2回目を終了した [西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にこここ教室 (26年9月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
9	10	11	12	13
<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p> しのの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 3歳児健診 (25年9月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
16	17	18	19	20
<p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 四種混合 [西堀・長地地区] (27年9月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 3～4か月児健診 (28年6月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 日本脳炎 (25年9月生:2回目[全地区 27年10月に2回目を終了した [西堀・長地地区以外)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
23	24	25	26	27
<p> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</p> <p> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 四種混合 [西堀・長地地区以外] (27年9月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 9～10か月児健診 (27年12月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター(年中無休)</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>		
<p> 釜口医院 ☎ 22-2089</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・おたすね用紙(全てに共通) ※3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル ※2歳児にこここ教室: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。</p> <p>◆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</p>		