

広報 3 おかや

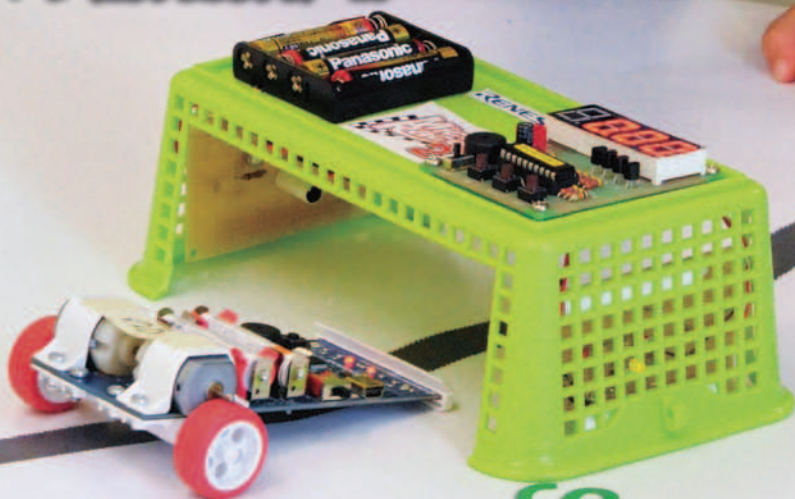
2017 No.1411

特集

Where Are You Going?

羽ばたこう、大空へ。勇気あるところに希望あり。

- 岡谷市民病院 ほすびタルポ…6
- 岡谷市民病院副院長 退任のあいさつ…7
- 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
- いるふの扉5 シルキーバスでおでかけ…26
- みんなのページ〈こうずらほうずら〉…28



特集

Where Are You Going?

羽ばたこう、大空へ。勇気あるところに希望あり。

夢に向かって、新しい道を選ぶとき…卒業は、人生の大きな節目ですね。ゴールは、スタート。さあ、どこに向かって飛び立ちましょうか。新しい環境で始まる、さらなる挑戦にエール!

進級、進学、就職、転勤、転職、リタイア、結婚、エトセトラ…転機は好機、希望を胸に、それぞれのネクストステージへ。

今月は、門出応援、卒業スペシャルをお届けします。



塚原 直貴さん

岡谷市出身。岡谷北部中、東海大三（現東海大諏訪）高、東海大卒。

富士通に入社し富士通陸上競技部所属、'06・'07・'08・'11年と日本選手権優勝。銅メダルに輝いた北京五輪陸上男子400メートルリレーの第1走者。日本の五輪史上初となる男子トラック種目でのメダル獲得に貢献、日本男子短距離界のエースとして活躍した。自己ベストは10秒09（2009）。先シーズン限りで現役を引退。現在も富士通に籍をおき、広告塔としての活動をする一方、スポーツ環境の充実と日本陸上界の発展のため、子どもたちの陸上教室や講演会などに忙しい。

日本中が歓喜に包まれた北京オリンピックの感動…思い出すたび、胸が熱くなりますが、ご自身でふり返っていかがですか。

アスリートとして、めざしてきた大舞台に立ち、結果を残せたこと、仲間とがんばってきた、喜びを分かち合えたこと。それはもう、どんなことがあっても忘れることのない、かけがえないものです。やるときはやる、それをつきつめて、陸上で身を立てる人になれたことをうれしく思っています。ただ、大会のあとは、自分に苛立つことも多かったです。





道を拓いているという自負、期待に応えなければという意志とは裏腹に、喪失感などもあって、気持ちと結果がちぐはぐとなり、わかっていても、修正できない、先に進めない、もどかしさを感じました。

昨年の11月に引退表明をされましたが、決断に至った経緯、そしていまの心境などをうかがえますか？

ケガにより、すべてを出し尽くして戦えない状況が長く続き、ロンドンにも出られずだったので、昨年の日本選手権（リオ五輪代表選考会）にかけていたのですが、ケガに対処する調整で精一杯だったこともあり、悔しい結果に終わりました。それを受けとめ、



2008年9月
凱旋パレードのようす

技術の試行錯誤も、迷ったり悩んだりした経験も、これからは、違ったかたちで生かせたら、と思いました。1つのことをやり続けた、これは大きな自信ですし、やりきったからこそ、伝えていかれるのかなと。サポートにまわって、使命を果たしたい。いまは、頂点をめざしてがんばっている選手の後押し、という新たなステージを見えて、どんなことができるか考えているところです。

陸上とかかわり、短距離選手になつたきっかけとか…あらためて教えてください。

小さい頃は体が弱く、ぜん息があったので、体力をつけるために、バスケットや水泳など、手当たり次第にスポーツをしていました。かけこは、保育園でも速かったと記憶していますが、陸上に目覚めたのは小3の時。恩師が陸上経験者だったこともあって、まず走り幅跳びを始め、短距離は5年生くらいからです。一気に発散するところ、白黒はつきりつくところ、いいと思いました。

学生時代から活躍されましたね。

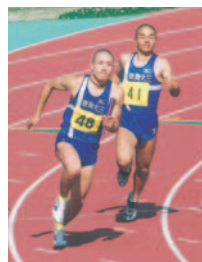
中学時代は、岡谷東部中にライバルがいて、100分の1秒とか負けてました。今でも彼に会うと、あの時は…なんて話になります。それでも、全中で結果が出て、中3のジュ



ニアオリンピックク200mで優勝し、卒業文集に、夢は、オリンピックに出ること、と書きました。

走るのが好きでしたから、続けていくことに迷いはなかったのですが、高1の冬には、辞めたくて泣いたこともありました。環境の変化がストレスとなり、体調管理も思うようにできなくて、それでも、顧問の北澤忠弘先生は「陸上部はみんなの手本、勉強も怠けるな、トップをめざせ」と容赦なくて…、ほんとうにき

つかった（笑）。今になればわかりますが、壁を乗り越える挑戦を、先生も一緒にしてくれていたのですよね。自分の甘さと向き合い、弱さを知り、態度や生活をあらためるよう、熱心に面倒を見てもらい、そのお陰で、高3のインターハイは100m・200m



高校時代…北澤先生の
厳命で坊主頭!!

2冠。目標が定まり、自分がどこに

向かいたいか気づけた、まさに感謝の3年間でした。

そんな出会いがあつて、いまの塚原さんがあると？

そうですね。なのでこれから、スポーツをする子どもたちの役に立ちたいと思います。故郷には恩がありますから、みんなを元気に笑顔にできるよう努めます。やり続けること、そして、こうありたいと思う信念や野心を貫くことが、世界への飛躍につながると思います。

（1月21日 イルフラザにて）



インタビューからわずか4日後、国際オリンピック委員会は、2008年の北京五輪の男子陸上400メートルリレーでジャマイカチームのネスタ・カーターにドーピング違反があったとし、チームの失格、ウサイン・ボルトらメンバーの金メダル剥奪を決定。日本が繰り上がりで2位になる可能性ありと報道され、ボルトは直後にメダルを返上している。

塚原さんは「銀になれば、うれしいですが、走って2番だったわけじゃないので…正直複雑です」とコメント。



岡谷市看護専門学校2年生
青木 昭子さん

4月から正看護師として
伊那市内の病院に勤務

看護の道を選んだわけは？

看護師だった母からハードな仕事と聞かされ、そうしたようすを見て育ったので、自分が看護師になることはないと思っていたのですが、事務職として病院に勤めたことから、働く看護師さんに接するようになり、たいへんではあるけれど、やりがいのある仕事と感じました。母もそうでしたが、子どもの集まりでケガ人が出た場合などでも、動揺することなく、てきぱき対処できるので、プロフェッショナルだなと。

東日本大震災の折には、県庁で働いていたこともあり、被災地の状況を日々耳にしていました。看護師だったら、助けが必要な人の役に立てると思い、やるからには急性期で働ける看護師になりたいと考え、準備をしました。

2年間の思い出は？

朝、家を出るのが子どもたちより早いのので、心配だったり、たいへんだったりしました。昨年は、下の子がまだ保育園だっ

たので、母の手も借りて…。

学校では、クラスメイトや先生に恵まれ、自分らしく過ごすことができました。ふり返ってみて、もつとやれたかも、と思うことがなくはないですが、それでも、ひとつひとつ積み上げてこられたという達成感があります。

行事も楽しかったです。チームで出しものの練習をしたり、文化祭には、地域の人とも交流できたり、授業とは違う先生たちの顔が見られたり…いい思い出です。

看護師となつて働く抱負をお願いします。

実習の際にお世話になった看護師さんが目標です。相手と向き合う姿勢はこうですよ、と手本を示してくれ、とても勉強になりました。4月からは、おそらく病棟勤務になると思うので、決められた看護業務を行うだけでなく、医師の治療の意図や根拠を把握して、患者さんとしつかり向き合い、患者さんが自分で気づけないようなことにも気づいてケアできる人になりたいです。



新人なので、とにかく病院でさまざまな経験を積むことからだと思っています。これからの社会では、訪問看護の重要性が増していくと思うので、将来的には、そうした方向性も視野に学んでいきたいです。



岡谷東部中3年生
小島 祐太さん

S.I.T.ロボットセミナー全国大会2連覇
志望高校へ進学後も
大好きなもののづくりに関わっていく

ロボット製作は、いつからどんなふう

に？
機械が好きで、学校でも、工場見学などに行くと、とてもわくわくしました。ロボット製作は、兄が出場していたロボバトルの応援に行き、自分もやりたいと思い始めました。デザインや設計をするよりも、実際につくり込んでいく過程が楽しいです。試作して、調整したり、作り直したりして、よりいいものにしていく。改善できたなど実感できるとうれしくて。模擬の試合用コートが家にあるので、本番を想定して動作確認をしたりしています。作業では、基盤とか配線とかハンダづけとかが、好きです。

大会の感想は？

小学生は、自作の相撲ロボットで対戦するんですが、5年生のときは、出場するだけで精一杯でした。6年生になると、少し余裕が出たというか、対戦相手のロボットを観察するなどして、いいところ、

いい動きを吸収することができました。中学になり、対戦種目が、ちりとり型のロボットで、時間内に獲得したピンポン球の数を競う「スパイダー」に変わり、最初こそ戸惑いましたが、ゴールにボールを入れる、こっちの方がイメージしやすく、達成感もあつて、自分に合っていたと思います。1年生のときは、操作がうまくできず手こずりましたが、材料や強度・剛性などの加減がわかってからは、冷静に試合に臨めるようになり、優勝を重ねることができました。

高校時代にやりたいことや将来の夢を教えてください。

高校では、基盤をつくる過程を掘り下げて学びたい、実技で技術を学びたいと思っています。夢は、基盤のプログラムを組んだり、美しく配線を仕上げたりする技能オリンピックに出て、優秀な成績を修めることです。高校時代の学びのなかで、その先は考えようと思っていますが、いずれは、ものづくりが盛んなこの地元就職して、自分にしかできない技術で、高品質な製品をつくるのが夢。みんなが、使ってみたいと思えるような画期的なものをつくる人になりたいです。





