

6月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 藤森真輝登 懐かしの写真展
期間…6月1日(木)～15日(木)
- 諏訪デジカメネットの会 写真展
期間…6月16日(金)～30日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- カノラタオーケストラ 演奏会
日時…6月11日(日) 午後2時～3時
 - 桜まゆみ 歌謡コンサート
日時…6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(芝生広場)

屋外芝生広場で、ハケ岳を見ながらおかいもの。たくさん出店があり、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…6月18日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

仲間と一緒に「健康作り」! 身体の衰えが気になりはじめたら、温泉リハビリ施設で、のんびり身体を動かしてみませんか。体力の維持や健康増進のメニューを、やまびこスケートの森のトレーナーがやさしく指導します。ぜひご参加ください。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

行政

仲間

こどものくに

0123



6・7月のイベント

♣ママのヨガ講座(※) (6月6日(火)より申込み開始)

育児で疲れた体をほぐし、リラックス。

日時…7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…動きやすい服装(ジーンズ不可)、ヨガマット or バスタオル、飲みもの、はおるもの

託児あり

♣リフレッシュ講座(※) (6月6日(火)より申込み開始)

エアロビクスとストレッチで、育児中の体をリフレッシュ。

日時…7月14日(金) 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、飲みもの、シューズ

託児あり

♣みんなで食べよう ママ編(6月9日(金)より申込み開始)

パパと子どもがあそんでいるあいだに、ママはおやつを作り、完成したら家族みんなで食べましょう。

日時…7月9日(日) 午前10時～11時45分

対象…家族

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み…申し込み開始日の午前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)

※ヨガ講座とリフレッシュ講座はどちらか一方に申込み

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。)

※4月から新しいカード(黄緑色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

6月 1日(木)	ケロケロ♪コンサート	午前10時30分～
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～
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)	べったんこの日	1日中いつでも
29日(木)	もぐもぐ相談	1日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

環境

健康

岡谷市を美しくする月間 6月1日(木)～30日(金)

6月は「環境月間」です。市でも、「岡谷市を美しくする月間」として、美しい環境を守り、住みよい街づくりを推進するため、下記の事業を行います。市民のみなさんのご理解と、積極的なご参加をお願いします。

●市内一斉清掃の日(市民のみなさんご参加ください) 6月11日(日) 屋内の整とん、屋外の清掃・除草などを行います。

●ごみ・資源物定位置パトロール 6月中旬 定位置の整理状況、看板などの点検を行います。

実施主体…岡谷市・岡谷市衛生自治会連合会・岡谷市安全会議 ※各地区衛生自治会の指示により実施してください。

問合せ●市民環境課(内線1144)

ポイ捨て・不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！！

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、悪臭や水質汚濁、土壌汚染なども引き起こします。空き缶・たばこ・紙くずなどのポイ捨ては絶対にやめましょう。また、廃棄物は、ルールを守って適正に処理しましょう。

岡谷市には、たばこの吸い殻や空き缶などのポイ捨て、犬のふんの放置などを禁止する「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があります。この条例には、ポイ捨てや犬のふんの放置などのない、住みよいきれいなまちづくりを市民全体で進めていこうという願いが込められています。ポイ捨てやふんの放置は、人の迷惑になることを再認識し、みんなで岡谷のまちをきれいにしていきましょう。

ポイ捨ての罰則

【岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例】

違反者に対し必要な措置を講ずるよう、指導・勧告や命令をし、さらには罰則（正当な理由がなく命令に従わない場合は、警察と連携し10万円以下の罰金に処する）の対象となる場合があります。

私有地に不法投棄された物やごみは、土地の所有者や管理者が撤去・処理を行うことになります。不法投棄物をそのままにしておくと、さらに別の不法投棄を呼んでしまいます。不法投棄物を発見したらすぐに撤去して、敷地を清潔に保つと同時に、捨てられない環境づくりに努めましょう。

不法投棄の罰則

【廃棄物の処理及び清掃に関する法律】

5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。（法人の場合は3億円以下の罰金）



粗大ごみや有料指定袋に入らない大型の燃やすごみ、埋立ごみ、分別・分解のできない燃やすごみ、埋立ごみについては、専門業者へ直接持ち込んでください。（処理料金は直接専門業者へご確認ください）

分別や専門業者については、岡谷市家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

第3次岡谷市環境基本計画の推進

6月の重点目標《地球環境の保全》

かけがえのない地球環境を守るまち

市における、最近の「生活苦情通報件数」は、大

気汚染（野焼き）が最も多く、水質汚濁、騒音、不法投棄、悪臭、振動

が続いています（左図）。わたしたちの日常生活や事業活動が、公害問題の要因となっています。お互いにルール、マナーを守り、公害のない、安全で安心なまちづくりに努めましょう。

