

広報

おかげ

7

Jul. 2017 [No.1415]



特集

あなたの骨は大丈夫？

整形外科を充実させた岡谷市民病院の取り組み

今月の表紙

市内6小学校で運動会が開催され、児童たちの元気な声が校庭に響き渡りました(写真は小井川小)。適度な運動と日光浴は、健康な体と丈夫な骨づくりに効果がありますが、みなさんの骨は大丈夫？

特集

あなたの骨は大丈夫？

整形外科を充実させた岡谷市民病院の取り組み

高齢化が進み健康寿命が延びるなか、人生最後のリスクといえるのが、転倒や骨粗しょう症に起因する骨折です。

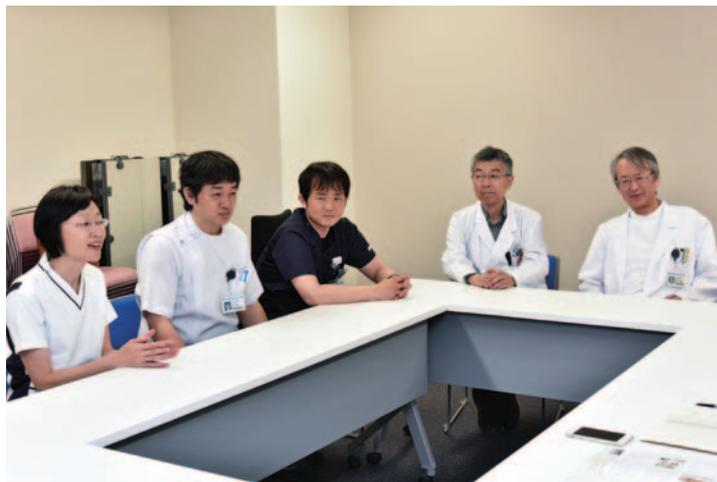
場合によっては寝たきりになりかねない高齢者の骨折。一方で、スポーツや事故による若年者の骨折も減ってはいません。どちらの場合も日常生活に復帰するには、手術からリハビリ、そして退院後のケアまでの切れ目のない診療体制が大切になってきます。

岡谷市民病院では、回復期リハビリテーション病棟を持つとともに、新たに2名の専門医が着任したことで、整形外科の診療体制をより充実させています。高齢化の進む岡谷市にとって、力強い支えとなる岡谷市民病院 整形外科の取り組みを、今月は紹介します。

指先の機能練習を指導する作業療法士

手術からリハビリまで 切れ目のない治療体制

内山医師 今年から上肢（肩から手の指先まで）を専門とする医師が増え、整形外科医が2名から4名になることで、いろいろな疾患に対応できるようになりました。これまで伊那、諏訪地域には上肢の専門医がいなかったこともあり、各医院から相談を受けたりすることで、この地域の中心的な役割を果たせる



右から、内山茂晴医師、春日和夫医師、鴨居史樹医師、林幸治医師、和平美香リハビリテーション科副技師長（八幡純治リハビリテーション科技師長には、後ほどお話をうかがいました）

ようになりました。もちろん、骨折全般に対応できますので、安心して確実な整形外科治療を提供できると思います。

八幡技師長 岡谷市民病院には回復期リハビリテーション病棟があり、回復に時間のかかる濃度の濃いリハビリが必要な患者さんに対し、充実した体制が整っています。また、上肢専門の先生がいることで、各患者さんの状態に合った、より細かな機能回復プログラムができるようになりました。整形外科がある病院に、必ずしも回復期リハビリテーション病棟があるわけではないので、市民病院としては貴重な存在かもしれません。



内山医師 骨折した患者さんの骨の強度や状態は、手術をした者が一番よくわかりますので、そうした情報は細かくリハビリテーション科のスタッフに伝えていきます。骨の状態や、固定方法



によってリハビリの方法などが変わってきますので、こうしたきめ細かな連携ができるのも、この病院の特徴といえます。

鴨居医師 高齢者には背中、大腿部と手首の骨折が多いのですが、それぞれに回復へのアプローチが違ってきます。この病院では急性期から回復期までの一貫した治療ができ、「設備がないから転院してください」ということはありませんので、患者さんにとっても、メリットは大きいのではないのでしょうか。



「いつの間にか骨折」の原因 骨粗しょう症とその治療

林医師 高齢者の骨折には、骨粗しょう症が原因の、腰椎や胸椎の椎体骨折も多くあります。折れていても動ける人も多く、痛くなつたので救急搬送されてきて、検査してみると折れている。テレビなどでいわれている、いわゆる「いつの間にか骨折」ですね。こうした患者さんは2度3度と、骨折の連鎖を起こす可能性が高く、そうなる前、それまで自分でできていたことが、



を起こさないように努めています。内山先生が来てから、骨粗しょう症の治療がより充実しましたので、健康寿命を延ばす意味でも、骨粗しょう症の治療というのは、これからの時代、とても大切なことになってくると思います。

ひとりではできなくなり、介助が必要になってきます。骨折後は骨粗しょう症の治療を受けていただくようにして、次の骨折

春日医師 ここ

10年ほどで、骨粗しょう症の各種の新しい治療法が使えるようになってきていて、患者さんの生活環境など



に合わせた治療が行えるようになりました。例えば1年に1回や半年に1回の注射、週に1回や毎日の自己注射というのがあります。新しい骨を増やしていく薬もあれば、古い骨を残しながら骨の量を増やしていくという薬もあります。特に女性は閉経とともに女性ホルモンが減り、骨粗しょう症になるリスクが高いとされています。骨粗しょう症になるリスクが高くとされています。骨に対して女性ホルモンと同様に作用しながら、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑える薬なども使えるようになりましたので、高齢

の女性の再骨折リスクを減らすことができま

内山医師

もちろん、骨粗しょう症治療をしたからといって絶対に再骨折しないわけではありませんが、治療をすることによって、再骨折を減らせることが統計的には明らかになっています。骨粗しょう症治療は、しないよりは、した方がよいと言えます。

**機能障害に直結する上肢の骨折
高度な手術とリハビリで回復**

内山医師

救急患者の受け入れも行っていますので、岡谷市民病院では、高齢者に限らず、若年者の骨折患者も多くいます。おおよそ半分が高齢者で半分が若年者なので、二極化しているともいえます。高齢者の大腿部骨折もそうですが、若年者において上肢の骨折は、日常生活に対する機能障害となることが多く、た



だ骨がくっつけばよいだけではないのです。神経の縫合などの特殊性の高い手術と、患者さん一人ひとりの状態に合った、リハビリプログラムが必要になってきます。

鴨居医師

手には神経、血管、腱、骨、皮膚といった細かい組織が入っていて、指は細かい動作をするので、その機能を回復させる手術は一般的な手術に比べて特殊性があるといえます。手術に顕微鏡や関節鏡を使える場合は使うのですが、手首のなかを見られるような径の小さな関節鏡も、この病院にはありますので、より精度の高い手術が可能です。

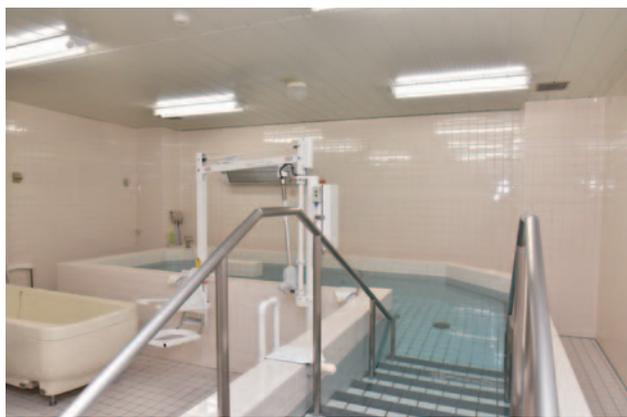


和平副技師長

骨折患者さんには急性期から回復期、そして維持期の切れ目のないリハビリが大切です、わたしたちは365日、手厚いリハビリを提供しています。具体的には基本的な身体機能を回復させる理学療法と、生活に必要な細かな動作を回復させる作業療法を、患者さんの症状に合わせて、オーバーラップさせながら行っています。特に上肢は、生



特に上肢は、生



水治療法室(歩行練習用プール)



オーダーメイドされた装具

活に必要な細かな動作が多いので、理学療法、作業療法の両面から機能回復を進めています。また、上肢の専門医がいますので、専門医からの指示を細かく反映した装具を、オーダーメイドすることも増えてきました。水治療法室もあるので、骨折部にあまり負担をかけずに歩行訓練などをしてもらえます。

高齢化が進む現代における骨粗しょう症治療の意義

ここまで、岡谷市民病院の取り組みをお伝えしてきましたが、その内容は単に整形外科の治療体制が充実した、という話にとどまりません。健康維持に努め、ガンなどの致命的疾患に

ならず、元気に生活してきた高齢者に、最後に襲いかかるリスクが、骨粗しょう症などが原因の骨折です。さらに、「いつの間にか骨折」などの椎体骨折は、骨が自身の体重や、骨にかかる負担に耐え切れずに起こるため、ひとつの骨が折れると、別の骨への負荷が増え、骨折の連鎖を引き起こす可能性を持っています。高度な手術や手厚いリハビリが大切なのはもちろんですが、退院後、再び骨折しないための骨粗しょう症治療が、いかに大切かが、おわかりいただけたと思います。

残念ながら、症状のない人が骨粗しょう症治療を受けたり、骨密度だけを測定してもらう体制は整っていませんので、骨粗しょう症治療は、骨折した後の措置となっているのが現状です。となると、自分の骨の状態が気になりますよね？ 今回の岡谷市民病院「市民公開講座」は、『ここまで進んだ!! 骨粗しょう症の最先端医療』と題し、骨粗しょう症について詳しくとりあげます。まずは講座を聞いて、骨粗しょう症治療の現状と、その意義を知っておくのはいかがでしょうか。

問合せ ● 岡谷市民病院庶務課

(☎23-8000 内線3611)