岡谷西部中3年生
全中スピードスケート競技会500m優勝
県中学新記録をマーク

倉坪 克拓さん

高校に進学し、インターハイ表彰台、
そして世界をめざす

スケートはいつから？

子どもにスケートをさせたいと母が熱望していたことから、小1のとき、父の手ほどきを受けて、リンクデビューしました。父も、中学までスケート選手だったので、すんなりとスケートになじめたのかもしれません。それで、当時は、長野に住んでいたこともあり、エムウェーブスケートクラブに入り、小学校時代は、東北信大会を目標にがんばっていました。大会で結果が出ると、どんどん楽しくなって、練習もやる気が出るので、さらにいい結果につながり、またがんばれる...というように、スケート中心に生活がまわっていました。

岡谷に引っ越してきて、この3年間を振り返ると？

いまはもう慣れましたが、岡谷に来てしばらくは、屋外リンクでの練習が、寒くてつらかったです。夜は氷点下で風が

冷たく、室内リンクだったエムウェーブとは大違いでした。3年間、やまびこの森のスケートクラブと市内4中スピードスケート部に所属し、オフは週1日というリズムのなか、夏の陸トレや筋トレなども含めて練習を積んできました。

全中の大会は、古巣のエムウェーブ開催ということもあり、また、県内はじめ、とくに北海道からは、強い選手がたくさん集まってくるので、気合いが入ります。昨年は、500mが2位、1000mが6位でした。今年は、500mと1000mの2種目制覇を目標に臨みました。500mの1本目は、プレッシャーから身体が硬くなり、コーナーを失敗してしまったけれど、自分を信じることで、2本目は緊張も解け、県中学新記録で優勝することができました。1000mでは、北海道の野々村太陽君に負けてしまい2位。達成感も大きいけれど、やはり悔しかったです。

今後の進路や夢を聞かせてください。

高校進学後はしっかり練習して、まずはインターハイで、いい結果を残したいです。持久



力をつけて、ライバルに雪辱を果たし、大学でも競技を続けて、世界で戦える選手になりたいと思います。



長野東高3年生(岡谷市出身)
陸上部キャプテン

今井 萌さん

新潟医療福祉大学に進学し、
4月以降も学業と陸上の両立をめざす

いつから陸上競技を？

スポーツが好きで、水泳やスケートもやるなか、陸上は、諏訪圏内の大会、縄文の里マラソンなどに、小学生のころから出ていました。岡谷市の陸上競技協会の練習にも参加し、オール諏訪のメンバーとして駅伝を経験。その楽しさを知って、県内きつめの駅伝名門校、長野東に進学することを決めました。

地元を離れて、下宿生活をしていたのですか。

はい。監督の家で、みんなといっしょに。入学当時は不安もあった、帰りたいと思ったりしましたが、仲間ができて楽しくなり、強い先輩たちと生活をともにすることで、自分もがんばろうと思えました。

高校時代の思い出は？

チームが3年連続で都大路(全国高校駅伝)に出場できたことは、よかったと思います。今年は、目標としてきた6位入賞がかない、キャプテンとしての責任

は、一応果たせたと考えています。ただ、自分としては、故障後の調整が間に合わず、力不足でメンバーを外れることになってしまいました。昨年は、4区を走ったものの区間18位で、課せられた役割をきちんと果たせなかったのが、今年こそと思っています。最後に納得のできるレースがしたかったという悔しさはあります。

キャプテンの自分が...と気負いすぎて、みんなに迷惑をかけたことも多かったですが、夏合宿などは、とてもいい思い出です。

大学生になるにあたって目標は？

リハビリなど、プロのバックアップにいつも助けられてきたので、わたしも、人の手助けができる職業に就けたらと思います。大学を選びました。作業療法士の資格取得は、むずかしいと聞いていますが、目標にして挑戦することで、充実した学生生活になれば、と考えています。アパートでのひとり暮らしも楽しみです。料理とか...

陸上では、結果を出したいと思っています。全国トップレベルの大会に出場し活躍できるよう、がんばります。





ほすぴた ルポ ⑦

骨から神経まで 急速前進、岡谷の医療



「上肢・末梢神経外科の分野で最先端の医療を提供していきたい」

半年にわたりお届けした「ほすぴた ルポ」も今回が連載最終回となります。第7回は、今年1月に着任した、整形外科の内山医師に、これから岡谷市で進めたい医療についてうかがいました。

— 専門とされている分野は。

整形外科全般が専門です。なかでも専門性が高いのが、上肢外科、末梢神経外科といった肩から手までの外傷、疾患。それから、骨粗しょう症ですね。

— 骨粗しょう症はよく耳にしますね。

骨粗しょう症は骨が弱くなる病気なのですが、骨折して初めて気づくことが多いので、潜在的な患者さんが多い疾病だと思います。実際、病棟回診したところ、こちらの病院にも骨粗しょう症の方が多かったですね。骨折の治療の際には、骨粗しょう症の検査・治療を併せてすることがとても重要です。骨を丈夫にする治療をしないと、骨折を繰り返すリスクが高くなります。これを「骨折の連鎖」といいますが、まずは、この「骨折の連鎖」を断つシステムを作ることが私の当面の目標です。

— 骨折前に発見する方法は。

健康診断で検査できます。あとは、イベントなどで骨密度測定を行うことがあるので、そういう機会も積極的に利用してもらえればいいと思います。



最新の顕微鏡手術装置と

治療は、半年とか1年に1回の注射で骨密度を上げられる薬が出てきたので、高齢の方でも無理なく治療できるようになってきています。

— では上肢外科、末梢神経外科とは。

手やひじ、肩などの痛み、しびれなどの治療を主にしています。具体的には手根管症候群や肘部管症候群、肩腱板断裂といった疾病や、外傷による神経の切断、末梢神経障害などがあります。

— 治療のため、新しい手術機器を導入したそうですが。

顕微鏡手術と関節鏡手術の装置ですね。顕微鏡は、神経の縫合や剥離といった繊細な手技を行う際に使用します。特に神経は縫合のしかたが大切なので、丁寧に拡大できるこの機器は非常に重

要になります。関節鏡は、関節のなかの手術：例えば、関節内の骨折の際に、内部のずれなどを治して痛みやしびれを解消します。手根管症候群も関節鏡で手術するケースがあります。傷口が小さくすむので、患者さんの負担が少ないというのもメリットです。上肢の関節鏡手術はいま、急速に発展してきている分野なんですよ。

— 最後に、これから岡谷市で取り組みたいことは。

まず、骨粗しょう症に関して「骨折の連鎖」を断つことです。そして、私の専門である上肢、末梢神経外科の分野では、長年の蓄積したデータと経験を土台に、最先端の治療を提供していきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

整形外科 内山茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院整形外科へ入局。同整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。英会話が趣味で、通勤時間などを利用してリスニングに励む。年1回の海外旅行が楽しみだが、最近では世界情勢の影響もあり気軽に行かれないのが悩み。

3月31日、岡谷市民病院の春日副院長と平松副院長が退任します

市立岡谷病院から岡谷市民病院と、長きにわたって岡谷市の医療活動に尽力してきた春日副院長と平松副院長が、3月末日をもって退任します。なお、両医師は、4月以降も常勤嘱託医師として、引き続き岡谷市民病院に勤務します。



このたび、3月31日をもって岡谷市民病院を定年で退職することとなりました。

昭和61年10月に、市立岡谷病院に整形外科医として赴任、以来足掛け31年間勤務させていただきました。その間に、市立岡谷病院は塩嶺病院と経営統合、施設集約を経て、新病院が建設され岡谷市民病院へと変遷してきました。

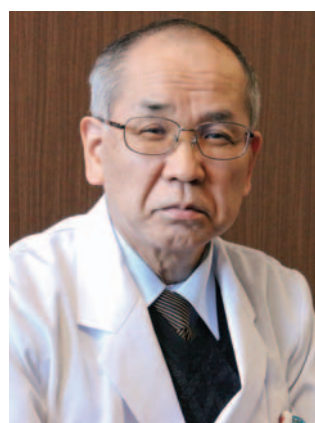
30年間は、決して平たんな道のりではありませんでしたが、同僚、病院職員、地域の皆様のお力添えと家族の支えがあり、何とかこの日を迎えることができました。心から皆様に御礼申し上げます。

医療を取り巻く情勢は厳しさを増しています。岡谷市民病院は、今後も地域医療の中核とし

て欠かざるべき施設です。病院職員一丸となって、信頼され頼られる病院をめざし、守り育てていくよう祈念します。地域住民の皆様には、変わらぬご支援をお願いして、私の退職の挨拶に代えさせていただきます。

長い間、ありがとうございます。

春日 和夫



平成18年の9月1日に市立岡谷病院内科科長として着任し、平成20年7月に診療部長、平成21年1月に糖尿病センター長、平成22年4月に副院長を拝命し、その間、約11年、糖尿病センターを中心に質の高い糖尿病専門医療をめざして診療を行ってきました。

糖尿病は、合併症として、透析、神経障害、失明、動脈硬化症などを発症するリスクがあるため、平成21年1月に「糖尿病センター」を立ち上げ、多職種で総合的に診療できる体制を整えました。その後、日本糖尿病学会認定教育施設にも認定され、今年で8年目を迎えられたことは、ひとえに、糖尿病看護認定看護師や糖尿病療養指導士の資格をもつ看

護師、栄養士、薬剤師、検査技師など多くの方々の協力があったことで、心より感謝しております。このたび、3月31日をもって岡谷市民病院を定年退職しますが、4月からも引き続き常勤嘱託医師として、外来・入院診療を通じて岡谷市の医療に貢献してまいりたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

平松 邦英



イルフプラザ・カルチャーセンター 生涯学習大学

【第2回】「信濃の国におけるまちの起源と成長物語」

長野と松代、伊那と高遠、松本エリアなど、県内地域の事例を通じて、まちが発展する要因について考え、岡谷、そして岡谷を含めた諏訪地方について詳しく学んでいきます。

日時…3月11日(土) 午後1時30分～

講師…信州大学教育学系 教授 石澤 孝さん

※この講座は信州大学出張講座の一環として行われます。

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

申込み…カルチャーセンター窓口、または電話にてお申し込みください。

※託児を希望する人は10日前までにお申し込みください。



聴講無料

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

川岸公民館 生活講座



野菜ソムリエに教わる 春夏秋冬☆旬野菜のお料理

野菜のスペシャリスト 戸谷澄子先生の料理教室。

大好評につき、今年は旬の食材を使つての4回コース！何を作るかは、当日のお楽しみ♪



期日…4月8日、8月26日、10月7日、平成30年2月10日 毎土曜日(全4回)

時間…午前10時～午後1時(毎回)

対象…市内在住・在勤の人(年齢・性別問わず)

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

※親子で参加の場合も、それぞれ1名とカウント。

講師…petit・acuueil主宰

日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
戸谷 澄子さん

持ち物…エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具



参加費…3,600円(受講料200円×4回・材料費700円×4回)