エネルギーを利用

する行動の時間帯を

ずらす「ピークシフト」、エネルギー効

率のよい機器や電気

以外のエネルギー源

（熱利用の冷暖房、

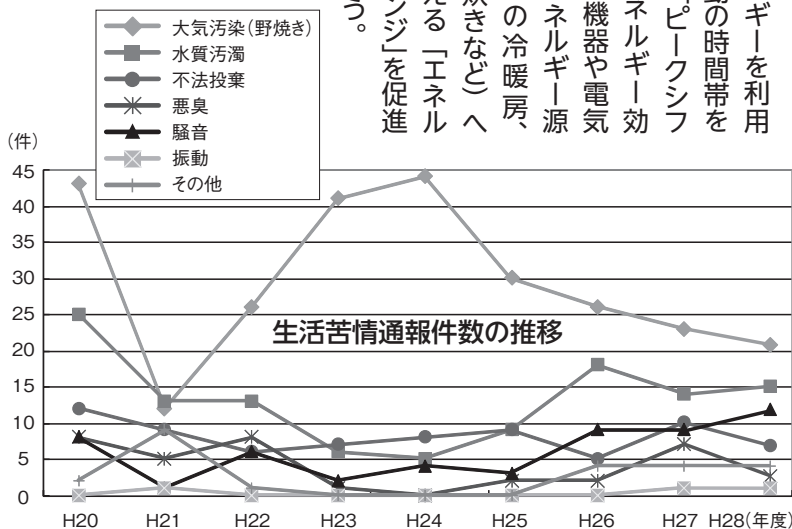
給湯煮炊きなど）へ

切り替える「エネル

ギーチェンジ」を促進

しましょう。

6月は環境月間です



おかや環境かるた



まず自分
岡谷の町を美しく



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき（ビニールや紙くずは禁止）や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

種
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
所／保健センター
物／母子健康手帳・予防票

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）
聴力・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	
1	2	3	
有 三善工業 ☎ 23-3446		株 林鉄工設備 ☎ 23-3197	
8	9	10	
有 水道建設(株) ☎ 23-2662		有 旭設備(株) ☎ 23-3764	
5	16	17	
有 上條電設工業 ☎ 23-5330		有 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
2	23	24	
有 株オスガ設備 ☎ 27-6622		有 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
9	30		
有 離乳食教室〈こっくん教室〉 (29年1月～2月生) 受付午前9時30分～9時50分 有 杉村設備(株) ☎ 27-8632			

●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 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：及川裕貴 弁護士 ※7月分予約：6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 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] 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]	27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

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 ▶ 6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

※7月14日(金) から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談 [予約制]

6月14日(水) 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

6月

June

- ⛑ 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。
- 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
持ち場
- ◆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
今月の納税 ◎県市民税 第 1 期 ◎国民健康保険税 第 3 期 納期限…6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）				
4 ⛑ 浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011 🦷 太田歯科医院 ☎ 22-4648 📍 高市薬局 ☎ 22-0781 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	5 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	6 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 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699 🏠 BCG (28年10月7日～29年1月6日生) 🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	7 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 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11月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	8 👶 2 歳児にこここ教室 (27年5月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504 🏠 日本脳炎 (26年5月生: 1 回目(全地区) 28年6月に 2 回目を終了した (西堀・長地地区) 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182
11 ⛑ 酒井医院 ☎ 22-2121 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 📍 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500	12 👤 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	13 🏠 四種混合 (29年2月生) 28年5月に 3 回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区) 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	14 👶 3 歳児健診 (26年5月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	15 🏠 日本脳炎 (26年5月生: 2 回目(全地区) 28年6月に 2 回目を終了した (西堀・長地地区) 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222
18 ⛑ サツマ外科医院 ☎ 22-5180 🦷 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 📍 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302	19 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	20 🏠 四種混合 (29年2月生) 28年5月に 3 回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外) 🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446	21 👶 3～4 か月児健診 (29年2月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	22 🏠 日本脳炎 (26年5月生: 2 回目(全地区) 28年6月に 2 回目を終了した (西堀・長地地区) 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222
25 ⛑ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 小口歯科第 2 クリニック ☎ 28-2883 📍 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	26 👤 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182	27 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	28 👶 9～10 か月児健診 (28年8月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 旭設備(株) ☎ 23-3764	29 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500