市民公開講座 ここまで進んだ!! 骨粗しょう症の最先端医療

日時…7月15日(土) 午後2時～4時(1時30分開場) 場所…カノラホール 小ホール

【内容】 座長：岡谷市民病院整形外科部長 内山 茂晴 医師

●「骨粗しょう症と新しい薬物治療」

信州大学医学部附属病院整形外科講師 中村 幸男 先生

●「大腿骨近位部骨折の最先端手術療法」

岡谷市民病院整形外科医長 鴨居 史樹 医師

●「大腿骨近位部骨折に対する当院リハビリテーションの現状」

〈急性期～回復期まで〉

岡谷市民病院リハビリテーション科副技師長 和平 美香 理学療法士

●「骨折後の入院生活と退院に向けての準備」

岡谷市民病院西5病棟看護師長 土田 純子 看護師

● パネルディスカッション

座長：内山 茂晴 医師

パネリスト：中村 幸男 先生、春日 和夫 医師、鴨居 史樹 医師、和平 美香 理学療法士、土田 純子 看護師

※パネルディスカッション時、質疑を受け付けます。



参加無料

事前申込み不要

問合せ ● 岡谷市民病院庶務課 (☎23-8000 内線3632)

忘れまじ豪雨災害

7月19日は「岡谷市防災の日」です

災害に対する備えや心構えは万全ですか？

8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から11年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得られた教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識の醸成を図り、災害に備えることが、まちの熟度を高め、災害に強い安全で安心なまちづくりにつながります。

「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。

- 自分の身を守る方法を確認しましょう。
- 家族のなかで、緊急時の集合場所、連絡手段などについて決めておきましょう。
- 非常持ち出し品の準備、点検をしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。



活の泉

マンズリー トピックス

「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

「非常食を食べる日」～定期的に非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざという時に賞味期限が切れていることがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、同日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」と定めます。

非常食を食べながら、家庭内における防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！ご利用・ご参加ください

◎危険溪流 市民見学会 (参加無料)

市内砂防えん堤などの現地見学、DVDによる学習

日時…7月22日(土) 午前9時～正午

集合…市役所正面玄関前

申込み受付中

申込み…7月18日(火)までに電話でお申し込みください。

◎豪雨災害 パネル展

期間…7月19日(水)～25日(火)

場所…レイクウォーク岡谷 レイクコート

※19日(水)に、展示会場にて非常食の試食会を行います(200食限定。なくなり次第終了)。時間：午前10時30分～正午

◎防災関連図書コーナー

期間…7月1日(土)～27日(木) 場所…岡谷市立図書館

防災メール『メール配信@おかや』に登録しましょう！

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

〈登録方法1〉カメラ付き携帯電話でQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。



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

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※不明な点は、秘書広報課(内線1361)までおたずねください。

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

イルフプラザ・カルチャーセンター
ホリディスクエア

日時…7月9日(日) 午後1時～3時30分

場所…イルフプラザ3階 催事場

出演…長地樹・音くらぶ、森の音りんどう、
ウッディエコーズ ほか 計12団体

オカリナ・コカリナ・樹音 交流演奏会

形が似ていますが、それぞれ特徴のある音色で楽しませてくれます。

★イルフプラザで当日有効のクーポン券を配布します。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

入場
無料

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(企画課内 内線1529)



小学1年生に球根・花鉢を配布



岡谷市民病院に記念植樹



中学1年生にファイルを配布

岡谷市民憲章

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

わたくしたちは、

あたたかい心でまじわり、住みよい人間尊重のまちをつくりまします。

自然を保護し、公害のない美しい環境のまちをつくりまします。

心身をきたえ、明るい健康のまちをつくりまします。

教養を深め、かおり高い文化のまちをつくりまします。

仕事に誇りを持ち、豊かな産業のまちをつくりまします。

昭和四十六年七月一日制定

7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

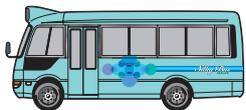
市民憲章は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくための目標として、昭和46年7月1日に制定されました。岡谷市民憲章推進協議会は、この憲章にかかげた理念の実現に向け、さまざまな機会を利用して、市民のみなさんに市民憲章を広める活動をしています。



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

シルキーバスで出かけましょう!

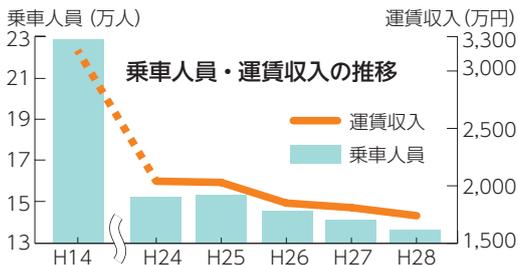
シルキーバスは運行開始から15年以上経過し、乗車人員・運賃収入ともに年々減少しています。しかし、学生や高齢者にとってはなくてはならない存在であり、また、渋滞緩和や環境にやさしいなどのメリットもあります。シルキーバスは、利用者のみなさんに支えられて運行しています。今後、継続して運行していくためにも、お出かけにはシルキーバスをご利用ください。



運賃…一律150円

(小学生は80円、小学生未満は無料)

※お得な専用回数券(大人12枚綴り1,500円)、1日フリーパス券(大人300円、小学生150円)もあります。



問合せ●商業観光課(内線1453)

国民年金保険料は納期限までに納めましょう

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は、月額「16,490円」です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます(年金事務所や市役所の窓口では納付できません)。クレジットカード、口座振替による方法もあります。

「納付期限」までに納付しないと「未納」の扱いになってしまい、日本年金機構の委託事業者「株式会社アイヴィジット」から、電話や書面などによる納付のご案内がありますので、早めの納付をお願いします。保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除などの制度がありますので、ご相談ください。

年金受給に必要な資格期間が25年から10年に短縮されました

年金を受け取るために必要な資格期間(保険料納付済期間、保険料免除期間などを含む)が10年以上あれば、老齢年金を受け取ることができるようになりました。対象となる人に日本年金機構から「短縮」と記載した、黄色い封筒を順次送付しています。とても重要な書類が入っていますので、お手元に届いたら「ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)」で予約のうえ、できるだけお早めに手続きをしてください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

「岡谷市ふるさと納税」の協力事業所を募集します!!

おかやで生まれた魅力ある特産品を、「ふるさと寄附金」の返礼品にしてみませんか?

市では、市外在住で1万円以上寄附した人に、市内事業所の特産品を、返礼品として贈っています。今後もおかやの魅力を発信するため、返礼品のさらなる充実をめざしますので、市内事業所の魅力ある特産品をぜひご紹介ください。

ふるさと納税の返礼品に採用されると、こんなメリットがあります

- 事業所名、商品名などを全国にPRできます!!
市のホームページやふるさと納税関連サイト「ふるさとチョイス」「ふるなび」に返礼品を掲載。「ふるさとチョイス」は月間ページビュー 1億超と、市外・県外の人にも広くPRできます。
- 事業所などのホームページを掲載します!
ホームページをお持ちの事業所は、ご希望により、上記のふるさと納税関連サイトにリンクを貼ります。
- チラシや商品カタログを送って、さらにPRできます!
返礼品発送時にカタログやチラシを同封することで、さらに効果的に商品PRができ、新しいリピーターの獲得が期待できます。

返礼品の条件…①事業所などが岡谷市内にあること、②岡谷市になじみのあるもの(ものづくり、シルク、太鼓、うなぎなど) ※詳細はお問い合わせください。

応募方法…7月31日(月)までに、企画課窓口または電話にてご連絡ください。

「ふるさと岡谷」を応援してくださる人 & アイデアを大募集!

昨年度は、約2,600件を超える寄附をいただきました。貴重な寄附金は、まちづくりのために大切に活用します。今後も、市外にお住まいのご家族やご親戚、ご友人などに、「岡谷市ふるさと寄附金」を、ぜひご案内ください。

また、市民のみなさんからのアイデアや情報も募集します! 「市のイメージにこんなものはどうか?」「こんな体験を提供してみたら?」など、どしどしお寄せください。

問合せ●企画課(内線1523・1529)

「もっと野菜を食べよう! 運動」毎月1のつく日は「野菜の日」。市内農産物直売所に行こう!

毎月1のつく日は「野菜の日」です。「野菜の日」には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日の朝採れた新鮮野菜を普段より充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、市ホームページでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。



「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所

※詳しくは各直売所におたずねください。

直売所	開店期間	定休日	営業時間
夢マーケット横川(JA横川営農店横)	通年	年末年始ほか	午前9時~午後5時30分
今井新鮮市場 (JA今井営業所敷地内)	3~12月	無休	午前9時~午後1時
夢マーケット田中線 (JA田中線センター敷地内)	通年	年末年始ほか	午前9時~午後5時
夢マーケットラ直売所 (ラオカヤ内)	通年	第3火曜日	午前10時~午後7時
橋原直売所(有ダイヤ自動車工場横)	6~11月	火・木・日曜日	午前7時~午後3時
三沢区民農園直売所 (三沢区コミュニティ施設内)	6~11月	火・木・金・日曜日	午前9時~ 売り切れまで
狸茶屋(狸茶屋敷地内)	7~11月	火曜日	午前10時~午後5時
駒沢農産物直売所(焼肉「駒」敷地内)	4~11月	無休	営業時間規定なし

問合せ●農林水産課(内線1486)

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。

NEW FIT 先行ご予約受付中!

NEW FIT
6.29 DEBUT!