※申し込み時に集金。

※4回参加を原則としますが、あらかじめ、都合の悪い日がわかっている場合は、受付時にお知らせください。出席回数分の費用を集金します。4回分の申し込み後に、欠席する日が出てきてしまった場合の返金はできませんので、ご了承ください。

※親子で参加の場合…

①親子で1食を一緒に作る場合→受講料は人数分×回数分、材料費は700円×回数分集金。

②それぞれ別に作る場合→受講料は人数分×回数分、材料費は700円×人数分×回数分集金。

申込み…3月6日(月)～24日(金)の午前8時30分～午後5時15分に、窓口か電話で氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。窓口を優先します(ただし、窓口に並んでも定員に達した時点で受付を終了します)。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

仲間のページ

在宅(自宅)でマッサージ

国家資格を持った
マッサージ師による
マッサージです。



◎マッサージ



◎運動法



◎コミュニケーション

ご存知ですか? ※医師の同意書が必要。
医療保険が使えます

ふれあい在宅マッサージ 長野

ふれあい在宅マッサージ 長野

検索

県内:長野事業所・松本事業所・飯田事業所

岡谷事業所

(岡谷・諏訪エリア・茅野エリア・上伊那エリア)

〒394-0004 岡谷市神明町1-4-10 FAX. 0266-23-3558

TEL. 24-4638

広告

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、ひとり親家庭相互の交流と親子のふれあいを深め、児童の健全育成、母子・父子福祉の向上のため、ひとり親家庭等福祉事業(おかやハッピークラブ)を実施します。

期日…5月20日(土)

集合・出発…午前5時(集合次第出発)

帰着…深夜24時頃(予定)

目的地…東京ディズニーランド(千葉県浦安市)

対象者…市内在住の母子家庭・父子家庭および児童扶養手当を受給している家庭の親と子(4月1日現在、満4歳～高校生、保護者が必ず同伴すること)・寡婦会員
☆次の家庭を優先します。

小学校6年生のいる家庭／中学校3年生のいる家庭／高校生がいて過去この行事に参加したことのない家庭／平成28年度市ひとり親家庭福祉会の総会、各行事に参加した人／参加当日のお手伝い役員を引き受けてくれる人

募集人員…親子80名(定員を超えた場合は抽選で決定)

参加費…大人6,500円、中学・高校生5,000円、4歳～小学生4,000円(バス代・パスポート代・保険料を含む)

※会員以外は1家族3,000円プラス

※食事・飲み物は各自で用意

申込み受付…4月3日(月)～11日(火)

午前8時30分～午後5時15分

申込み方法…所定の用紙に必要事項を記入のうえ、ひとり親家庭福祉会事務局へお申し込みください。申込用紙は、社会福祉課、3支所、駅前出張所にあります。



【新規会員募集中】(年会費1,000円)

当会では、この事業を通じ会員相互の交流と親睦を深めると共に、福祉制度の活用法や新しい情報を発信しています。仲間づくりの輪を広げて、手を取り合って楽しい子育てをしていきましょう。詳しくはお問い合わせください。

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)

カルチャーセンター・「太極拳火曜会」共催講座

ニーハオ! 太極拳講座



年齢に関係なく、初めてでも気楽に参加できます。健康増進・脚力強化・ストレス解消に始めてみませんか!

心も身体も元気UP! リフレッシュして健康寿命を延ばしましょう。

期日…4月4日・18日・25日 毎回火曜日(全3回)

時間…午前10時～正午(毎回)

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…石田 素子さん、学習グループ「太極拳火曜会」のみなさん

受講料…1,000円

持ち物…運動靴(上ばき)・飲料水

託児…生後4か月～未就学児

申込み…3月13日(月)午前10時から、カルチャーセンター一窓口にて受付。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)。

※15日(水)以降は、電話による仮受付もします。

託児あり

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

サポートファーム事業 参加者募集

サポートファーム事業は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたい、じょうずに野菜を作りたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。管理者の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。

場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画約30㎡

定員…個人またはグループ(4名以内) 12組

対象…野菜栽培初心者、基礎から学びたい人(市内在住者優先)

費用…年間5,000円(種苗代別途)

※栽培作物は管理者が指定(ジャガイモ、キュウリ、ナス、ネギ、トマトなど20種類)。

参加受付…3月1日(水)～10日(金)

スケジュール…4月～11月の活動期間内に、14回の講習会(月2回程度)・土づくりを実施します。利用者は研修を受け、自分の区画で野菜づくりを実践します。



申込み・問合せ●農林水産課(内線1486)

イデできる! 岡谷市家庭介護者支援事業
簡単ヨガでリラックス
～やさしいヨガで、心と身体が温まる～

家族を介護されているみなさん、介護疲れを癒すカフェで、心身のリフレッシュをしませんか。コーヒータイムもあって、介護者同士の交流もできます。ご参加ください。

日時…3月22日(水) 午後1時30分～3時

場所…宅老所 和が家 えんがわカフェ

(湖畔4-1-27 岡谷南高横、うなぎ店の湖側)

対象…高齢者や家族の介護をしている人ほか、どなたでも

講師…リハビリデイサービス wagaya 岡谷店

管理者 上嶋 弘道さん(健康運動指導士)

鮎澤 秀成さん(Nagomi 公認インストラクター)

参加無料
申込み不要

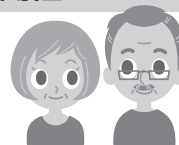


問合せ●岡谷市地域包括支援センター
☎23-2336 (直通)



「一日くらしの教室」開催

豊かなセカンドライフを
過ごすために



金融広報アドバイザーの原 元士さんを講師に迎え、金融や財政のしくみ、充実したくらしのヒントなどを学びます。お出かけください。

日時…3月15日(水) 午後2時～(約1時間程度)

場所…保健センター 研修室

講師…金融広報アドバイザー 原 元士さん

主催…岡谷市

共催…岡谷市消費者の会

岡谷市連合婦人会

岡谷市衛生自治会連合会

岡谷市保健委員連合会

参加無料

申込み不要

問合せ●市民環境課(内線1166)

日本語ボランティア養成講座 講演会 各地の日本語教室の取り組みについて ～さまざまな事例発表～

国際交流センターは、在住外国人支援重点事業として日本語教室に力を入れ、毎年、日本語ボランティア養成講座を開催しています。今回は、日本語教室の充実をめざしての講演会です。日本語教師として、地域や日本語教室でボランティア活動をしている佐藤さんに「生活者としての外国人」についてなど、興味深いお話をしていただきます。日本語教室講師のみなさん、国際交流に関心のある人、外国語を話せなくてもだいじょうぶ。ぜひ、ご来場ください。

日時…3月5日(日) 午後1時～4時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講師…佐藤 佳子さん

松本市地域日本語教育システムコーディネーター

松本市多文化共生プラザ相談員

NPO法人中信多文化共生ネットワーク正会員

定員…40名

(要申込み・当日参加も可)

参加無料



平成29年度OIC日本語教室は4月からスタートです

★日常会話クラス(毎週月曜日・午後7時～8時30分)

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

★日常会話クラス(毎週水曜日・午前9時30分～11時)

場所…国際交流センター会議室

申込み・問合せ●国際交流センター ☎24-3226

**戦没者等の遺族に対する第十回特別弔慰金の
請求手続きがお済みでない人へ**

平成27年4月1日に請求受付を開始した第十回特別弔慰金の支給対象者で、まだ手続きをしていない人や、前回(第八・九回)受給していた家族ほかが亡くなるなど、支給対象者が変わる場合は、早めに手続きをしていただくか、ご相談ください。

〈請求手続〉

請求期限…平成30年4月2日まで

※請求期限を過ぎると請求することができなくなります。

提出書類…社会福祉課窓口にて申請書類をお渡しします。

※窓口に来られない場合はご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

**障がい者の自動車税・自動車取得税の
減免制度**

県では、障害者手帳などをお持ちで、一定の要件を満たす人の、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けています。詳しくはお問い合わせください。県のホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>

申請・問合せ●

長野県諏訪地方事務所 税務課(諏訪合同庁舎3階)

☎57-2905

Eメール: suwachi-zeimu@pref.nagano.lg.jp

平成29年度の軽自動車税について



平成28年度税制改正により、
グリーン化特例（軽課）の適用期限が1年延長になりました。

平成28年4月から平成29年3月までに新車登録を受けた三輪以上の軽自動車のうち、一定の基準を満たした車両は、平成29年度分の軽自動車税が1年間に限り軽減されます。

【軽自動車（四輪・三輪）】

新車登録を受けた時期（車検証上の初度検査年月）により、右表のとおり税率（年税額）が異なります。



新車登録の時期		平成27年4月1日以降	平成16年4月1日～平成27年3月31日	平成16年3月以前
車両区分／税率		標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪		3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 乗用	自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 貨物	自家用	5,000円	4,000円	6,000円
	営業用	3,800円	3,000円	4,500円

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、環境負荷の少ない車両は軽自動車税が軽減され、年税額が右表のとおりとなります。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

- 【A】電気自動車など
- 【B】乗用：平成32年度燃費基準+20%達成車
貨物：平成27年度燃費基準+35%達成車
- 【C】乗用：平成32年度燃費基準達成車
貨物：平成27年度燃費基準+15%達成車



車両区分／税率		【A】	【B】	【C】
軽三輪		1,000円	2,000円	3,000円
軽四輪 乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円
	営業用	1,800円	3,500円	5,200円
軽四輪 貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
	営業用	1,000円	1,900円	2,900円

【軽自動車税の減免制度】

身体や精神に一定の障がいのある人、またその人と生計をとめている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税を減免する制度があります。期限までに、税務課窓口で申請の手続きをしてください。

申請期限…5月24日(水)

※ただし障がいの等級などによって対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車税は、4月1日現在の軽自動車、原動機付自転車などの所有者にかかる税金です。軽自動車などを購入または売却したとき、名義や住所が変わっている場合などは、手続きを3月末までにお願います。詳しくは、右表の該当機関へお問い合わせください。



車 種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車等 (125cc以下のバイク)	市役所税務課 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	軽自動車協会 ☎0263-58-3220
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	長野陸運支局 ☎050-5540-2043

原動機付自転車、小型特殊自動車に

「ラムラム王」をつけて走りませんか？

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。

※詳しくはお問い合わせください。



問合せ●税務課(内線1127)

国民年金の第3号被保険者から 第1号被保険者への届出が遅れたとき

厚生年金や共済組合などに加入している会社に勤める配偶者（第2号被保険者）に扶養されている人（第3号被保険者）が、配偶者の退職や本人の収入の増加によって、扶養から外れた場合には、第1号被保険者への届出が必要になります。

この届出が2年以上遅れ、国民年金の保険料が未納となる期間が発生すると、年金を受け取れないなどの事態を招くこともあります。このような時、届出によって、こうした事態を回避できる場合があります。（受給資格期間に算入。ただし、年金額には反映されません。）

