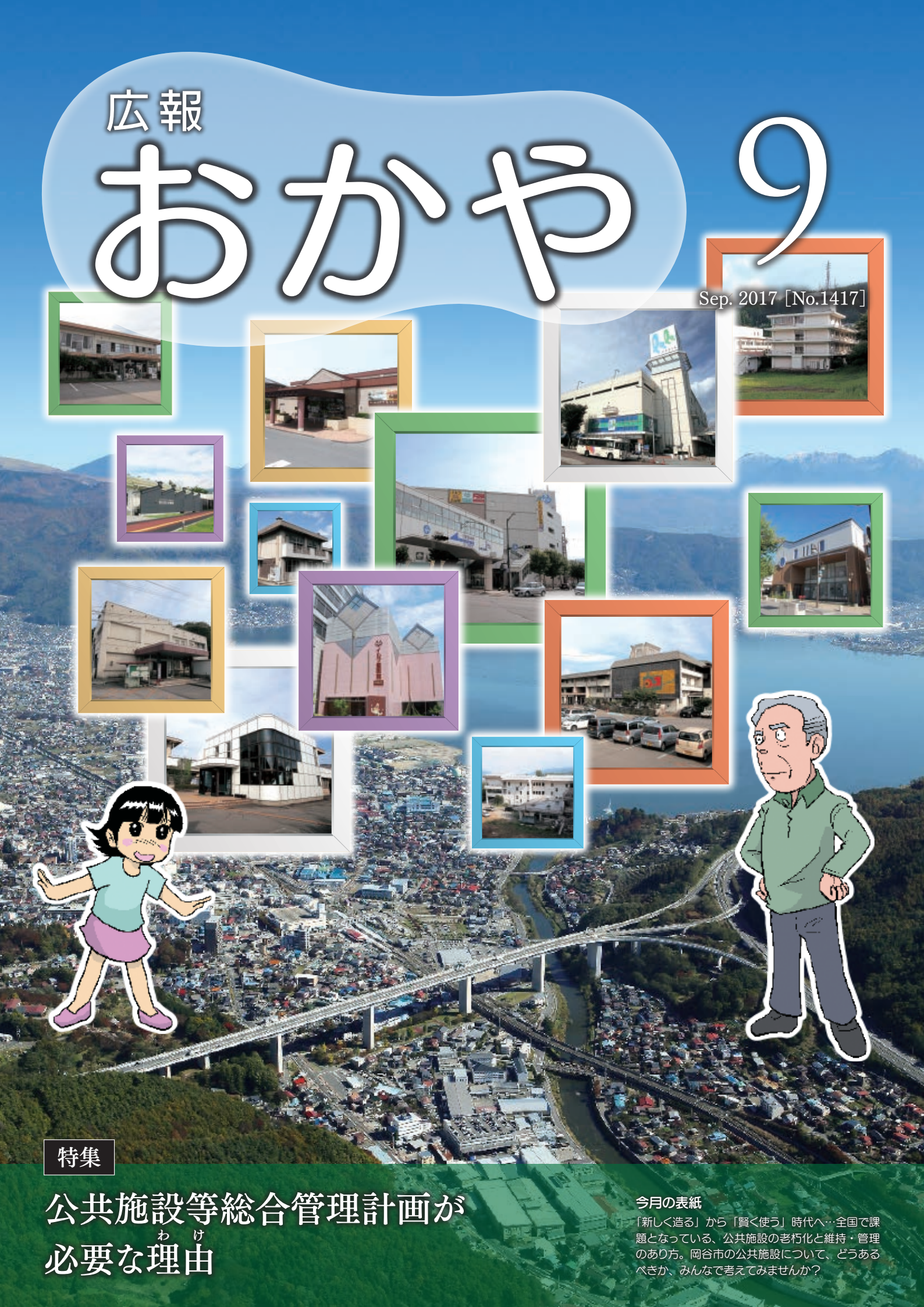


広報

おかや

9

Sep. 2017 [No.1417]