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。

■パソコン・携帯電話でのアクセス方法
<http://info.honda.co.jp/ctg/>
(機種により読み取れない場合がございます。)



■パスワードを入力

パスワードは当店の電話番号+「7」です。
ハイフンなしで入力してください。
Honda Cars 松本東 岡谷店
0266-78-6120
↓
当店の電話番号
02667861207
当店の電話番号

お客様のご来店をお待ちしております。



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

市の財政状況をお知らせします 平成28年度下半期

(平成28年10月1日～平成29年3月31日)

市では、みなさんからお預かりした税金がどう使われたのかお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、平成29年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。

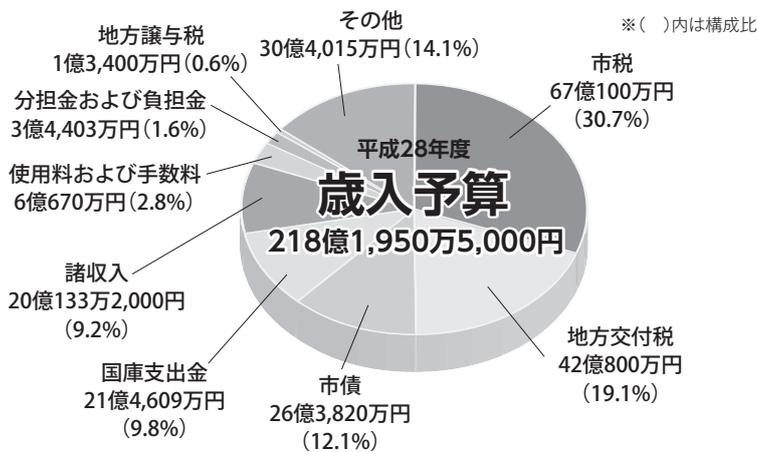
※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1531)

一般会計歳入歳出最終予算額…218億1,950万5,000円

平成28年度下半期では、12回の補正予算を行い、5億8,435万4,000円を増額しました。これにより、最終予算額は平成27年度に比べ、3,816万7,000円、0.2%減となりました。

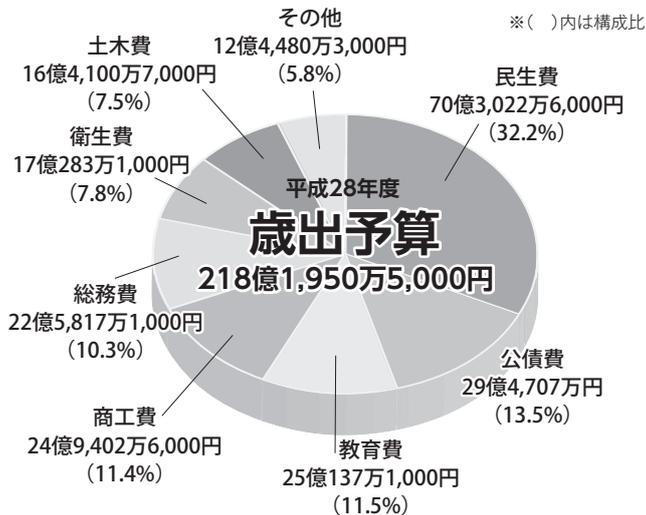
歳入の状況 収入済額…188億3,770万6,525円(収入率…86.3%)



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

歳出の状況 支出済額…191億1,888万3,294円(執行率…87.6%)

民生費	衛生費	商工費
高齢者や障がい者の福祉、子育て支援などの経費	各種検診や環境対策などの経費	産業、商業の振興などの経費
教育費	土木費	総務費
小・中学校や社会教育、スポーツ振興などの経費	道路・公園整備などの経費	市役所の運営やコミュニティ振興などの経費



公債費	その他
借入金の元金・利子返済のための経費	消防運営や防災活動などの経費

平成28年度は、市税収入が国の制度改革の影響などにより前年度を下回るなか、扶助費などの義務的経費が増加するなど、引き続き厳しい財政状況でした。こうした状況を踏まえ、市では「岡谷市行財政改革3か年集中プラン」に基づく徹底した経費の節減をより一層進めるとともに、岡谷の創生をさらに加速させ、将来に夢と希望がもてる「みんなが元気に輝くたくましいまち岡谷」の実現に向けて、取り組みを進めていきます。

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納入について

介護保険は65歳以上、後期高齢者医療保険は75歳以上(65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望する人を含む)が対象です。平成29年度の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、それぞれの保険の対象者に、保険料の納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。保険料額と納め方をご確認ください。

納め方は2通り

1. 年金からの天引き(年金の年額が18万円以上の人)

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

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

年金が18万円以上でも天引きにならない場合

①今年度の途中で転入してきた人*(順次天引きに切り替えられます)

*介護保険は諏訪圏6市町村外からの転入、後期高齢者医療保険は市外からの転入

②今年度の途中で対象年齢になった人(順次天引きに切り替えられます)

③介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が年金額の2分の1を超える人

④天引きになる人でも、口座振替を希望した人

*③と④は、後期高齢者医療保険に適用されます。

2. 口座振替または納付書

(年金の年額が18万円未満の人・天引きにならない条件の人)

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

●年金からの天引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月・6月・8月	【仮徴収】 平成29年2月分保険料と同額が天引きされます。 ※6・8月は変更される場合あり(変更者には通知済み)
10月・12月・2月	【本算定】 保険料の年額から、仮徴収分(4・6・8月分)を差し引いた額が天引きされます。

●口座振替・納付書の場合 便利で確実な口座振替をおすすめします。

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

後期高齢者医療保険について 8月から保険証が新しくなります!

後期高齢者医療保険証 現在の保険証の有効期限は7月31日です

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

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

限度額適用・標準負担額減額認定証

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

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

平成29年度から、保険料の軽減特例が見直されます

世代間・世代内の公平を図るため、保険料の軽減制度が見直されます。保険料は、年収に応じて納めていただく「所得割」と、全員に納めていただく定額の「均等割」があります。

【所得割の額が変わる】⇒年収約153万円～約211万円の人

平成28年度までの所得割は、特例的に5割軽減されていましたが、平成29年度は、2割軽減になります。

【均等割の額が変わる】⇒元被扶養者で特定の要件に該当する人

平成28年度までの均等割は、特例的に9割軽減されていましたが、平成29年度は、7割軽減になります。

〈歯科健診〉平成28年度に75歳になった人(昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれ)に対して、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約をしてください。

福祉医療費について

福祉医療費の受給者証更新

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

福祉医療費の資格について

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

福祉医療費の支給について

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

医療費の貸付について

福祉医療費の受給資格がある市民税非課税世帯の人に対し、支払いが困難な場合に医療費を貸付(福祉医療費給付金と相殺)する制度があります。お問い合わせください。

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

地域における子育て土壌づくりの推進役として 地域子(己)育てサポーターの活動

みなさんは、地域子(己)育てサポーターをご存知ですか?平成27年度まで、地域子(己)育てミニ集会推進責任者という名称で活動していましたが、昨年度より、地域子(己)育てサポーターに名称を変更しました。

「ミニ集会」というと、どこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。小さな子どもを持つ親や子育てに携わる大人が、一人で悩まず、安心して子育てができるよう、井戸端会議のように、気軽に集まって悩み事相談をするのが「ミニ集会」です。この活動は昭和61年に始まり、ミニ集会推進責任者は30年以上にわたり、その旗振り役として活動を担ってきました。そして、ミニ集会をベースとし、さらに活動の幅を広げようと名称を変更し、現在、岡谷市21区で合計54名のサポーターが活躍しています。

具体的な活動内容は、各区の実情に応じたものですが、育成会や乳幼児親子ふれあいの集いなど、子育てに係わる団体への支援・協力、小中学校で行われる、子どもの健全育成を進める会や地区懇談会などへの積極的参加や情報交換など、さまざまです。これらの活動を通じて、子育て中の親との懇談(ミニ集会)や子どもたちとの交流を重ね、それが地域における子育ての土壌づくりにつながっていけばと考えています。

また、名称に(己)が入っていますが、これは、サポーター自身も、子育て問題における課題について学び、見識を深め、「己」自身を磨いていく、という意味合いが込められています。21区のサポーターで構成される連絡協議会でも、研修会や情報交換会を行い、活動をバックアップしています。

みなさんも地域子(己)育てサポーターの活動に、ぜひ関心を持っていただき、積極的にご協力ください。

問合せ ● イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



今井・間下・小井川の3区合同で行われる「あげます・ください」。学用品や子ども服などのフリーマーケット(無料)を兼ねたミニ集会を開催しています



校長先生を交えての情報交換会のように。連絡協議会では研修会や情報交換会などを通じて、サポーターが自己研鑽に努めます

第35回

子どもの健全育成をすすめる会

市内の小中学校では、地域と学校がともに子どもの健全育成を進めていくことを願い、市民のみなさんに、学校教育について直接知っていただく機会として、地域との連携を深める会を開催します。内容は各校の実情に応じて設定。多くのご参加をお待ちしています。

主催…岡谷市教育委員会、岡谷市校長会、岡谷市PTA連合会

※詳細は各学校にお問い合わせください。



学校名	電話	開催日
神明小学校	☎22-2243	6月28日(水)
川岸小学校	☎22-2663	7月6日(木) 西部中と合同
岡谷西部中学校	☎22-3461	7月6日(木) 川岸小と合同
岡谷田中小学校	☎22-2425	7月10日(月)
湊小学校	☎22-2728	7月10日(月)
岡谷南部中学校	☎22-3243	7月10日(月)
長地小学校	☎27-8792	7月12日(水)
岡谷東部中学校	☎27-8644	7月12日(水)・14日(金)
上の原小学校	☎28-1187	7月13日(木)・18日(火)
小井川小学校	☎22-2234	7月14日(金)
岡谷北部中学校	☎22-3203	7月18日(火)

イルプラザ・カルチャーセンター 夏の講座 「スニーカー DE フラメンコ」

あこがれのフラメンコを、気軽にスニーカーで! 経験・年齢に関係なく、安心して受講できます。

日時…8月5日・12日・19日 毎週土曜日 (全3回) 午後2時～4時

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…土屋さゆりさん 受講料…1,000円

持ち物…スニーカー(脱げないもの。上ばき用)・タオル・水分・ロングスカート(あれば)

申込み…7月7日(金)の午前10時から受付。受講料を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはできません。7月31日(月)締切。なお、7月14日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

イルプラザ・カルチャーセンター 世代間交流講座 百人一首・かるた・巨大かるた取りに挑戦!