また、届出をした期間（特定期間）について、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間に限っては、本来はさかのぼって納付できなかった期間（最大10年分）の保険料を納める（特例追納）ことができ、納付した額に応じて老齢基礎年金の年金額を増やせる場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23- 3661

環境ボニター（ボランティアのモニター）を 募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月15日（水）までに市民環境課へ提出してください。

※申し込み書は、市のホームページからダウンロード、または市民環境課でお受け取りください。



問合せ●市民環境課（内線1142）

市有地などを売却します

市では、市有地などを一般競争入札により売却します。詳しくは、市ホームページ・窓口・電話でもご案内しています。

【物件① 富士見ヶ丘教員住宅】

所在地：長地出早二丁目5832番24

土地：240.54㎡ 建物：110.95㎡（2階建1棟2戸）

【物件② 宅地】

所在地：加茂町一丁目7115番2

面積：360.58㎡

【物件③ 宅地】

所在地：長地片間町一丁目9959番7外2筆

面積：550.52㎡

受付期間…3月1日（水）～10日（金）

※物件①は2月より受付中

時間…午前8時30分～午後5時15分（土・日を除く）



問合せ●物件①…教育総務課（内線1211）

物件②③…財政課（内線1563）

マツ枯れ被害の拡大に注意！

全国で、そして県内でも「松くい虫」によるマツ枯れの被害が広がっています。諏訪地方では今のところ発生していませんが、県内各地から諏訪郡境まで近づいています。

松くい虫被害の拡大を防ぐためには、葉が赤く変色したマツや枯れたマツを早い段階で取り除くことが大切です。付近の山や公園などで、枯れたマツを見かけた場合は、至急お知らせください。



問合せ●農林水産課（内線1483）

大切な本づくり 安心しておまかせください。

❖ 人生の節目に…自伝

❖ オリジナル書籍…句集・歌集・作品集

❖ 新たな未来へ…社史・校史

❖ 活動の足跡となる…機関誌・年鑑 など

中央印刷株式会社

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304
URL <http://www.chuo-print.com>

【本社】

〒171-0021 東京都豊島区西池袋5-26-19 陸王西池袋ビル4階
TEL (03) 3973-0201(代) FAX (03) 3973-0251

株式会社 中央企画

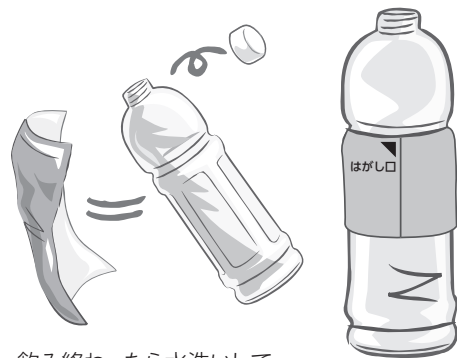
〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20 TEL (0266) 21-7620(代)

ペット(PET)ボトルのキャップとラベルは外して分別!

市が回収したPETボトルは、(公財)日本容器包装リサイクル協会に引取りをお願いしていますが、その品質によってリサイクル費用が変わってきます。

現在、協会が行っている品質の判定検査項目は、「ボトルのキャップ除去率」のみですが、平成30年度からは「ラベル除去率」も追加されることとなり、検査時に、容易に分離可能なラベル（キリトリ線のあるもの、一部のみ糊付けされていてはがしやすくなっているもの）がついたままのボトルが全体の10%を超えた場合、岡谷市のリサイクル費用が増え、負担が大きくなってしまいます。

市民のみなさんには、資源の有効利用とコスト削減への取り組みをご理解いただき、分別した「キャップおよびラベル」は、「その他プラスチック」として出してください。ほんのひと手間ご協力をお願いします。



飲み終わったら水洗いして
キャップとフィルムをはずし
分けて出しましょう

容易に分離可能な
ラベルの例

第3次岡谷市環境基本計画の推進

3月の重点目標 《自然環境の保全》 豊かな自然とふれあえるまち

身近な自然の

里山や湖沼、河川などが、アレチウリやブラックバスなどの特定外来生物に侵食されており、生物多様性が失われつつあります。

おokaや環境かるた



いつまでも
きれいなすわこ
きらきらと



このため、里山や湖沼、河川の整備など身近な自然を再生し、生物や自然に親しむ場の確保を進める必要があります。同時に在来生物の保護が必要となります。

◎市民のみなさん

● 農地、森林の保全と防災、減災のための森作りなどへの積極的参加

● 植樹、間伐、下草刈りなどの豪雨災害防止策や行事に協力しましょう。

● 在来生物の保護

● 鳥類、昆虫、魚類などの野生生物を保護し、生息環境の保全、管理に協力しましょう。

◎事業所のみなさん

● 土地開発時の災害要因防止と自然環境の保全

● 土地開発の際は、切土、盛土を極力避け、地形の変化による豪雨時の水害や土砂災害の発生要因を作らないようにしましょう。

● 敷地内の地下水の涵養機能の向上

● 建物の屋根の雨水は側溝に放流することなく、雨水浸透ますを設置し、地下水の涵養に努めましょう。(涵養：水が自然に染み込むようにゆづくりと養い育つこと)



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。

4月1日から「ごみ」の名称を変更します

燃えるごみ



燃やすごみ

燃えないごみ



埋立ごみ

これに伴い、岡谷市有料指定ごみ袋は、4月以降、新しいものになりますが、変更後も、現在使用しているごみ袋はそのまま使用することができます。



3月20日(月・祝)のごみ収集は ありません(生ごみ除く)

祝日のため、ごみ(生ごみ除く)の収集を行いませんので、ご注意ください。

なお、4月からは、祝日(元日を除く)にごみ収集を行います。詳しくは、各戸に配布される「平成29年度岡谷市家庭ごみ収集カレンダー」でご確認ください。

以上問合せ ● 市民環境課(内線1142~1145)

かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よくかみ、よいからだ♪～

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で12年目…さあ、みなさん!一緒に勉強して8020をめざしましょう。

★参加者には“歯ブラシ”と“キシリトールガム”をプレゼント★

参加無料

日時…3月23日(木) 午前10時～正午(受付:9時30分～)

定員…30名(先着順。定員になり次第締切)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

持ち物…筆記用具、手鏡

内容 ①講話「噛む回数を増やす調理の工夫」(試食あり)

申込み…3月17日(金)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。

健康推進課 管理栄養士

②実習「しっかり磨けてますか?」

健康推進課 歯科衛生士

③講話「よい歯でよく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 笠原 恒久さん



主催…岡谷下諏訪歯科医師会

共催…岡谷市・下諏訪町



申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

国保生活習慣病予防フォローアップ事業 運動療法教室(第1クール) 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。平成29年度第1クールの受講者を募集しますので、3月21日(火)までにお申し込みください。

対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)・その予備軍と診断され、適度な運動の実施などを勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。

期間(予定) …4月4日(火)～7月21日(金)の、原則として火・木・金曜日

時間…午後1時30分～3時30分(毎回)

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料:15,000円、スポーツ保険料:1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…3月21日(火)

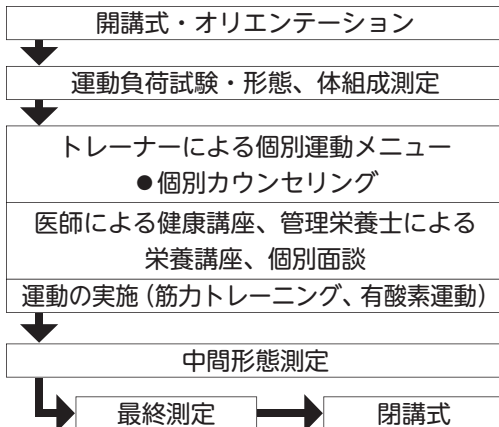
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを積極的に受けてください。

※教室の詳細についてや見学希望は、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)へご連絡ください。

【教室の内容と流れ】



♥参加者のこえ♥

高血圧改善・減量のために参加しました。スポーツジムでの運動経験はありませんでしたが、自分に合った運動メニューを作成していただき、丁寧な指導が受けられました。筋肉を動かすことや食事の大切さを知り、意識することができています。楽しく運動をして、血圧もだいぶ安定し、体重も減ってきているので参加して良かったと思います。(60代・女性)

申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

健康ひと回メロ

No.473

口腔カンジダ症について

口腔カンジダ症という病気を知っていますか。カンジダとは、真菌に分類される、

俗にいう「カビ菌」です。口腔内は数百種類の菌が生息しているといわれており、むし菌（齲蝕）や歯周病の原因となる細菌のほか、ウイルス、カンジダ菌のような真菌が含まれます。健康な人で30～80%程度、口腔内よりカンジダ菌が検出されると

いわれています。健康であれば、カンジダ菌が悪さをすることは少ない

とされますが、免疫力が下がった状態（ステロイド剤や抗がん剤の投与中、AIDS患者など）ですと、口腔カンジダ症の発症が多いとされて

います。教科書などでは、日和見感染症（抵抗力の落ちた人がかかる感染症）の1つとして紹介されています。最近の研究で、口腔カンジダ菌の数が多いほど免疫力が低くなる

ことが証明され、両者の間に関連性があることが報告されています。このことにより、口腔内のカンジダ菌の量が、全身の免疫力を推察する

カギとなる可能性も示されました。口のなかがピリピリする、熱いような感じがする、口の粘膜に白いノ

リみたいなものがべったりつくなどの症状が認められた場合は、口腔カンジダ症の可能性があります。治療は抗真菌剤（内服薬やシロップ、軟膏）を使用すると、1週間程度で症状の改善が得られることが多いです。もし、そのような症状を認めた場合は、かかりつけの歯科医師に相談し、必要に応じて口腔外科で専門的治療を受けることをお勧めします。

（岡谷下諏訪歯科医師会）



平成29年度 介護予防教室 ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内

☆平成29年12月末までに65歳以上になるみなさん（要支援・要介護認定者を除く）に、介護予防のための「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」を郵送しました。

健康寿命を延ばし、いつまでも元気で若々しく暮らしていくには、日々の過ごし方が重要になります。積極的に身体を使い「介護予防」に取り組むことで、体力を維持・向上しましょう。

☆マシントレーニングを中心に行う教室、杖をついている人も安心して参加できる教室など、自分にあった運動の強さを選択して参加することができます。

【教室例】

男性のための筋力・持久力UPコース(12回コース)
マシントレーニングとノルディックウォーキングを中心に運動します。

ゆらり楽楽コース(24回コース)
全身をほぐすストレッチを行い、リラックスしながら健康づくりを行います。

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される教室案内票をご覧ください。

申込み方法…「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」に同封されている「教室申込書」に必要事項を記入し、返信用封筒に82円切手を貼ってポストに投函、または、市役所2階の「介護福祉課」窓口へご持参ください。

申込み期限…3月17日(金)必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

参加無料!