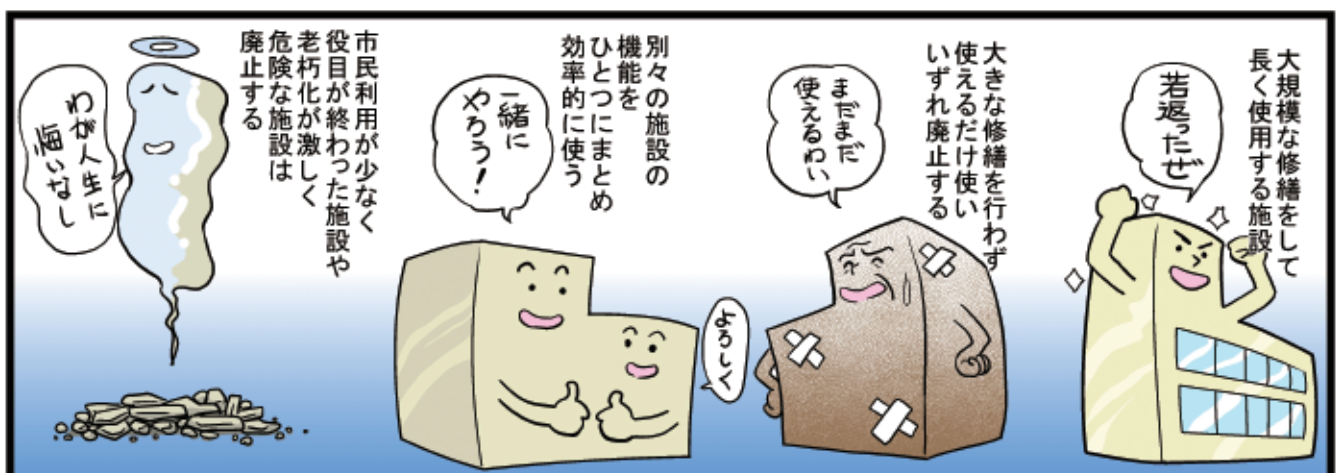
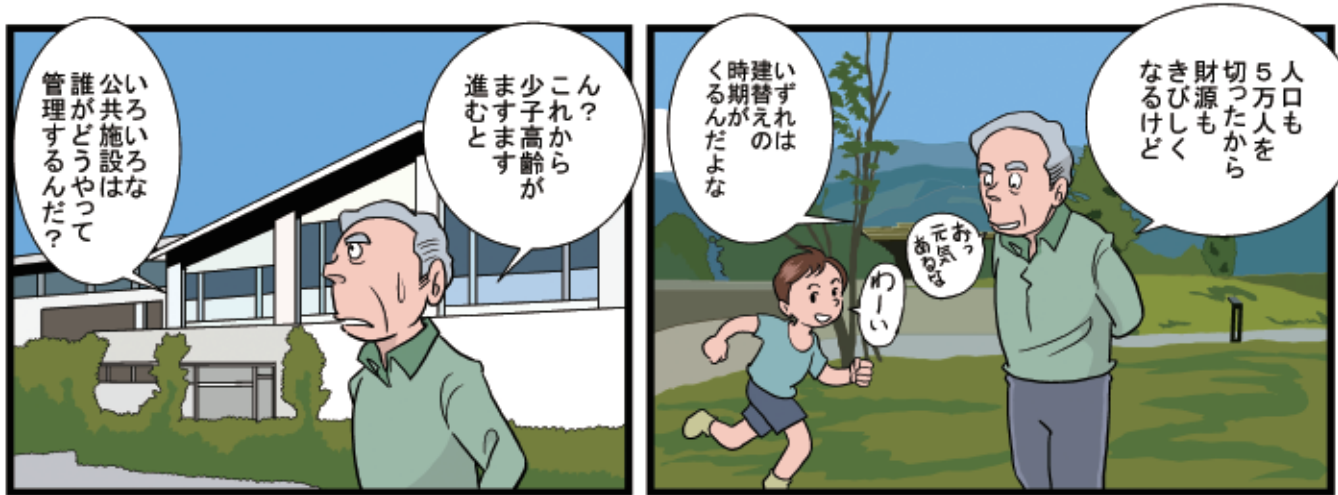
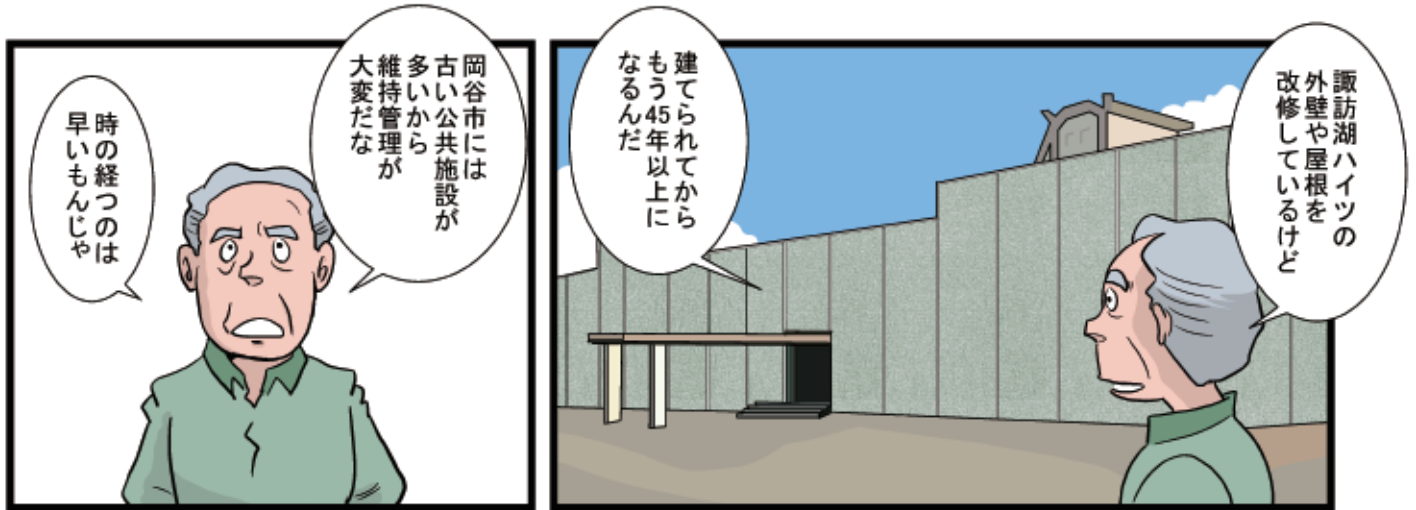