日時…8月11日(金・祝) 午後1時30分～3時30分

対象…年中からシルバー世代まで。好きなかるたを1つ選んでください。(親子や3世代、友だちなど、どんな組み合わせでも参加可能です)

定員…百人一首:16名、かるた・巨大(A4)かるた:14名程度、計30名程度(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…前田 鈴子さん ほか

受講料…1人200円

申込み…7月7日(金)の午前10時から受付。受講料を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはできません。8月6日(日)締切。なお、7月14日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

長地公民館 生活講座

今、話題の「自分でできる筋膜リリース講座」

肩こり、腰痛、体がかたいなど、身体の不調の改善におすすめの講座です。

日時…7月13日・20日・27日 毎週木曜日 (全3回) 午後7時～8時30分

定員…15名 受講料…600円(3回分)

講師…さしだ整骨院 院長 岸田 俊也さん

持ち物…運動着、タオル、水分、筆記用具

申込み…7月3日(月)午前8時30分から窓口・電話にて受付。受付初日は電話による申し込みはできません。

長地公民館 夏休み 地域づくり子どもクラブ

楽しく作って、ステキな夏の思い出をつくりましょう♪

期 日	講 座 名	材料費
8月2日(水)	スライムづくり & ニューススポーツを楽しもう!	50円
8月3日(木)	ふわふわねんどでカップアイスをつくっちゃお! & 読み聞かせ	150円

時間…2日:午前10時～・3日:午後1時30分～

定員…小学生 各日20名 受講料…無料(材料費別途)

講師…岡谷堅香子^{かたかこ}の会のみなさん(3日)・公民館職員

持ち物…3日:手ふき、歯ブラシ(古いもの)

申込み…7月5日(水)午前8時30分から窓口・電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

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

4回の講座を受けるだけで、毎日の食事が健康で楽しいものに大変身♪あなた自身のため、そして家族のために…体にやさしい食生活を学んでみませんか? 託児もあります。

講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分から受付)

場所…岡谷市保健センター 2階

対象…市内在住の19歳以上の人

託児あり

定員…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加の人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具

参加費…2,000円(4回分の調理実習費) ※1回目^にに集金

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合は、お受けできないこともあります。

期 日	内 容
8月24日(木)	「食べ方を変えると“からだ”が変わる?」 ～知って納得!わたしのからだ 身体測定～ 《調理実習》からだにうれしいヘルシー料理
9月21日(木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ～血管がツマらないための食事の工夫～ 《調理実習》もっと野菜を食べよう! たっぷり野菜料理
10月12日(木)	「おいしく! 楽しく!! 減塩生活! 塩分とからだの関係」 ～減塩のコツは“こうやさん”～ 《調理実習》調味料を上手に使うって適塩料理
10月26日(木)	「できることからはじめよう! 日本型食生活」 ～“まごはやさしい”で食事のバランスUP!!～ 《調理実習》伝えよう!! 郷土の味



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

7月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 書友会 書道作品展示 7月1日(土)～15日(土)
- 遊墨会 水墨画展示 7月16日(日)～31日(月)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ハーモニカを楽しむ会 ハーモニカコンサート
日時…7月15日(土) 午後1時～2時30分
- 影武者 シンセサイザー演奏会
日時…7月22日(土) 午前11時～・午後2時～
- ウクレレ レファ ウクレレサマーコンサート
日時…7月30日(日) 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、八ヶ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…7月16日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

7月は「温泉リハビリ友の会3周年記念感謝月間」。期間中「利用ポイント2倍進呈!!」。ぜひご利用ください。

●大浴場入浴料を一部変更します

7月1日から、市内在住65歳以上の大浴場入浴料が、1回200円になります。回数券が12枚綴りで2,000円とお得ですので、ご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

山梨学院ともまなび講座(全4回)

平成29年度 全体テーマ『切り拓くキャリアと学び』
第2回

「シャッター商店街に屋台村を!『甲府ぐるめ横丁』
誕生ストーリーから学ぶ『人と人のつながり』」

甲府市中心街、かつて48店舗もの飲食店が軒を連ねていた芳野ビルは、時代の変化とともにわずかスナックが4店舗に。そんな芳野ビルに賑わいを取り戻すべく、再び11店舗を集め、どのようにして「甲府ぐるめ横丁」として再生していったのか。その誕生ストーリーから、「人と人のつながり」や「人との関わり方」の重要性をお伝えします。



講師…甲府ぐるめ横丁立ち上げ人
青木はるひさん

日時…7月15日(土) 午後1時30分～

場所…イルプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

参加無料

【次回予定】9月16日(土)

「DEPOT」代表取締役 宮川 史織さん

「学びとチャンスは自分でつくる

～地方でキャリアは積めるのか?を考える～」

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

【講演会】「ポジティブに生きる心理学～あなたや家族を守る「心」の在り方～

入場無料

「うつ」や「引きこもり」といった心理が生じてしまうメカニズムと、こうした事態にならないよう、ポジティブに日常生活や仕事に取り組むためのコツを、心理学に基づいてお話しいたします。

日時…7月21日(金) 午後7時～8時30分

場所…下諏訪総合文化センター 小ホール

講師…信州大学人文学部教授(認知心理学) 菊池 聡さん

主催…諏訪地域人権啓発ネットワーク協議会・下諏訪町

申込み不要

問合せ●下諏訪町住民環境課 ☎27-1111 (内線143)

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。

ご存知ですか? ※医師の同意書が必要。
医療保険が使えます

◎マッサージ

◎運動法

◎コミュニケーション

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

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

【環境セミナー】

なぜ外来種問題に取り組むのか、その考え方

期日…7月29日(土)

時間…午前10時～11時30分(9時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…滋賀県立琵琶湖博物館

専門学芸員

中井 克樹さん

主催…岡谷市

環境市民会議おかや



ブラックバスやブルーギル、アレチウリなど、わたしたちの周りにも、数多くの外来種が繁殖しています。しかし、外来種とは何なのか、何が問題なのか、どう対処すればよいのか、といったことを理解していなければ、どうすることもできません。

今回の環境セミナーでは、外来種対策や生物多様性保全に関する、基本的な考え方をお聞きします。

参加無料

申込み不要

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

不要な食器類、書籍類を回収します!

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



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

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

受付期間…7月3日(月)～9月15日(金)の平日の午前9時～午後4時

受付場所…市役所1階 市民環境課

●食器類について(新品・未使用品に限る)…箱入りのものはそのまま、バラのものはホコリや汚れを取り除き、新聞紙で包むなど割れないようにしてお持ちください。お手数ですが、みなさんのご協力をお願いします。最終処分場では、まだ使える食器が、数多く埋め立てられています。また、最近はIH調理器の普及で、アルミやホーローの調理器具などが使用できなくなるケースが増え、新品のまま金属として資源物に出されるものも多くなっています。

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

問合せ●市民環境課(内線1145)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

7月の重点目標《生活環境の保全》

安全で安心なすがすがしいまち

ごみの不法投棄、および違法な野外焼却(野焼き)が後を絶ちません。『岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例』や、『廃棄物の処理および清掃に関する法律』などの周知と、啓発活動および監視を行っています。



◎市民のみなさん

●野外焼却(野焼き)、不法投棄、ポイ捨ての禁止

- ・外出や行楽時のごみは持ち帰り、正しく分別して、正しく廃棄しましょう。
- ・たばこの吸がら、ガムなどを、ポイ捨てしないようにしましょう。
- ・犬のふんは、飼い主が必ず持ち帰りましょう。



※野外焼却は下記を参照ください。

◎事業所のみなさん

●公害防止管理の徹底と事故および汚染の予防

- ・大気汚染防止法、水質汚濁防止法、騒音、振動規制法などにかかわる特定の施設を保有する事業者は、『特定工場における公害防止組織の整備に関する法律』に基づき、公害防止統括者などの選任や、公害防止組織を整備し、役割責任を明確にして、公害防止を図るよう義務づけられています。

●事業所からの排水処理管理と、土壌・地下水の汚染防止

- ・事業所などからの廃水は、定められた排水処理を行って放流し、また、排水処理施設は、適切な維持管理を行いましょう。

おかや環境かるた



うち水に子犬おどろき逃げまわる



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。少量の落ち葉焚き(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)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

金 土

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

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)総設工業
☎ 28-8504

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)十和設備
☎ 24-0182

(株)水道建設
☎ 23-2662

四種混合
(29年3月生)
28年6月に3回目を終了した人を含む
〔西堀・長地地区以外〕

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

離乳食教室 (ばくばく教室)
(28年7月～8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

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第2期
- ◎国民健康保険税 第4期

納期限…7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)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	12日(水) 午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	18日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：諏訪雅顕 弁護士 ※6月分予約：7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 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】 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
巡回労働相談 (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
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)
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			

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶7月14日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など



女性のための健康相談【予約制】

7月12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)

日	月	火	水	木
<p>●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</p> <p>●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。</p>		<p>●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</p> <p>◆予防接種 受付時間/午後1時~2時10分(1時30分から診察開始) 場 所/保健センター 持 ち 物/母子健康手帳・予防票</p>		
2	3	4	5	6
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> BCG (28年11月5日~29年2月4日生)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 1歳6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> 日本脳炎 (26年6月生:1回目[全地区] 28年7月に2回目を終了した。 [西郷・長地地区])</p> <p> 2歳児にこここ教室 (27年6月生) 受付午前9時15分~9時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
9	10	11	12	13
<p> 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p> さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 四種混合 (29年3月生) 28年6月に3回目を終了した人を含む [西郷・長地地区]</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3歳児健診 (26年6月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> いきいきママ応援講座 (28年11月~12月生) 受付午前9時30分~10時</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
16	17	18	19	20
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p> マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 3~4か月児健診 (29年3月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 日本脳炎 (26年6月生:2回目[全地区] 28年7月に2回目を終了した。 [西郷・長地地区])</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
23	24	25	26	27
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p> マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 9~10か月児健診 (28年9月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
30	31	<p>◆乳幼児健診等 場 所/保健センター 持 ち 物/母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通) ※3~4か月、9~10か月児健診:バスタオル ※2歳児にこここ教室: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) 聴力・視力検査をおこなって来てくださいます。</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 23-6141(直通) まで</p>		
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>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。</p>		

ゆめ

—No.218—

主な内容

CONTENTS

アイススレッジホッケー知ろう！見よう！広めよう！……	20
平成29年度会費ご協力のお願い……	19
ハンデサポート文化のつどい……	18
岡谷市社会福祉大会開催のお知らせ……	18