※教室により
会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(コースにより異なる)



問合せ●介護福祉課(内線1273～1276)

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・予防票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
※活字ポリオについてはお問合せください。

健康診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなってください。
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
株総設工業 ☎ 28-8504		有 三善工業 ☎ 23-3446	
9	10	11	
十和設備株 ☎ 24-0182		水道建設株 ☎ 23-2662	
16	17	18	
株浜パイピング ☎ 23-6885		株上條電設工業 ☎ 23-5330	
23	24	25	
離乳食教室 （ばくばく教室） （28年3月～4月生） 受付午前9時30分～9時50分 株イワナミ ☎ 22-2222		株オスガ設備 ☎ 27-6622	
30	31		
株アイテック ☎ 23-8500		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	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水) 午前9時～正午 庁舎 202会議室
無料法律相談 [予約制]	21日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：相馬弘昭 弁護士 ※4月分予約：3月22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]	15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 問合せ：子ども課（内線 1266）
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] 8日(水)・22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]	17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]	21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）	21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	8日(水) 午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）

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

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

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

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 3月10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

※4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]

3月27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

3月

MARCH

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※健康保険証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
持ち場
※3
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
◎国民健康保険税 第 12 期 納期限…3 月 31 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 1 1 3 5)		健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 直通ダイヤル 23-6141 面接希望は事前にお電話ください。	1 歳 6 か月児健診 (27年8月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	BCG (28年7月3日～10月2日) 2 歳児にこここ教室 (27年2月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分 信和設備(株) ☎ 22-3302
祐愛病院 ☎ 23-0222 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 株林鉄工設備 ☎ 23-3197	株イワナミ ☎ 22-2222	株オスガ設備 ☎ 27-6622	3 歳児健診 (26年2月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	日本脳炎 (26年2月生: 1 回目(全地区) 28年3月に2回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)) いきいきママ応援講座 (28年7月～8月生) 受付午前 9 時 30 分～10 時 30 分 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
高浜医院 ☎ 28-3811 前川歯科医院 ☎ 22-3871 イズミ薬局 ☎ 28-6566 旭設備(株) ☎ 23-3764	相 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 株アイテック ☎ 23-8500	四種混合 (28年11月生) 28年2月に3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外) 杉村設備(株) ☎ 27-8632	3～4 か月児健診 (28年11月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	株シンニチ設備 ☎ 22-1365
釜口医院 ☎ 22-2089 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 マツモトキヨシ・ 岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三井歯科医院 ☎ 23-8427 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 信和設備(株) ☎ 22-3302	株総設工業 ☎ 28-8504	9～10 か月児健診 (28年5月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 有三善工業 ☎ 23-3446	日本脳炎 (26年2月生: 2 回目(全地区) 28年3月に2回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)) 株林鉄工設備 ☎ 23-3197
イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 アイビー薬局 ☎ 26-1670 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	相 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	四種混合 (28年11月生) 28年2月に3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外) 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764

● 岡谷市ボランティアセンターからのお知らせ ●

おかやボランティア連絡協議会 セミナーのお知らせ

どなたでもご参加
いただけます
参加申込不要

日時 平成29年3月25日(土) 午後2時00分～3時30分

会場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)大会議室

演題 「みんなが暮らしやすい社会を」

講師 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス

発達障がいサポート・マネージャー 茅野 進氏

※手話・要約筆記通訳が必要な方は、ご自身で手配をお願いいたします。

おかやボランティア連絡協議会 (Okaya Volunteer Network 略称:OVN) とは

ボランティアの自主的な活動を推進しながら横のつながりを深め、仲間を作り、悩みや困りごとをお互いに助け合ったり、これからボランティアを始めたい人たちへの情報提供などをする団体です。岡谷市社会福祉協議会と連携・協力しながら様々な活動を行っています。たくさんの仲間ができて、楽しく活動できます。ボランティアについての情報も入手できますよ！

活動内容

ふれあい祭り&ボランティア祭りの開催(10月)

会員の交流会(9月)総会・研修会・セミナーの開催

OVNだよりの発行、各種ボランティアの協力など

OVNでは、随時会員を募集中。一緒に活動してみませんか！

詳しくは岡谷市社会福祉協議会まで



※害ボランティアパークでは
毎年炊き出しのお手伝いをしています。

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故による怪我や損害賠償責任を補償します。

● 補償の例

賠償責任の補償: 家事援助のボランティア活動中に誤って家のものを壊してしまった。

ケガの保障: 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。
(ボランティア自身の特定感染症や熱中症も補償の対象となります) など

● 補償期間／

加入申し込みの翌日から補償開始となります。年度単位で切り替えとなりますので、来年度は平成29年4月1日から平成30年3月31日までとなります。

● 保険料／保険料は右表のとおり

※ 岡谷市社協による補助制度もあります。
(登録が必要です)

● 持ち物／

- ・ 印鑑と保険料
- ・ 団体加入の場合は名簿



● 注意事項／

- ・ ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上加入されていないか確認のうえ、申してください。
- ・ 平成29年度の加入申込受付は、3月初旬頃から開始しますのでお早めの加入をおすすめします。

加入タイプ		保険料	
		旧	新
基本タイプ	A	300円	→ 350円
	B	450円	→ 510円
天災タイプ	天災A	430円	→ 500円
	天災B	650円	→ 710円

平成29年度保険料の改定(引き上げ)があります。

ボランティアセンターだより	18
ながの銀嶺国体アイスホッケー競技会ボランティアへのご参加ありがとうございました	19
地区社会福祉協議会の配食事業紹介	20
平成28年度義援金のご報告	20
福祉機器リサイクル事業	20
法律相談の予約受け付けます	20

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●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



第72回国民体育大会冬季大会

ながの銀嶺国体

氷雪に かがやけ君の 技ちから

アイスホッケー競技会 ボランティアへのご参加 ありがとうございました!

平成 29 年 1 月 27 日(金)～1 月 31 日(火) までの大会期間中、高校生から 80 歳まで幅広い年齢層の「市民ボランティア」が活動を行いました。寒さの中でしたが、参加された方の温かい気持ちが伝わった 5 日間となりました。

岡谷東高ボランティア
実施本部員の方にお世話になりました。

目の前で観るアイスホッケーは迫力満点!!

実施本部の方の説明を
よく聞いて、活動開始。

岡谷東高 健康スポーツコース 2 年生
同じ高校生を応援!
応援することもボランティア!

連携をとっての活動。
和気あいあいの雰囲気

選手や観戦に来られた方に
気持ちよく過ごしてほしい!
運営を支えることも、
「おもてなし」につながった!

一般参加での高
校生ボランティ
アも大活躍!
役に立ちたい!
という気持ちは
皆さん一緒。

国体の舞台で、
貢献できて嬉しいね。

観覧者が間違え
ないように会場
内への誘導。

駐車場での活動。寒い
日や雨の日も!!
何事も経験してみるも
んだ、と頑張りました。

市内小学生の観戦を誘導。
最後は、バスまで同行し
てお見送り!

アリーナ内は-3℃!
寒さの中の会場警備。
緊張するけど、笑顔で、
観覧者の質問に対応。

新しい仲間に出会えた!!
これも、大きな収穫です

ボランティア活動に参加してみよう★

きっかけは様々です。今回の国体ボランティアの場合・・・

* 地域での大会だから、関わりたかった。

* 役に立てたら嬉しい。

* ボランティアに興味があった。

* 仕事を辞めて時間があるため何かしたかった。

などで、ボランティアの第 1 歩をスタート! 活動で得たものは、皆さん多かった様子。

ボランティアの原則は、自発性・社会性・無償性です。地域の幸せのために、自ら活動した結果、充実感や出会い、喜びに繋がります。あなたにも、日常にできる範囲で、できることが必ずあります。

ボランティア活動に興味のある方→→→

岡谷市社会福祉協議会内ボランティアセンター 24-2121 へご連絡ください。

岡谷市内 21 地区の社会福祉協議会の活動を紹介します。
活動の様子は岡谷市社協ホームページでもご覧いただけます。

間下地区社会福祉協議会の配食事業

昨年(2015)の 12 月 28 日、間下区でおせち料理の配食がおこなわれました。

配食はひまわりの会が中心となり活動をおこなっています。おせちの配食は、平成 7 年からおこなわれており、岡谷市では間下区だけです。「この時期になると、今年は、まだかね?と声をかけられ、みなさん心待ちにしてくれている」と、ひまわりの会、会長の浜 佐文さん。2 週間前に献立会を開き、メニューを検討。買い出し、調理にとりかかり、28 日にいよいよ完成したおせちが届けられました。間下地区の配食事業の対象者は、75 歳以上のお一人暮らしの方、80 歳以上の方がいるご家庭、民生委員さんが必要と認めた方で、民生委員さん、ひまわりの会の方がペアとなり、手紙を添えた 67 食のおせちが各家庭に届けられました。



丁寧に心を込めてお弁当を作ります。

配食事業は「赤い羽根共同募金」の配分金が使われております。



平成 28 年度社協にお寄せいただいた義援金総額 (1 月 31 日現在)

- 平成 28 年度熊本地震災害義援金……………116,252 円
 諏訪湖ハイツ募金箱 窓口募金 小尾口区様 NPO 法人メイト・てまり様
- 平成 28 年度熊本地震災害支援金……………287,279 円
 諏訪湖ハイツ募金箱 窓口募金 諏訪湖ハイツ様 横内良一様
- 平成 28 年台風大雨等災害義援金……………4,192 円
 諏訪湖ハイツ募金箱
- 平成 28 年新潟県糸魚川市における大規模火災義援金……………24,166 円
 諏訪湖ハイツ募金箱 窓口募金 アンサンブル ロビン様



お預かりした義援金は、各共同募金会を通じて、被災地へ配分されます。
引き続き皆様のご協力をお願い致します。



お知らせ 福祉機器リサイクル事業もご利用ください!