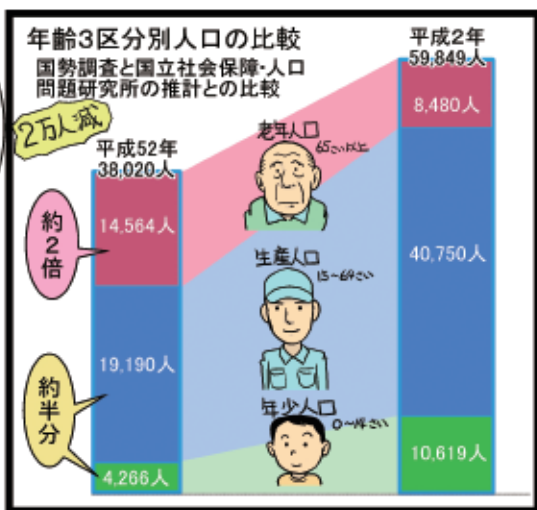
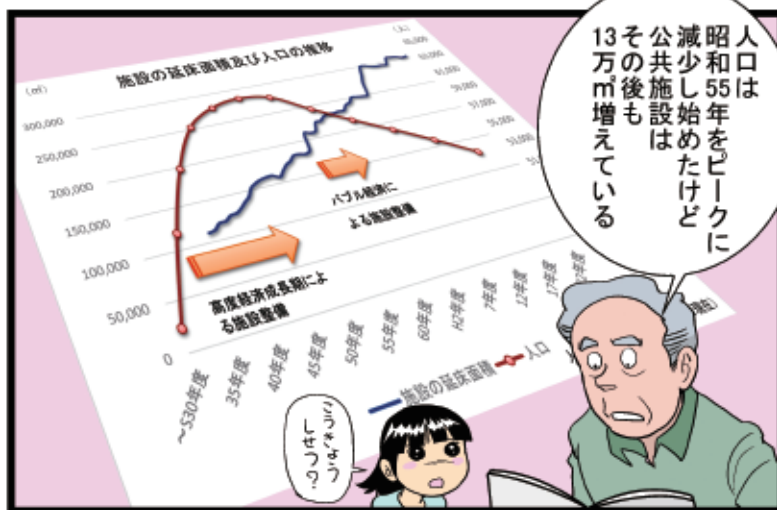
特集