岡谷市社会福祉大会を開催します

入場無料

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

- ★日時 平成29年8月5日（土）午後1時～4時
- ★会場 カノラホール 大ホール
- ★内容 ・式典（表彰等）
・幕間

講演会 「人生を楽しくする運動のすすめ」
～メタボリック対策～

講師 ゆあさ かげもと 湯浅 景元 氏
中京大学スポーツ科学部教授
中京大学大学院体育学研究科教授



イチロー、浅田真央、ボルト、室伏広治など一流スポーツ選手の強さの秘密を科学的に解き明かし、彼らから学べる健康法を紹介してきた。多くの人が遭遇する体力低下、疲労蓄積、肥満と言った問題を解決するための最新の運動方法を紹介していただきます。普段着で、職場でも家庭でも簡単におこなえる健康体操を体験してください。

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

●岡谷市障害者社会参加促進事業●

ハンデサポート 文化のつどい

市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう

- 日程：平成29年7月12日（水）
- 時間：午前の部 10時00分～12時00分
午後の部 13時00分～14時30分
- 会場：諏訪湖ハイツ

9時40分から
オープニングセレモニー
大会議室に集合

内容

○オリジナルプレートを作ろう
自然な素材で作る 午前午後各20名
(要予約：☎75-5235 ソレイユまで)

○絵手紙
絵手紙で季節を感じよう

○ニュースポーツ&レクリエーション
体を楽しく動かそう

○うたごえ
キーボードにあわせて！
歌おう！



【お問い合わせ】 希望の里つばさ ☎22-5874 今井

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来（あした）

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

岡谷市社会福祉協議会 平成29年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月3日(月)～8月31日(木)

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

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

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

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

会費の種類

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

一般会費は
1,000 円の内 300 円
賛助会費は
2,000 円の内 900 円

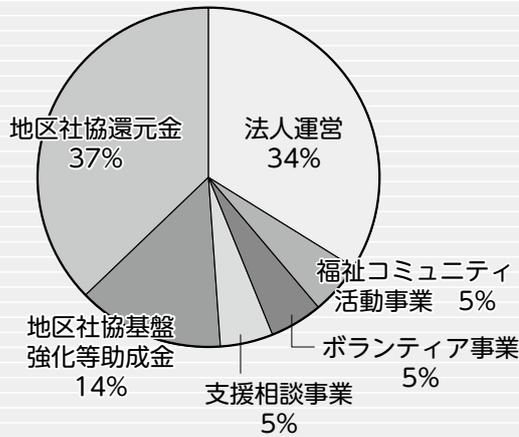
が直接地区へ還元
されています!



平成 29 年度会費の使用については、下図のとおり予定しています。

【地区社協の事業】

- ・ 地区会食会/昼食会
- ・ 配食サービス
- ・ 地区社協だより発行
- ・ 世代間交流事業
- ・ ふれあいいきいきサロン
- ・ 敬老会事業
- ・ 地区福祉ニーズ対応事業 (福祉推進員設置)
- ・ 地域福祉推進会議
- ・ 各種研修会等



【市社協の事業】

- 法人運営
 - ・ 社協だより「ゆめ」の発行
 - ・ 社会福祉大会費用
 - ・ 地域福祉活動への支援事業
 - ・ 高齢者/障がい者在宅福祉サービス
 - ・ 生活福祉資金/助け合い資金貸付
- 福祉コミュニティ活動事業
 - ・ 地域サポートセンター設置促進
 - ・ 家庭介護者交流事業
 - ・ 育児ファミリーサポートセンター事業
 - ・ 有償サービス (家事援助)
 - ・ 有償運送事業
 - ・ 車いす移送車レンタカー事業
- ボランティア事業
 - ・ ボランティアセンターの運営
 - ・ こども福祉教室
- 支援相談事業
 - ・ 心配ごと相談
 - ・ 結婚相談/ハートリーフ事業
 - ・ 金銭管理・財産保全サービス事業等

社協会費は様々な事業に活用されています

各地区昼食会

地域の一人暮らし高齢者や高齢者世帯を対象として、公民館等で手作りの昼食会を実施しています。



子ども福祉教室

子どもたちが様々な体験をとおして思いやりの心を持てるよう、毎年実施しています。



車いす移送車レンタカー

車いすに乗ったままで乗車できる軽自動車の貸出を行っています。入退院や通院のほか旅行などの際にご利用いただけます。



社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

冬季パラリンピック
の人気スポーツ
「アイススレッジホッケー」
NHK・Eテレ「ハートネットTV」でも、
パラリンピックに向けた応援開始。
今、パラスポーツが熱い!!!

アイススレッジホッケーは、下肢に障がいを持つ人たちのために、アイスホッケーのルールを一部変更して行います。「スレッジ」と呼ばれる「そり」に乗り、左右の手にスティックを1本ずつ持ってプレーします。



めざせ!
ピョンチャン
平昌パラリンピック!

知っていますか? 日本代表チームが、岡谷市「やまびこスケートの森」で練習を行っていることを!

練習地《岡谷市》の 「私たちにできること」=「応援」を始めよう!

知ろう!

バンクーバーパラリンピック銀メダリスト
元日本代表 馬島 誠氏
による、アイススレッジホッケーの講演会を開催!

日 時: 7月29日(土)
10:00 ~ 11:30

場 所: 諏訪湖ハイツ
202 研修室

参加費: 無料

※要申込み

ご参加お待ちしております!!



見よう!

毎月約2回、金曜日~日曜日
の3日間、全国から選手が集まり、練習を行っています。

練習見学はいつでもOK!
練習を見に来てもらうことで、
選手もやる気UP!!!

日時はアイススレッジホッケー協会または岡谷社協のホームページ・facebookでお知らせします。

広めよう!

★★ 仲間を大募集 ★★

アイススレッジホッケー日本代表が、パラリンピック出場を目指して戦っていることを、多くの人に知ってもらえるように“サポーター”となって、応援をしよう!そして、日の丸の旗への“寄せ書き”を呼び掛けて選手の力になろう!

ご参加お待ちしております!!



申込み・問い合わせ 岡谷市社会福祉協議会内ボランティアセンター
TEL 24-2121 / FAX 24-3555

痛風(高尿酸血症)についてー症状がなくても注意が必要

食事の欧米化によって、若い人にも高尿酸血症が増えています。尿酸はふつうは尿から排泄されますが、血液中の尿酸の値が、水(血液・尿)に溶ける量を超えると結晶となり、身体に蓄積してしまいます。

痛風発作

関節に貯まった尿酸結晶は、ときに激烈な炎症となり、関節が腫れて激しい痛みを起します(痛風発作)。しかし、本当の問題は、関節以外にも尿酸結晶が貯まり続けていることです。痛風は、高尿酸血症のひとつの症状にすぎません。

腎臓や他の内臓に対する影響

腎臓には尿酸が貯まりやすく、関節の痛みがなくても尿酸結晶は腎臓に貯まり続けます。腎臓の機能は少しずつ悪くなっていきますが、かなり悪くならないと症状が出にくいために気づきにくく、むくみなどの症状が出た時には、もう取り返しがつかないほど腎臓が悪くなっていることが少なくありません(高尿酸血症による腎不全を痛風腎と呼びます)。

また高尿酸血症は、肥満、糖尿病、高脂血症などと合併しやすく、それらとともに、メタボリック症候群として、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞に関与しているため、命にかかわる病気といえます。関節が痛くないからといって、放置してはいけません。

高尿酸血症の原因

尿酸は体のなかの老廃物で、エネルギーの燃えかすや、食べ物に含まれるプリン体という物質から、毎日体内で作られています。ふつうは、作られる量と尿からの排泄量のバランスが取れています。しかし、体質的に腎臓からの排泄力が弱い人や、肥満、アルコールの飲みすぎ、カロリーの取りすぎ、運動不足、ストレスなどの要因が重なりバランスが崩れると、高尿酸血症になるといわれています。

夏場の水分摂取について

尿酸は尿から排泄されますが、夏場は汗をかく量が増え、その分、尿量が少なくなります。そのため尿酸の排出も少なくなり、結果として血液中の尿酸値が高くなることがあります。暑い日は、熱中症の予防のためだけでなく、尿酸

値にとつても、水分補給に努める必要があります。

高尿酸血症の治療

血液中の尿酸値が持続して高ければ、治療の必要があります。血液と尿の検査で、尿酸を作りすぎているタイプか、尿からの排泄が少ないタイプか判断し、それぞれのタイプに応じた薬を飲むことで尿酸値は下がっていきます。定期的に検査を受け、尿酸値に応じた治療を受けることが大切です。繰り返しますが、関節が痛くなくなったからといって、勝手に治療を止めてはいけません。

アルコールとの付き合い

日本酒、ワイン、ビールなどの醸造酒はプリン体の含有量が多く、特にビールは、日本酒の10倍以上、ウイスキーの100倍以上のプリン体を含んでいます。高尿酸血症の人は、1日あたり中瓶1本までに制限しましょう。また、アルコール飲料はカロリーが高いので、ほかの酒類も飲みすぎに注意しましょう。プリン体オフ、カロリーオフの発泡酒も、飲みすぎは意味がありません。(医師会)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種を実施します ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

対象者

- ①平成29年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)
- ※過去に高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがある人は対象外です。

期間…平成30年3月31日(土)まで(医療機関の休診日を除く)

接種回数…1回

費用…3,000円は市で負担(差額は自己負担)

- ※生活保護・市町村住民税非課税世帯の人は、自己負担分(上限8,000円)が減免となる補助券を発行します。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。
- 対象者①のみなさんには、個別に予診票を送付しました。対象者②に該当する人は、健康推進課までお問い合わせください。
- 高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が希望する場合に限りです。

問合せ●健康推進課(内線1183)

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

内山霊園聖地使用者募集

募集区画：10区画

1区画の面積：約4㎡(2m×2m)

聖地使用料：38万円

聖地管理料：30900円/年

応募者の資格：岡谷市に本籍または

住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。
※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りません。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。

受付期間：7月3日(月)～14日(金)

※土・日を除く

申込み：戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民環境課へ申請してください。
決定：7月19日(水)に抽選にて決定。

問合せ ● 市民環境課(内線1166)