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか?
まだ使える…捨てるにはもったいない…
という時にリサイクル事業をご利用ください。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器など

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものを提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は 3 カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

差し上げます



シャワーチェア

電動ベット

ポータブルトイレ

お問い合わせは
岡谷市社協まで

岡谷市社会福祉協議会

法律相談の
予約を受け
付けます

日 時 平成 29 年 3 月 28 日 (火)
午前 10 時 ~ 15 時 (1 件 30 分)
場 所 おかや総合福祉センター 社会福祉協議会相談室
(受付は社協窓口)
相談員 宮坂大吾法律事務所 弁護士 宮坂 大吾 先生
ご予約・お問い合わせは岡谷市社会福祉協議会まで



こどものくに 0123

参加無料

3月のイベント

♣おおきくなったね会(申し込み不要)

おおきくなったことをみんなで喜び、歌や手遊びなどを楽しみましょう。

日時…3月13日(月) 午前10時30分～11時15分

対象…子どもと保護者

講師…こどものくにスタッフ・「おおきなおはなしたまご」の先生



以前の会のようす

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

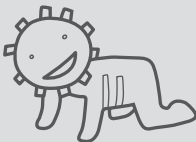
【カード更新のおしらせ】

現在のピンク色のカードは3月31日まで使えます。4月1日からは黄緑色の新しいカードになります。登録を更新してください。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

3月 3日(金)	午前11時～	リズム運動遊び
9日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
10日(金)	午前10時～	子育て相談(要予約)
	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
15日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
16日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
23日(木)	午前10時30分～	もぐもぐ相談
27日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日

問合せ●こどものくに ☎24-8403



「平成29年度 健診等窓あき封筒」へ掲載する広告を募集します

医療保険課、健康推進課では、来年度の特定健診、後期高齢者健診発送窓あき封筒に有料広告を掲載します。健診の受診券等発送封筒は、健診受診対象者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角形20号A4判)
裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠
発送枚数: 12,000部

掲載料…1枠3万円

使用期間…平成29年度(平成29年5月～10月)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。

政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張。美観風致を害するもの。

応募方法…医療保険課、健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。

応募締切…3月24日(金)

問合せ●医療保険課(内線1186)
健康推進課(内線1181)

有害鳥獣を捕獲します

ニホンジカなどの有害鳥獣の捕獲を行います。大変危険なため、期間中の一般の入山を禁止します。ご協力をお願いします。

実施日…3月4日～26日までの土・日曜日

実施場所…市内の山林

※詳細はホームページなどでご確認ください。

問合せ●農林水産課(内線1483)

広告

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで 一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊すわ は金曜日



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

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

募集

「輝く子ども」サポート事業

地域の保育園のサポーターとして、ボランティアで保育のお手伝いをしてくださる人を募集します。

対象…市内在住の中高齢者（性別は問いません）

サポート内容…年間を通して園児との交流、行事のサポートなど。園の日程に応じて、参加日や時間は調整します。

場所…最寄りの公立保育園

※一括でボランティア保険へ加入します。

申込み・問合せ ● 最寄りの保育園

または子ども課(内線1262)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分) …

3月19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。

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)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…3月19日(日)午前9時～午後6時

(午後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 ☎228800

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)

幼児・小中学生…4000円

一般…5000円

(テニス教室のみ6500円)

申込み…一般は、3月1日(水)午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。幼児・小中学生は1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】

◎第1期

HIP-HOPダンス教室

対象…幼児(年少)～小学生
期間…4月10日～6月19日
毎回月曜日(計10回)

時間…午後4時～4時45分(幼児)
午後4時45分～5時45分(小学生)

場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第1期 フットサル教室

対象…幼児(年少)～小学生
期間…4月11日～6月27日
毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(幼児)
午後5時～6時(小学生)

場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第1期 こどもスポーツ教室

対象…幼児(年少)～小学生
期間…4月11日～6月20日
毎回火曜日(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1期 サッカー教室

対象…幼児(年少)～小学生
期間…4月12日～6月21日
毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(幼児)
午後5時～6時(小学生)

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)
定員…各30名

◎第1期 卓球教室

対象…小学生
期間…4月12日～6月21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1期 野球教室

対象…小学生
期間…4月14日～6月23日
毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)
定員…20名

◎第1期 ミニバス教室

対象…小学生
期間…4月14日～6月23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…市内小中学校体育館
定員…各40名

◎第1期 バドミントン教室

対象…小学4年生～中学生
期間…4月14日～6月23日
毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時(小学生)

時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

【一般】※全講座託児あり(1歳児～)

◎第1期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…4月10日～6月19日
毎回月曜日(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1期 ダンスエアロ&

腹筋MAX教室

期間…4月10日～6月19日
毎回月曜日(計10回)

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館

定員…30名

◎第1期 エクササイズ教室

期間…4月12日～6月21日
毎回水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 テニス教室

※テニス・ソフトテニス経験者向け

期間…4月12日～6月28日

毎回水曜日(計10回)

時間…①午前10時30分～正午

②午後1時～2時30分

場所…市宮庭球場(雨天:市民総合体育館)
定員…各20名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月14日～6月23日
毎回金曜日(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1期 ZUMBA教室

期間…②4月14日～6月23日
毎回金曜日(計10回)

①4月18日～6月27日

毎回火曜日(計10回)

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館

定員…各30名

◎第1期 バレトン教室

期間…4月18日～6月27日
毎回火曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…30名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

おしらせ

「特設人権相談所」開設

人権擁護委員による特設人権相談所です。いじめ、虐待、差別、家庭内

3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。

シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

3月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万葉!! ～旬の野菜で料理～「菜の花」
- ものづくりフェア 2017
- ここが変わる! 介護保険
- 文字放送

【特別番組】

地域包括ケアシステムの概要

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



3月16日～31日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 食育まんさい ～おかやですすめる食育～
- 学ぼう! 岡谷の水道事業
- GoooooD (グッド!) おかや
- 文字放送

【特別番組】

農業シンポジウム「知ってビックリ! 野菜づくりのコツ」

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



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。



ものづくりフェア 2017



農業シンポジウム

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。

問合せ●秘書広報課(内線1365)

問題など、くらしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。直接会場にお越しください。

日時…3月2日(木)午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイッ
問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎52-2440

3月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- みちくさ書道グループ 書道展
3月1日(水)～14日(火)
- 今井浩正 写真展「公園のリスたち」
3月16日(木)～31日(金)

♥月間ロビー展示

- 吉田久子 つるし雛展
- 小坂末子 つるし雛展

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 箏楽 箏演奏
日時…3月18日(土) 午後1時～2時
- 銭娜 二胡演奏
日時…3月25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(屋内ロビー)

暖かい室内で、おかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、堀り出しものが見つかりますよ。
日時…3月18日(土)・19日(日) 午前10時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを暖めての健康づくりはいかがでしょうか。ぜひ、お出かけください。

♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

仲間と一緒に「健康作り」しませんか!



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…3月9日(木)
サービスの詳細は館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…3月12日(日)・26日(日)

雑貨などを格安販売!

★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になるお得な風呂の日です。ご来館ください♪



★ご利用ください♪日替わりサービスデー

マンデー、レディースデー、モーニングスパ、シニアデーなど、平日は日替わりでサービスデーを実施中♪ぜひ、ご利用ください。

★コミックコーナー 新タイトル入荷しました!

2階休憩室に設置のコミックコーナー約900冊のうち、約180冊を入れ替えました! 今回も、青年コミックや少女コミックの人気作品が充実。さらに、新刊も入荷し、幅広い年代のみなさんにお楽しみいただけます。



★ロウリュサウナ

熱波を浴びることで大量の発汗を促すロウリュサウナで、身体スッキリ! 疲れをためない体づくりができます。さらに、アロマの香りで心身ともにリフレッシュ!



問合せ●ロマネット ☎27-6080

「ロマネット」に広告を出しませんか?

ロマネット内に掲示する有料広告を募集します。ロマネットは、市内外から年間25万人以上が来館する健康福祉施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

①ロビーまたは2階休憩室に設置する広告看板(5枠)

サイズ…縦68cm×横60cm
掲示期間…4月1日～平成30年3月31日(1年間)
掲載料…1枠3万円/1年

②ロッカー裏広告(200口)

サイズ…縦15cm、横10cm
掲示期間…4月1日～平成30年3月31日(1年間)
掲載料…1口100円/1か月(1か月から契約可)
※10口単位、50口以上でお申し込みください。

ここに掲示



掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張。美観風致を害するもの。

応募方法…健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。

応募締切…3月24日(金)

問合せ●健康推進課(内線1181)

3月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森

(乳幼児向け)

期日…3月22日(水)

時間…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…3月4日・11日・18日・25日

日の土曜日

時間…午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆としょかんキッズ大募集

1日図書館員になって、図書館の仕事体験してみませんか?

期日…3月30日(木)・31日(金)

時間…午前10時～午後3時(両日)

対象…市内の小学4年生～高校生

申し込み期間…3月4日(土)～11日(土)

※窓口、電話、FAXにて受付。

申し込み多数の場合は抽選となります。

◎3月の休館日…6日・8日・13日

16日・21日・27日・28日



3月19日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日!

申込み・問合せ●市立岡谷図書館

☎2212031 FAX24-13838

今月のテーマブックス

「春はもうすぐ」

はるがきた

ジーン・ジオン文

マーガレット・ブロー・グレアム絵

こみやゆう訳 (主婦の友社)



さむい冬ももうおわり。もうすぐ春です。

くつきもほのかにかおつぎてカレンダーをみても春はすぐそこ。

でもまちははいろいろで街路樹はかれえだのまま。春はまだどこにもみあたりません。

春がまちどおしい人々はまちじゅつに春の絵をかくことにしましたか…。

さてほんものの春はきてくれるのかな?



3月25日(土) 午後1時30分開演

春が来た! 2017

カノラ少年少女合唱団 スプリングコンサート♪

2階のホールへと思いを馳せて通り過ぎる…そんなグランドロビーが、コンサート会場に大変身! 吹き抜けの大空間に、子どもたちの元気な歌声が響き渡ります。春の訪れを全身で受けとめに、ぜひお誘いあわせてご来場ください!

問合せ●カノラホール ☎24-1300

【プログラム】

夢をかなえてドラえもん/ハナミズキ/群青/いつも何度でも ほか

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団) カノラ少年少女合唱団

【時間】午後1時30分開演 【会場】グランドロビー

【チケット】入場無料。会場に直接お越しください。

昨年のコンサートより

入場無料



広告

ヤマハ音楽・英語教室 春の無料体験レッスン 募集中

音楽教室グループ

1歳…☎ 10:00
2歳…☎ 11:00
年少…☎ 16:00・☎ 9:00
年中・年長…
☎ 17:20・☎ 17:00

英語教室グループ

1歳…☎ 10:00
2歳…☎ 11:00・☎ 10:00
年少…☎ 15:10
年中・年長…
☎ 16:10・☎ 16:00

個人レッスン

★ピアノ ★サックス ★ギター
★フルート ★クラリネット
★ヴァイオリン ★ウクレレ
★トランペット ★チューバ

30分無料体験受付中
シニアグループレッスン募集中!

※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ



0120-970-091

(株)オグチ楽器

岡谷フォレストモール担当 小尾口 携帯 070-5078-2955

岡谷市中央町 3-3-1



レイクウォーク岡谷…美しく整備されたバス停に、気分も上がる

12月のダイヤ改正で、市民病院構内へ乗り入れ開始。そこで、久しぶりのバス旅企画である。駅南口から病院、病院からレイクウォークへ。アピタが県下最大級のショッピングモール、レイクウォーク岡谷に生まれ変わった。半年、新たなランド



岡谷市民病院到着



広い駐車場のセンターポジション。都会的なコンコーススタイルで、風よけできる待合所も快適



コスメーゼ ヨシカワ



カラフル! おしゃれ! ハッピー!