介護相談専門員募集

市は、介護サービスを提供する事業

所(施設)に、「岡谷市介護相談専門員」を派遣しています。介護相談専門員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を用2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力してください。みなさん、ご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

募集期間：7月3日(月)～14日(金)
問合せ ● 介護福祉課(内線1283)

「第20回 長野県障がい者文化芸術祭」出展作品募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「第20回長野県障がい者文化芸術祭」夢・アートフェスタあづみの」が開催されます。日ごろの活動の成果を多くの人に见てもらおう絶好の機会です。

展示期間：9月16日(土)・17日(日)
展示場所：安曇野市穂高公会館

応募資格：県内在住の障がいのある人
応募規定：平成28年8月以降の制作

で、絵画、手工芸、書道、写真部門で1人1点。なお、作品の規格などの制約もあります。詳しくはお問い合わせください。

応募締切り：8月4日(金)

※応募用紙は社会福祉課窓口にあります。

問合せ ● 社会福祉課(内線1255)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7月16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。

市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

対象日：7月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・8月26日(土)・27日(日)

営業時間：午前9時～午後6時30分
対象日：7月23日(日)～8月20日(日)

営業時間：午前9時～午後8時30分
※大会などのため、8月5日(土)は午後5時まで営業、6日(日)は午後4

時(予定)から一般開放。
※7月27日、8月3日・10日・17日の

木曜日も開館します。

お盆期間の営業案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールは、お盆期間(8月13日～16日)も通常通り営業します。ただし、8月15日(火)は、午後4時までの営業です。

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)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。
日時：7月16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 ☎2218800

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室

期間：8月1日(火)～8日(火)計8回
時間：午後4時～6時30分

対象：市内の小学4年生～中学3年生
場所：市営庭球場

定員：40名(先着順)

受講料：1000円(保険料820円)
申込み：7月1日(土)から市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎22-8850(平日のみ)

【一般】※託児は1歳児〜(定員あり)

◎テニス教室(託児あり)

期間…8月23日〜11月1日 毎水曜日(全10回)

時間…①午前10時30分〜正午

②午後1時〜2時30分

場所…市宮庭球場(雨天…市民総合体育館)

定員…各20名(先着順)

受講料…6500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(土) 午前9時より

市民総合体育館にて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

◎はつらつ健康体操教室

日時…毎水曜日 午後2時〜3時

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…5000円(保険+施設使用料)

◎らくらく水中運動教室

日時…毎水曜日 午後2時〜3時

場所…市民屋内水泳プール

定員…20名

受講料…7600円(保険+施設使用料)

◎かたん水泳教室

日時…毎水曜日・金曜日 午後7時〜8時

場所…市民屋内水泳プール

定員…10名

受講料…7600円(保険+施設使用料)

申込み…以上3講座は申込み不要。

受講料は当口集めます。

【幼児・小学生】

◎夏休み短期子ども水泳教室

期間…7月31日(月)〜8月3日(木)

時間…小学生…午後3時〜4時

幼児…午後4時30分〜5時30分

場所…市民屋内水泳プール

定員…小学生30名・幼児20名

受講料…3500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(土) 午後1時より

岡谷市民プールにて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

おしらせ

防災行政無線による全国瞬時警報システム(J-ALERT)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国一斉情報伝達訓練に伴う試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…7月5日(水) 午前10時15分ごろ

※事前放送として、9時50分ごろにも

放送が流れます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

情報(公文書)公開の実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、公表します。

平成28年度中に請求があったもの情報公開

(1)公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

件数…27件

開示決定等の状況/全部開示…8件

部分開示…14件 不開示…0件

文書不存在…5件 未決定…0件

(2)審査請求の状況…該当なし

2 個人情報

目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…2件

外部提供…3件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

「社会を明るくする運動」強調月間

7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラを強調月間です。今年で67回目を迎えます。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域

家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域をつくることに努めましょう。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

心配ごと相談所開設

「社会を明るくする運動」岡谷市推進委員会では、青少年問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごと相談所を開設します。相談は無料で、秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

日時…7月5日(水)・19日(水)

午前10時〜午後4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

相談員…弁護士、保護司など

問合せ●社会福祉課(内線1251)

『サマージャンボ宝くじ』購入は県内で!

7月18日(火)から8月10日(木)まで販売される『サマージャンボ宝くじ』(1等・前後賞合わせて7億円)は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ●財政課(内線1531)

こどものくに 0123



7・8月のイベント

♣初めての簡単フラダンス

初めての人でも安心。癒しのハワイアンリズムで、心とからだをリフレッシュ。ママ向けの内容です。

日時…8月23日(水) 午前10時～11時

対象…保護者(親子で参加も可能)

講師…沓掛加奈子さん

持ち物…飲み物・あればロングスカート

申込み…7月25日(火) 午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※託児は先着15名(育児談話室)

託児あり

参加無料

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。

7月 7日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
10日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
13日(木)	子育て相談(要予約) つくっちゃおう	午前10時～ 午前11時～
19日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
20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～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
27日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

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…7月13日(木)

サービスの詳細は館内掲示板をご覧ください。

★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♪



★ロビーフリマ…7月23日(日)

雑貨などを格安販売!

★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。

★氷水風呂 開催!

日時…7月17日(月・祝) 午後3時～

水風呂に氷のかたまりを投入!

いつも以上に冷えた水風呂をお楽しみいただけます! ロウリュサウナと組み合わせてお楽しみください♪ 氷が溶け次第終了です。



★ロウリュサウナで夏バテ知らず

高温の蒸気を含んだ熱風を

浴びることで、体感温度が

上がり、大量の発汗を促進。

夏に備えてしっかり汗を流し、

老廃物を出して疲れを

貯めない体づくり、夏バテを予防しましょう!



問合せ●ロマネット ☎27-6080



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

7月の番組表

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。

※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。

放送番組(7月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「ズッキーニ」
- わが家のアイドル No.73
- 写真で振り返る岡谷 平成29年6月編
- 第64回 岡谷きつね祭(再放送)
- 【特別番組】食育講演会「食育の環を広げよう! 食で育む心とからだ」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

野菜万菜!!
「ズッキーニ」



第64回
岡谷きつね祭
(再放送)

視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)または秘書広報課まで。

CANORA HALL インフォメーション

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

7月17日(月・祝)
午後2時開演

第九回 かのら夏の楽寄席

瀧川鯉昇



鯉昇と柳橋…ともに古典落語派ながら、異なる個性と魅力をもつ真打の競演が夏の楽寄席で実現。真夏の暑さも笑いとばせるひとときをお楽しみください。

春風亭柳橋



お客さん参加の謎かけコンテストを開催！
お題は「シルク」か「花火」。
当日午後1時30分から、柳橋師匠の謎かけ解き方講座もあります！

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)
【後援】岡谷市教育委員会／諏訪市教育委員会／茅野市教育委員会／下諏訪町教育委員会／富士見町教育委員会／原村教育委員会
【時間】午後1時開場 午後2時開演 【会場】小ホール
【出演】瀧川鯉昇、春風亭柳橋、柳亭小痴楽、北見翼 ほか
【木戸銭】全席自由 2,000円(ソサエティ会員1,800円)・小中高生1,000円

発売中

8月20日(日) 午後2時開演

小さなファミリーコンサート

ミュージカル、ジブリ、ディズニーの名曲でお贈りする親子で楽しめるコンサート！みんなで一緒に歌って踊っちゃおう♪

歌・司会：
灰野優子
ほか歌手2名



ピアノ：
岡崎花絵

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)
【時間】午後1時30分開場 午後2時開演
【会場】小ホール
【チケット】入場無料(要整理券) **入場無料**
〈整理券配布開始〉6月25日(日) 午前8時30分
〈対象〉小学生までの子どもと保護者
※大人だけでの入場は不可。

やまびこ公園 7月のイベント

やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)
日時…7月20日(木) 午前8時～8時30分受付
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
参加費…500円
参加資格…高校生以上の一般男女

第25回やまびこフェスティバル
日時…7月29日(土) 午前9時30分～
内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会、ながしそうめん、金魚すくいなど、盛りだくさん!



申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

「由布姫あじさい祭り」

祭り期間…6月25日(日)～7月22日(土)

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

本祭り…7月16日(日) 午前9時30分～午後2時
場所…小坂観音院

いろいろなイベントを
予定しています!



問合せ●小坂区 ☎23-9730

広告

より美しく、より細かく、より伝わる

インモールドラベル印刷・UVホログラム印刷・インラインフォイル印刷
時代の一步先へ、最先端の印刷技術。

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

株式会社 中央企画
〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL 0266-21-7620(代) FAX 0266-21-5315

広告

ヤマハシニア向け新コース **青春ポップス**

“カラオケ以上、レッスン未満”新しい歌の楽しみ方!

無料レッスン見学日
★7月5日(水) 14:00～
★7月19日(水) 14:00～

- 対象…50代～80代の方
- 月謝…¥3,500(税別)
- 入会金…¥2,000(税別)
- レッスン内容…1回90分/月2回(10～20人のグループレッスン)
- 場所…オグチ楽器 フォレストモールセンター(岡谷市神明町 フォレストモール内)

初心者向け 大人のピアノ グループレッスン 募集中!

年少さん ヤマハ グループレッスン 募集中! 体験レッスン: 7/6・13(木) 16:00～

お申し込み・お問い合わせ (株)オグチ楽器 ☎0120-970-091
岡谷・フォレストモール担当 小尾口 携帯 070-5078-2955



3 「中山道コース」広報版



暑い季節になりましたね。日中は冷房の効いた部屋から出たくなくなりますが、朝夕の涼しい時間帯にウォーキングに出て、元気に暑い夏を乗り切りましょう!

さて、今回のスタート地点は長地支所。ここから国道20号を渡り、北東方向の山際へと進みます。長地小学校の校庭横を過ぎれば、最初のチェックポイントのスクモ塚に到着です。住宅街のなかにあるので、つい見落としがちですが、手元に「あるき太郎と信州おかやをあるこうMAP」があれば、すぐに見つかるはず。古墳時代後期の小さな古墳ですが、地元の人に守られ、郷土学習の場などとして利用されています。場内には木陰のベンチ

「ふたりに歩けば、会話ははずみます!」…今回のあるき太郎は、おなじみ健康推進課の丸山と、今回初参加の熊谷のふたりが務めます。

- 背筋を伸ばして、歩幅を広く。ひざを伸ばし、腕は後ろに大きく振ります。
- 足にフィットしたウォーキングシューズで、かかと着地、つま先で地面を蹴って…を意識して進みましょう。暑い時期になりましたので、水分補給もお忘れなく!

もあるので、ひと休みに最適。もちろん、わたしたちも小休止。木陰を抜ける風が心地よい場所です。マップによれば、次のポイントは中



マップ片手にウォーキング。次の目的地は?

中屋区公民館、鎮神社、コウモリ塚などがあり、立ち寄りどころはいっぱい。今回は鎮神社で健康祈願をして山際の高台へと登り、その先の湖北トンネル付近へと進みます。振り返れば諏訪湖が見える快適ルートですが、トンネルから続く県道14号は交通量が多いので、静かに歩きたい人は、県



レトロな中屋区公民館も捨てがたいですが



1



2

スクモ塚は岡谷市史跡のひとつ。場内は公園として美しく整備されていて地元のみなさんの憩いの場にもなっています



4

鎮神社で健康祈願のお参り。山際の斜面に建つ神社は、神聖な森の空気のなかにありました



レイクウォーク岡谷1F



レイクウォーク 歯科クリニック

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



「おびんずるさま」の愛称で親しまれる、木喰上人作の木像が安置される中村薬師堂。縁側でひとやすみ

道をすぐに渡って住宅街に進路をとるのがオススメ。わたしたちは県道をゆるゆると下り、無理をせず、再びゆつくりと登ると、カーブの先に古いお堂が見えてきます。これが中村薬師堂。「おびんずるさま」の愛称で親しまれている、寶頭盧尊者坐像が安置されています。ちなみに、先ほど立ち寄った鎮神社横のお堂（中屋不動堂）に安置されている木像も、ともに木喰上人の作。功德があるとされた中村薬師堂の木像は、なでられたり引き回されたりしたため、当初の



高台からの景色

（取材日）
5月29日

そして、暑い夏も、ウォーキングで健康維持を心がけてくださいね。



所要時間：約1時間（小休止を含む推奨タイム）
歩数：約6000歩 距離：約4km 消費カロリー：約200kcal
※マップは健康推進課にありますので、ご利用ください。

様でした。お疲れです。お疲れ様でした。そして、暑い夏も、ウォーキングで健康維持を心がけてくださいね。

クルダウンして、中村薬師堂から南に下り国道を渡れば、そこは中山道。立派な生垣と、その奥に大きな屋敷が建ち並ぶ街道を行けば、気分は江戸時代の旅人です。道筋には中山道を示す石碑もあるので、探しながら歩くのもいいですね。県道14号と交われば、ゴールの長地支所は目の前



中村薬師堂のすぐ近くには常福寺も

姿をとどめていないそうです。ほほえみを浮かべた像が多いという木喰上人の晩年の作が、どんな姿をして

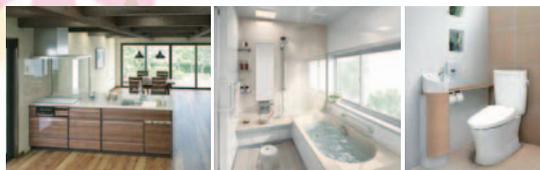


江戸五街道のひとつ中山道を通るのも、このコースの魅力。街道沿いの石碑をさがしてみても



広告

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

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



こえ

6月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

今年も小鳥バスに行けず残念。来年はぜひ行ってみたいと思います。M・Sさん(加茂町)

▼小鳥バスは、日曜日の早朝開催ということもあり、参加しようと思っても、つい寝過ごしてしまいう人も多いのではないのでしょうか。でも、がんばって早起きして参加すると、大きな見返りがありますよ。新緑の時期、朝の森は実に爽快です。澄んだ空気のほか、やさしい小鳥のさえずりを聞きながらウォーキングをすると、その日一日を晴れ晴れとした気分でご過ごすことができます。来年はぜひ、参加してみてくださいね！

6月号では、水の大切さについて

で改めて知ることができました。今後も、安全でおいしい水を届けたいと願っています。
 H・Oさん(大栄町)

▼6月号の水道特集には、「水の大切さを再認識できた」という声を、多くのおみなさんからいただきました。水道料金改定の負担もあるなかで、そういったお言葉をいただけるのは、ありがたいことです。

岡谷市には良質な地下水源が多く、水をきれいにするための薬品をあまり使っていません。そのため、岡谷の水道水は、厚労省が示すおいしい水の要件をほとんど満たしています。これからの暑い時期、水分補給に水道水はいいかげんどうか。少し冷やしておくと、よりおいしく感じられますよ。

「広報おかや」は、月はじめに配られてきます。今月も1日に届いたので、52円はがきでの応募は間に合いませんでした。62円はがきを初めて使用しましたが、10円の値上がりはちょっと大きいですね。
 T・Hさん(本町)

▼6月1日から郵送料が改定となりました。買い置きのはがきには、追加で切手を貼らなくてはならず、ちょっとめんどうですよ。それでも、クロスワードに応募していただき、ありがとうございます。そんなみなさんのために、今月はうなぎ券とトウモロコシ券のほかに、もう一品つけちゃいます。ふるってご応募ください！



第65回 岡谷きつね祭

7月29日(土) 午後2時から開催
 (交通規制は午後1時から)



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

みなさんお誘い合わせのうえ、お出かけください。

きつねフェイスパイント

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



問合せ●岡谷きつね祭実行委員会
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345

岡谷市観光協会 設立40周年 記念公演 開催

岡谷市観光協会は、設立40周年を記念して、岡谷市観光大使で歌舞伎俳優の市川笑野氏をお招きし、記念公演を開催します。本物の歌舞伎にふれるチャンスです。お気軽にどうぞ。

日時…7月29日(土) 午前10時～11時
 場所…あいとぴあ
 演目…長唄「島の千歳」
 出演…市川 笑野氏(歌舞伎俳優)

参加無料
 (要整理券)



プロフィール…昭和54年、岡谷市生まれ。日本舞踊教室を開いていた母に、幼少時から踊りの手ほどきを受ける。昭和58年、母の師、藤間微野に師事。平成3年、紫派藤間流名執となり、平成6年、紫派藤間流師範昇格。平成9年、岡谷東高卒業後、三代目市川猿之助(現・二代目猿翁)に入門。市川笑野を名乗る。平成25年、大阪松竹座壽初春大歌舞伎、「毛抜」錦の前ほかで名題昇進。平成26年、岡谷市観光大使に就任。

●入場整理券を配布します(定員500名 定員なり次第締切)
 7月13日(木) 午前10時より、観光協会(商業観光課内)にて配布します。※電話、FAXによる受付は行いません。

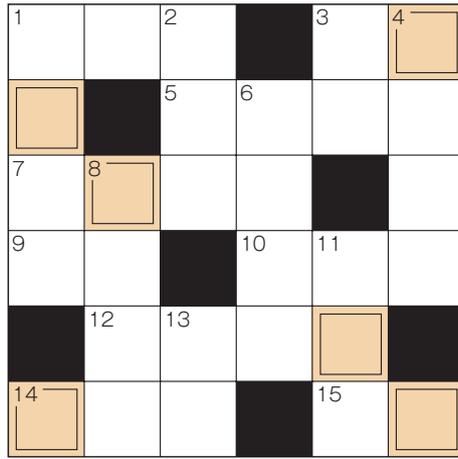
問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.379
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10名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(500円)と樋沢産トウモロコシ(3本)引換券をプレゼントします。



◆**ヨコのカギ**

- 1 今年は7月29日に行われる〇〇〇祭
- 3 「まれ」のヒロイン、土屋〇〇
- 5 添乗員さんの別名を略して
- 7 シルク岡谷を支えた製糸家
〇〇〇兼太郎
- 9 このボッチは一人という意味ではありません
- 10 手強い敵を相手にすると、これを強いられます
- 12 頭を下げて礼。〇〇レ〇ともいいます
- 14 やまびこ公園や諏訪湖、岡谷にはいい
これがたくさんあります
- 15 旧渡辺家もこの屋敷です

◆**タテのカギ**

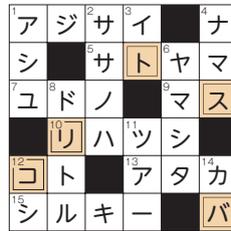
- 1 ラーメンで有名な福島県の市
- 2 ハイ、ブイ、タートル…
- 3 木や竹に紙を貼って作ります。
お正月遊びのひとつ
- 4 ロマネットのこれは美肌の湯
- 6 この区の公会所は観望橋のすぐ近く
- 8 岡谷市出身の画家、〇〇〇貞一郎
- 11 今年3月に第2体育館やプールが完成した中学校
- 13 江戸っ子といえば、〇〇でいなせ

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。7月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)

●6月号の答えと当選者

「コトバス(小鳥バス)」

正解数43通(応募総数43通)のなかから抽選で、T・Aさん(田中町)、S・Mさん(片間町)、Y・Sさん(成田町)、H・Oさん(川岸中)、S・Mさん(堀ノ内)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「あめ」1964年 武井武雄

今井竜五

7月19日は、「岡谷市
防災の日」です。防災・
減災について考え、備え
る日としましょう。

世に伝えていく使命があります。

1 自らの身は自ら守る「自助」
2 向こう三軒両隣が自発的に助け合う「互助」
3 地域は自分たちで守り、みんなでもとに支えあう「共助」
4 行政が市民を支援する「公助」

この4つの考え方を基本に、市民一人ひとりが、防災・減災に努めましょう。災害から10年余りが経過しますが、私たちは、災害の記憶を風化させることなく、その経験から得られた教訓および知識を、地域や世代を超えて後世に伝えていく使命があります。



【市長随想 ⑫】
「7月19日」

岡谷市の年間降水量は1200mm程度で、過去に河川の氾濫などがありました。自然災害の少ないまちといわれてきました。

ところが、平成18年7月15日から19日まで降り続いた雨は、これまでに経験したことのないような大雨となり、観測史上最大の連続総雨量400mmを記録するなか、19日に市内各地で土石流災害が発生しました。

一瞬にして8名の尊い命が奪われ、建物の損壊、浸水など、市民の生命や財産に甚大な被害をもたらした。過去に経験したことのない未曾有の災害となりました。

この経験から、私たちは、災害から市民の生命と財産を守り、安全安心な暮らしを確保するために、災害に強いまちづくりの実現に向けて、全力で取り組むことを誓いました。

今月の子育てキーワード(幼児期) 『いつばい誉めて 叱る時は静かに諭しましょう』

ちよつとしたことでも誉めてあげることで、子どもはやる気と自信をもち、伸びていきます。叱るときは、その場で短く、はつきりと。怒りたくなったら一呼吸おきましょう。 ~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

★銅版画講座

日時…7月2日(日) 午前10時30分～午後4時
定員…15名(要申込み) 参加費…800円
講師…久保田一夫さん
銅の板に溝をつけてプレス機で刷るエッチングに挑戦。

♥ラムラム王のぼうしクッキーにアイシングしよう

日時…7月8日(土) ①午後1時30分～ ②午後3時30分～
定員…各回10名(要申込み) 参加費…300円
ラムラム王の帽子の形のクッキーをカラフルにデコしよう!