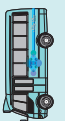


マークとして定着している。ショップをめぐるなか、キラキラ春色満載の美ショップを発見。ここ「コスメーゼヨシカワ」さんは、創業67年の地元店。扱うワンランク上のブランドは、信頼のコスメデコレのほか、ドクターズコスメ

〈実走data〉

岡谷駅南口 (10:18) = 岡谷市民病院前 (10:29) … (バス停・図書館) … 岡谷市民病院前 (10:55) = レイクウォーク岡谷 (11:01) … (レイクウォーク散策〜コスメーゼ ヨシカワ) … (北京食堂) … レイクウォーク岡谷 (13:00) = 岡谷市民病院前 (13:05) … (シルクファクトおかや) … シルクファクトおかや (14:31) = 児童館通り入口 (14:47) … (エスポア ももせ) … 岡谷駅

「今井・長地線」「長地・今井線」
+「市街地循環ルート線」



年季の入った たたずまいにほっこり



「ずっと変わらずにやってるよ。お客さんが喜んでくれるのがありがたくてね」と 日田和男さん

屋である。レイクウォークでのランチもいいが、きょうは、あえて路面店へ。めざすは市役所前に45年前から店を構える「北京食堂」さん。看板メニューのチャーハンほか、子どもも大人も大満足の食堂メニューは、店主の手早い調理で、あつという間に運ばれてくる。

や若い女性に人気のインポートコスメも。「キレイ」は、心にも人生にもかかわるもの、だからこそ肌の悩みや似合うメイクなど、カウンセリングを大切にしてくれる専門店が貴重だ。



「ムリなオススメはしません。ゆっくりご覧ください」



紫外線対策を抜かりなく…イチオシは日焼け止め!

住まいの困りごと、リフォームのご相談は
まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

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

広告



これぞシルク岡谷の企画展。
食事に、おしゃれに、勉強
に…明治、大正の工女さん
たちが身近に感じられる



化粧品



鏡台は長年勤続表彰記念品とのこと



技能を採点した成績表も

熱々がお
いしい。
大盛りっ
ぷりも、
財布への
やさしさ
も不変で、なんともありがたい。
バス時間まで、レイクウォークで、
ぶらりウォーク。病院までバス、塚間
川沿いは歩いて、シルクファクトおかや
へ向かう。企画展「岡谷の工女さん」
が、ちょうど始まったところ。製糸工
場で働いていた女性たちの生活感が手
に取るように伝わってきた。

併設の宮坂製糸所では、黄緑色の
天蚕繭から糸練りが行われていた。
糸取り30年のベテランさんでも「天蚕
は、癖があつてむずかしい」とのこと
…とはいえ、手さばきは鮮やかだ。シ



かたい焼きそば550円、かつカレー
600円、マーボ味噌ラーメン600
円。人気メニューのそりい踏み



看板娘でワインアドバイザーの
小池さんは、店を仕切る四代目!

ももせ」に訪
ねる。店は、
1本からの配
達など、昔
ながらのサ
ービスはそ
のまま、つ
くり手

新設「シルクファクトおかや」のバ
ス停から「童画館通り入口」へ。この
時期、市内で開催されている「おか
やまちゼミ」で、人気のラッピング講
座（今年はふろしきの包み方）を担当
している小池美智子さんを「エスポ

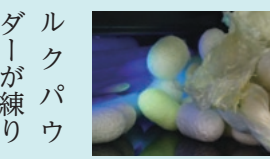
奥深さ、新しさにふれ感動!

続だけでなく、現在進行形のシルクの

ルクパウ
ダーが練り
込まれたシル
クソープの使
用体験も。使
つてみて納得、
完璧ファンに
なりました。伝



手にすっと滑らせるだけで、
クリーミーな泡立ち。さっ
そくショップでゲット!



自動繰糸機では、サンゴやクラゲ
の遺伝子を組み換えにつくられた
蛍光色に光る繭から糸を繰系中



「長く続けてこられたのは、
好きだから。自然がつくり
だすふしぎよね…繭」姉さ
んかぶりがお似合い

※モデルプラン設定なし。スワンバスも含め、すべてのシル
キーバスが、岡谷市民病院へ乗り入れているので、お住
まいの最寄りバス停よりまちなかへ行程を組んでみては。

◆お店情報

- レイクウォーク岡谷 ☎23-7666
- コスメーゼ ヨシカワ ☎22-8232
- 北京食堂 ☎23-4303 日曜・祝日定休
- エスポアももせ ☎22-3837 水曜定休

◆シルキーバス利用メモ

運賃…一律150円(大人)・1日フリーパス券300円
回数券(12枚) 1,500円
(市内7路線ほか、スワンバスにも乗車可)
※子ども料金、障がい者割引あり



ワインの品ぞろえにも自信!



昭和元年創業の老舗酒屋さん

を飲まない人でも、贈答の相談などが
気軽にできそう。3月には、酒蔵の甘
酒も並ぶ。酒は、人生を豊かに彩るア
イテムなり! 晩酌に思いを馳せて♡
駅に戻る。
(取材日/2月6日)

の顔が見え
る酒をテー
マに、蔵人と
顧客を結ぶイ
ベントなども
企画。なじみ
の地元銘柄は
もちろん、全
各地の有名ど
ろ、限定酒も
都度入荷する。
直輸入ワインや
こだわりの食品
も楽しく、お酒

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。

フィット/ヴェゼル/ステップ ワゴン

残クレ低金利
キャンペーン実施中

Honda
Financial
Services

残クレ
残クレ

1.9%
実質年率

【クレジット条件】残債設定型クレジット

対象車種 (中古車は除く)	16M フィット(ハイブリッド車含む)/ 16M ヴェゼル(ハイブリッド車含む)	17M ステップ ワゴン/17M ステップ ワゴン SPADA/ 17M ステップ ワゴン Module X
所要資金(前払金)	50万円以上	100万円以上

お支払い回数は36/48/60回(回数により最終お支払い額、走行距離条件等が異なります)
このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。
ご契約にあたっては、株式会社ホンダファイナンスの審査が必要となります。審査の結果お受けできない場合がございます。
詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

Honda Financial Servicesは、
株式会社ホンダファイナンスが提供する金融サービスブランドです。

Honda Financial Services

VEZEL
HYBRID

4WD車も
ラインアップ



Photo: ヴェゼル HYBRID Z+Honda SENSING(4WD)
ボディカラーはブルーセブニック・メタリック(税別色:37,800円高)
メーカーオプション(ルーフレール、運転席側9ウェイパワーシート+助手席側4ウェイパワーシート:118,800円高)装着車

ヴェゼル HYBRID Z+Honda SENSING 4WD

1.5i 1.5i VTEC+HDD 型CDAA-RJ4
7速デュアルクラッチトランスミッション+75km/h以下車/4WD
車本体価格
(消費税別)2,886,000円
上記価格には写真の有利色及びメーカーオプションの価格が含まれておりません。

3/31 (fri)まで
Honda Cars
プレミアム決算フェア
開催中!



HONDA

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

★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
●車両本体価格には、左記のオプションが標準装備されています。●販売店でセッティングする付属品は別途です。●車両本体価格は、特設商品以外のメーカーオプション及びディーラーオプションの価格は含まれておりません。●車両本体価格のみでもご購入いただけます。●写真は印刷のため、実際の色とは異なります。

「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

2月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

特集の「総合事業」、わたしも今年87歳を迎えますが、現在は介護のお世話にならず自立できています。しかし、いつか介護の必要に迫られたときに気にかかります。より多く、わかりやすく、説明をお願いします。 E・Oさん(湖畔)

▼高齢になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会の実現のため、総合事業では、行政の支援のもと、地域が主体となって「介護予防」や「生活支援」などを行う体制づくりを進めています。高齢者のみなさんにとっては、介護予防や生きがいづくりにもつながる活動となります。ぜひ積極的に参加してください。 なお、総合事業が

始まって、介護が必要になったときには必要なサービスを受けられますので、安心してください。
 3月1日からシルキーチャンネルで、総合事業を取りあげた番組を放送しますので、ぜひご覧ください。

ながの銀嶺国体が岡谷のアイスアリーナで開かれて、とてもうれしく思いました。また、入賞したチームにシルクソープが贈られたと聞き、たいへんよいことだと思いました。 M・Hさん(本町)

▼1月27日から5日間、やまびこスケートの森で行われた、ながの銀嶺国体アイスホッケー競技も、盛況のうちに、幕を閉じました。準備に携わったみなさん、当日、ボランティアで参加されたみなさん、たいへんお疲れさまでした。国体開催という大きなイベントを、市と市民のみなさんが一丸となって成し遂げたというのは、喜ばしくもあり、とても誇らしいことですよね。入賞チームに岡谷の特産品をプレゼントしたことはじめ、うなぎや観光名所など、岡谷市のPRもしっかりできたようで、すばらしかったと思います。

ものづくりフェアに行ってきた。各社とも創意工夫した展示をされていて、さまざまな製品を見ることができました。この会社は、こつこつものを作っているのか…など、知らなかったことを知ること

ができ、大変勉強になりました。

M・Sさん(川岸中)

▼今年のものづくりフェアも、多くの来場者で賑わいました。企業が工夫を凝らした展示品の数々や、実際にものづくりができる体験コーナーなど、大人でも胸が躍るものばかりでしたね。

岡谷市では小学校の授業の一環として、児童たちがものづくりフェアの見学を行います。子どもたちから地元の優れた技術や産業に触れる機会があるのは、とてもいいことだと思います。いつか、この子どもたちのなかからも、岡谷市のもつづくりを背負う技術者が出てくるでしょう。

農地の 貸し借り相談会

耕作者がいなくて困っている農地所有者と、農地を探している人とをマッチングする相談会を開催します。貸したい人、借りたい人…興味のあるみなさん、事前に参加の申し込みをお願いします。

期日…3月4日(土)

時間…午前10時～正午

場所…市役所605会議室

申込み・問合せ●

農業委員会事務局

(内線1488・1489)

レイクウォーク岡谷1F



歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

日曜・祝日 診療します (木曜休診)

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	×	●	●	●
14:00~19:30	●	●	●	×	●	●	●

予約受付

☎0266-75-1244



広告

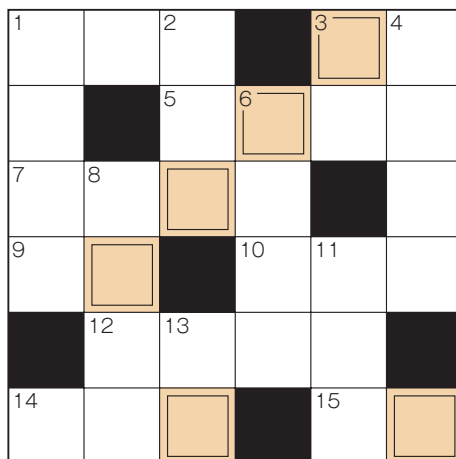
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.375

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 1800個の〇〇〇〇が浄焼供養された
〇〇〇〇祭り
- 3 3つ先の駅
- 5 2つ先の駅
- 7 物質三態の中間
- 9 独創的でユーモラスな研究に贈られる
〇〇ノーベル賞
- 10 ラテン語で「高らかに響き渡る」の意味だ
というのはご存知ですよ
- 12 てきぱきと的確に処理する能力。
これを振るうとか言います
- 14 初夏に停滞し長雨をもたらす前線
- 15 千の意味。テレビの4KのKもこれ