★リクエストワークショップ 武井武雄

《鳥の連作》ビーズ刺繍ブローチづくり②
日時…7月9日(日) 午前10時30分～午後4時
定員…15名(要申込み) 参加費…3,800円
講師…本多直子さん(ペブルアート)
武井武雄の木版画をモチーフに、ビーズ刺繍のブローチを。

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク(申込み不要)

日時…7月15日(土) 午前10時30分～
※ギャラリートークのみ要入館料
武井武雄刊本作品を大画面で読み語り。実物も手に取って
ご覧いただけます。

★とうめいくれよんで絵を描こう

日時…7月16日(日) 午後1時30分～
定員…15名(要申込み) 参加費…200円
こすると色がまざる不思議な「透明くれよん」で絵を描こう。

★武井武雄のぬりえであそぼう(申込み不要・参加無料)

日時…7月17日(月・祝) 終日
武井武雄の描いたキャラクターに色をぬって、お持ち帰り!

開催中の展覧会…8月21日(月)まで

〈収蔵作品展〉武井武雄 西洋お囃の卵展

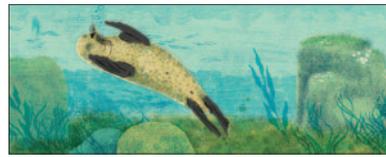
『ハメルンのふえふき』など、武井武雄の描いた西洋の物語の、絵雑誌原画を中心にご紹介します。

ハメルンのふえふき 1966



〈同時開催〉チェコ 絵本をめぐる旅展

日本との国交回復60周年「チェコ文化年」を迎えたチェコの絵本作家の、絵本原画やリトグラフ、デッサンなどを紹介します。ヨゼフ・ラダ、チャペック兄弟などの出展を予定しています。



マリエ・シュトゥンプフヴァー
『どうぶつはどうやってねむるのかな
(どうぶつたちがねむるとき)』
(挿画・原画) 2014
© Marie Štumpfová / baobab, 2014

★鑑賞手帳活用術(申込み不要)

日時…7月22日(土) 午前10時30分～
参加費…手帳代200円(高校生以下無料) + 入館料
童画館オリジナルの鑑賞手帳で、美術館をさらに楽しもう!

★フロッタージュで絵を描こう

日時…7月23日(日) 午後1時30分～
定員…15名(要申込み) 参加費…100円
デコボコしたものに紙をかぶせ、鉛筆でこすりだして絵を描いてみよう。

★おとぎの国チェコにあるような積み木の家をつくってみよう

日時…7月30日(日) 午前10時30分～
定員…15名(要申込み) 参加費…200円
チェコの絵本のようにカラフルな家を、積み木でつくろう。

【イルフのナイトミュージアム】

7月15日(土)・16日(日)は夜9時まで開館

期間中、1階喫茶ラムラムが《イルフ・バー》に变身!

お酒とおいしい料理でお楽しみください。

みんなでうたおう! サマーコンサート

日時…7月15日(土) 午後3時～ 入場無料

出演…石田夏帆

諏訪湖まちじゅう芸術祭2017: 7月15日(土)～8月31日(木)

諏訪の長い夜2017 7月15日(土)・16日(日) ※施設により閉館時間などが異なりますので、ご確認ください。

諏訪湖畔の17の美術館・博物館が夜遅くまでオープン。各館が、特別展、イベント、コンサートなどのスペシャルな企画で、来館者をお迎えします。諏訪湖の夜景、涼やかな風や星空とともに楽しみください。

問合せ●諏訪湖まちじゅう芸術祭実行委員会・諏訪湖アートリング協議会(岡谷地区事務局:岡谷美術考古館 ☎22-5854)



市立 岡谷美術考古館

〈特別企画展〉

縄文の夜神楽 縄文遺産写真展

会期…7月15日(土)～9月10日(日)



岡谷市が位置する中部高地は、縄文の遺跡が国内でも格段に多く、そこから発掘された土器・土偶などの遺産は多種多様で、豊かな縄文文化が育まれていました。

本展では、縄文遺産を数多く撮影している写真家 滋澤雅人さんに依頼し、当館所蔵の国指定重要文化財「顔面把手付深鉢形土器」を撮影していただき、各地の遺産の写真とともに展示します。モノトーンで撮影された、美しい縄文の世界をお楽しみください。

【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】子どもから大人までどなたでも

◆やってみよう! つまみ細工

ちりめんの布で、かわいい花のかざりを作ります。

日時…7月16日(日) 午後1時30分～3時30分 参加費…400円

定員…20名(先着順・要申込み) 難易度:★★★★☆

◆陶器の風鈴に好きな絵や模様を描こう!

絵の具やマジックで絵を描いたり、ビーズやスパンコールを付けて自分だけの風鈴を作ろう! 難易度:★★☆☆☆

日時…7月22日(土) 午前10時30分～正午

定員…10名(要申込み) 参加費…600円

【きつね祭特別企画】(申込み不要)

◆火おこし体験をしてみよう・空気砲を作って遊ぼう・土器の大きな貼り絵を作ろう

日時…7月29日(土) 午後1時～4時

参加費…空気砲のみ100円 ※材料がなくなり次第終了

難易度…火おこし・空気砲:★★☆☆☆ 貼り絵:★★☆☆☆



授乳・おむつ替え室あり!

休憩スペースでは、コーヒーなども販売しています。

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



シルクファクトおかや

【休館日】水曜日・祝日の翌日、7月24日(月)・25日(火) ※展示替えのため

【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

岡谷

〈開催中の企画展〉

「19世紀ヨーロッパのドレス～モードとシルク～」

会期…7月23日(日)まで

19世紀ヨーロッパの絹素材のドレスとともに、当時の流行を発信した美しいファッション・ブックを展示し、華やかなモードの変遷をご紹介します。6月22日から後期展示が始まりました。



【関連イベント】※参加無料(要入館料)・要申込み

★クリノリン・スタイルのスカートを着てみよう

19世紀流行のスカート(複製)を着て、写真を撮ろう!

期日…7月1日(土)・2日(日)、15日(土)・16日(日)

時間…午後1時～2時 定員…各回10名



【イベント・ワークショップ】(申込み不要)

★館内ガイドツアー(要入館料) ※約1時間

日時…土・日・祝日の午前10時～午後2時～

★フランス式繰糸機復元機の実演(要入館料)

館内ガイドツアーと併せて、実演を行います。

日時…7月8日(土)

午前10時30分～午後2時30分～

★かいこふれあいデー(参加無料)

昔の養蚕道具を使って、カイコのお世話をしながら成長を観察します。1回のみ参加可。

期日…7月23日(日)までの

毎週日曜日

時間…午前10時30分～11時



〈次回企画展〉開館3周年企画展

岡谷市観光大使 市川笑野 監修

「歌舞伎衣裳展～伝統芸能を支える絹～」

会期…7月27日(木)～10月22日(日)

★市川笑野さんのトークイベント開催!

日時…7月30日(日) 午後1時30分～

場所…岡谷蚕糸博物館

申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)



岡谷市
 市木/いちい
 市花/つつじ



人口の動き(平成29年5月1日現在)
 人口 49,413人 前月比 +49 前年同月比 -411
 世帯数 19,205世帯 前月比 +36 前年同月比 -238

消防操法大会・ラッパ吹奏大会(6月11日)

第59回岡谷市消防操法大会、第32回ラッパ吹奏大会が湖畔公園で行われました。日ごろの訓練の成果を披露し、ポンプ車操法の部第4分団、小型ポンプの部 第1分団、ラッパ吹奏で第1分団が優勝しました。



第19回塩嶺王城パークラインハーフマラソン大会(5月28日)

好天のもと、号砲とともに一斉にスタートした566名の参加者は、沿道からの声援にも励まされながら、標高1,000メートル以上、高低差約250メートルの難関コースをさわやかに駆け抜けました。



7月の図書館情報

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

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:7月19日(水)午前11時~(30分程度)

☆おはなしの森(園児~小学生向け)

日時:7月1日・8日・15日・22日の土曜日 午前11時~(20分程度)

☆夏の子ども工作教室

日時:7月29日(土)午後1時30分~
 内容:牛乳パックなどを使ったリサイクル工作
 持ち物:はさみ、のり、えんぴつ、ものさし

※持ち物には必ず名前を書いてください。

※会場はいずれも2階会議室です。

◎7月の休館日:3日・10日・18日・24日・28日・31日

今月のテーマブックス「おばけだぞ」

7月16日(毎月第3日曜日)は「うち読でエゴ」読の日

●サマータイトム図書館

開館を1時間早めます。

期間:7月25日(火)~8月20日(日)

開館時間:午前9時~午後7時

問合せ●岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-3888

穴あけにご利用ください

ご法事

太田屋 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。



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。



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)
 ☎22-0001

広告