◆タテのカギ

- 1 塚間町と堀ノ内の間は〇〇〇〇町
- 2 小宮の御柱は十五社
- 3 吉村、田中、村井、阿部
- 4 御嶽 〇〇〇〇 駒ヶ岳〜♪
- 6 小宮の御柱は賀茂神社
- 8 自分の品位を保とうとする心の持ち方。
これが高いとか言います
- 11 はは〇〇〇だ
- 13 と言えば、かあ

●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。3月10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）

●2月号（特集）の答えと当選者 「テクノプラザ」

正解数95通（応募総数97通）のなかから抽選で、H・Yさん（神明町）、T・Yさん（長地小萩）、N・Aさん（川岸東）、N・Hさん（本町）、K・Oさん（中央町）、M・Oさん（湖畔）、K・Uさん（長地梨久保）、T・Kさん（赤羽）、Y・Yさん（川岸中）、M・Tさん（赤羽）に、うなぎのまち岡谷共通利用券をお送りします。



タイトル・制作年不詳 武井武雄

今井竜五

皆さんのなかにも、何か新しいことを始めたいと思う人もいるでしょう。身体も軽く、心も軽く、春はやっぱり新鮮な気持ちになれるからいいですね。

季節です。

春は新鮮な気持ちになって新しいことを始めたい季節です。皆さんのなかにも、何か新しいことを始めたいと思う人もいるでしょう。身体も軽く、心も軽く、春はやっぱり新鮮な気持ちになれるからいいですね。

3月3日はひな祭り。ひな祭りといえば、女の子の健康やかな成長を祈る大切な行事の一つですが、私にも姉がおり、毎年、お祝いをしてきたことが思い出されます。ひな祭りに欠かせないひな人形も、昔は飾るのではなく、和紙で作った人形に災いを託して川に流していたと聞いたら、驚くのではないのでしょうか。



【市長随想 78】
「春の便り」

今月の子育てキーワード（小学校低学年）『我家のしつけは お手伝いから』

日々、子どもが家の中の仕事に関わることで、様々な体験を通して得られた達成感や感謝の気持ち、知恵や工夫が、将来自立できる人間を育てます。

～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

※対象は、ひとりで制作できる年齢を目安として
いますが、小さな子どもさんも、保護者と一緒
にお楽しみください。

★〈榛の会〉銅版画講座

日時…3月5日(日) 午前10時30分～午後4時

対象…小学3年生～ 定員…15名(要申し込み)

講師…久保田一夫さん 参加費…800円

銅の板に溝をつけてプレス機で刷るエッチング
(銅版画)に挑戦しよう。

♥〈ホワイトデー〉心をこめてアイシングクッキー

日時…3月11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)

大きなクッキーにアイシングデコレーション。プレゼントにも!

★〈榛の会〉ガリ版ワークショップ

日時…3月12日(日) 午後1時30分～

対象…小学1年生～ 定員…15名(要申し込み)

参加費…800円

孔版画の一種、ガリ版にチャレンジ。版づくりは、ボールペ
ンで描くだけ…簡単です。

★〈榛の会〉榛の会のようなアルバム作り

日時…3月19日(日) 午後1時30分～

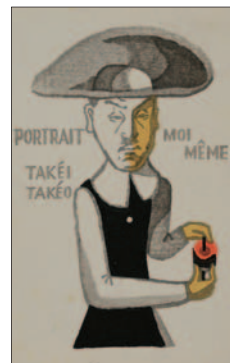
対象…小学4年生～ 定員…15名(要申し込み)

開催中の展覧会…4月10日(月)まで

〈岡谷市制施行80周年記念〉^{はん}榛の会 版画展

武井武雄が主宰し、戦前戦後20年にわた
り続けられた版画年賀状交換会「榛の会」に
は、恩地孝四郎や棟方志功ら多くの著名な
版画家たちが参加していました。「榛の会」に
よせられた年賀状を中心に、恩地、棟方は
もとより、川上澄生、駒井哲郎、前川千帆、
関野準一郎、初山滋など、武井と同時期に
活躍した版画家たちの作品を展示します。

「榛の会」20周年記念自画像 1954



〈同時開催〉武井童画の再発見

近年、若いアーティストやデザイ
ナーの間で、武井武雄があらため
て注目を集めています。アパレルの
発売や全国版の絵本雑誌で特集
が組まれるほどです。武井武雄が
初めてその言葉を使い、世に広めた
「童画」の世界、武井武雄の童画
の魅力を存分にお楽しみください。



青の魔法 1964

参加費…500円

凝った年賀状やハガキを収める、ステキなアルバムをつくろう。

★〈榛の会〉木版ワークショップ

日時…3月26日(日) 午前10時30分～午後4時

対象…小学5年生～ 定員…15名(要申し込み)

参加費…500円

彫刻刀で2、3枚の版を彫って多色の木版画を刷ろう。

★〈榛の会〉消しゴムはんこワークショップ

日時…4月2日(日) 午後1時30分～

対象…小学3年生～ 定員…15名(要申し込み)

参加費…100円

彫るのもすいすい、手軽に作れる消しゴムはんこに挑戦。

0・1・2歳のおともだち 幼稚園にあそびにきてね!

パズルやおえかき、シール貼り…

楽しいことをたくさん用意してお待ちしています。

雨で公園に行けない時、おともだちがほしい時、
たくさんあそびたい時、ぜひあそびに来てください。

場所：ヤコブ幼稚園 2F ベビーズブレスの部屋

解放日：金曜日 (幼稚園の休業日や行事のある日など、閉室する場合がありますので、お電話またはHPにてご確認ください。)

教室開放



※駐車場完備



ヤコブ幼稚園 岡谷市上原262-2 TEL 22-2618 <http://www.yamazaki-gakuen.ac.jp/>

広告



市立 岡谷美術考古館

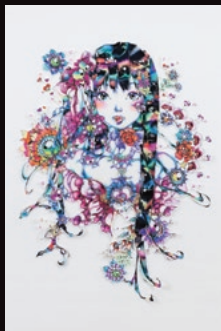
〈市制施行80周年 開館3周年記念 特別企画展〉

姉妹都市アーティスト展 大竹夏紀展

会期…3月26日(日)まで

群馬県岡谷市出身の大竹夏紀は、伝統の染色技法ろうけつ染めで少女の絵を染め上げます。輝きを放つアイドルのような少女たちの不思議な世界をお楽しみください。

「アクセサリーガール♡」



【関連イベント】

★アーティスト・トーク(申し込み不要・要入館料)

日時…3月4日(土) 午後1時～(30分程度)

★大竹夏紀 ワークショップ「ろうけつ染めを体験しよう」(要申し込み)

日時…3月4日(土) 午後2時～4時

定員…9名(小学生以下は保護者同伴)

参加費…2,000円

※汚れても良い服装でお越しください。



【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

【ワークショップ】

★春休み企画★ワークショップまつり

ワークショップの一例

大人も子どもも集まれ～!!

2日間、いろいろなワーク

ショップが体験できます!!

どんなワークショップが開

催されるかは…お楽しみ♪

期日…3月18日(土)・19日(日)

時間…午前10時30分～午後2時30分(両日)

参加費…100円～500円(内容により異なる)



中山道古写真展

会期…3月11日(土)～26日(日)

約100年前に撮影された古写真を展示。



申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



シルクファクトおかや

〈企画展〉

「岡谷の工女さん

～製糸業を支えた女性たちの仕事とくらし～

会期…5月22日(月)まで



明治・大正・昭和の時代、日本の近代化を支えたのは、生糸生産に携わったあまたの工女さんたちでした。岡谷の製

糸工場では、世界の要望に応える高品質生糸の製造が求められ、全国から働きにやってきた女性たちは、春から年末まで寄宿舎で生活し、日々技術の向上と生糸生産に奮闘していました。

今回の展示では、製糸工場で働く工女さんたちの仕事の様子と、日々のくらしにスポットをあて、製糸業を支え、ひとつの時代を懸命に生きた女性たちの姿を紹介します。

申込み・問合せ ● ☎ 23-3489(サンシハク)

【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



【企画展関連イベント】

★聞こう、語ろう、工女さんのこと(要申し込み・無料)

実際に製糸工場で働いた人たちの話や、工女さんが歌った唄などを聞く公開講座です。

日時…3月12日(日) 午後1時30分～3時30分

定員…30名 場所…きぬのひろば

★工女さんになって糸取り体験(要申し込み・要入館料)

実際に繰糸機で糸取りをし、製糸工場で働いた工女さんの仕事を模擬体験。取った生糸は、持ち帰ることができます。子どもさんも大歓迎。

日時…3月26日(日) 午後1時30分～4時

定員…10名 場所…体験コーナー

【イベント・ワークショップ】

★館内ガイドツアー(申し込み不要・要入館料)

職員が館内をご案内します。

日時…土・日・祝日の午前10時～・午後2時～(約1時間)

★フランス式繰糸機復元機の実演(申し込み不要・要入館料)

職員がフランス式繰糸機復元機による糸取りの実演をします。

日時…3月11日(土) 午前10時30分～・午後2時30分～

カメラリポート

ながの銀嶺国体(アイスホッケーは1月27日～31日)

やまびこスケートの森アイスアリーナが、アイスホッケー競技、少年の部全試合と成年の部の一部(5試合)の会場に。岡谷市初の冬季国体開催でもあり、氷上の格闘技の迫力を生で体感しようと、連日大勢のアイスホッケーファンや市民のみなさんが観戦に訪れました。市内7小学校の4、5年生も、そろって来場。授業で応援旗を作成した県のチームなどへ、熱い声援を送っていました。長野県チームは、少年が6位入賞。県の総合成績は8位でした。



岡谷寒の土用うなぎ祭り(2月11日)

今年は「うなぎのまち岡谷」の会発足20周年、「寒の土用うなぎ祭り」も第10回という節目を迎え、盛大な記念イベントとして開催。魚類学者でタレントのさかなクンを招き、ウナギの生態など豊富な知識を楽しく紹介する講演も行われ、来場者を喜ばせました。人気の「ミニうな井」の整理券は20分で、市内菓子店とのコラボで生まれた「うなたれおはぎ」もあっという間に完売となりました。



広報おかや

No.1411 平成29年3月号(毎月25日発行)

発行日:平成29年2月24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

岡谷市 市木/いちい 市花/つつじ

人口の動き(平成29年1月1日現在)

人口 49,652人 前月比 -60 前年同月比 -364

世帯数 19,182世帯 前月比 -23 前年同月比 +108



広告

「あたらしい供養のかたち」のご提案

ペットの供養品ははじめました

ペット用 棺

納骨型オブジェ

各種 骨つぼ

ペット用 仏壇

お仏壇と墓石の 太田屋

お問合せ先

■岡谷本町店 0120-267-161

■仏壇墓石センター 0120-267-160