公共施設等総合管理計画が 必要な理由^{わけ}

今月の表紙

「新しく造る」から「賢く使う」時代へ…全国で課題となっている、公共施設の老朽化と維持・管理のあり方。岡谷市の公共施設について、どうあるべきか、みんなで考えてみませんか？

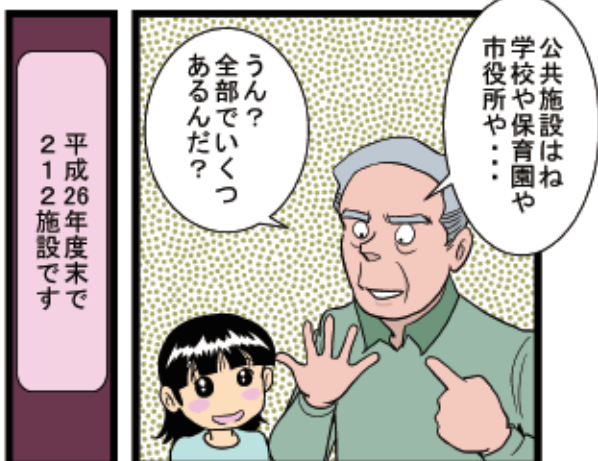


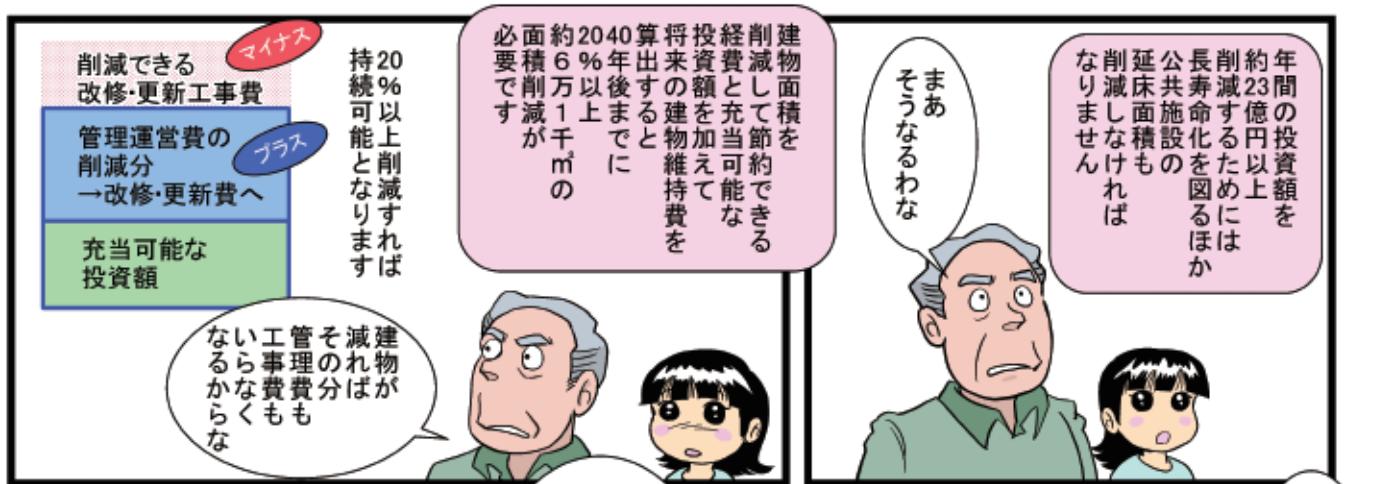
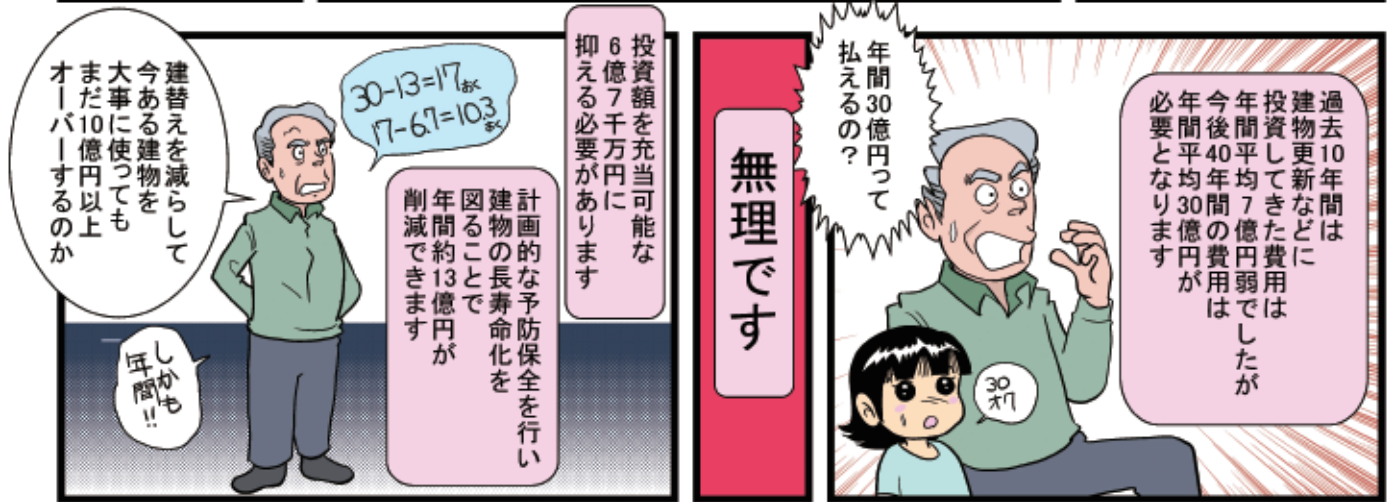
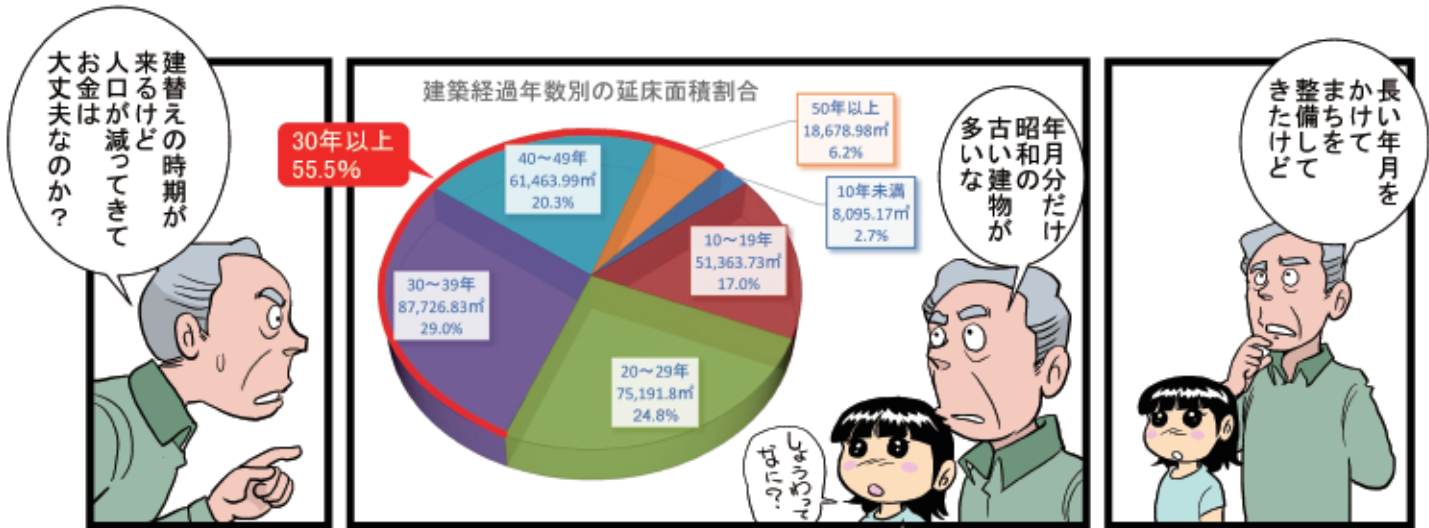


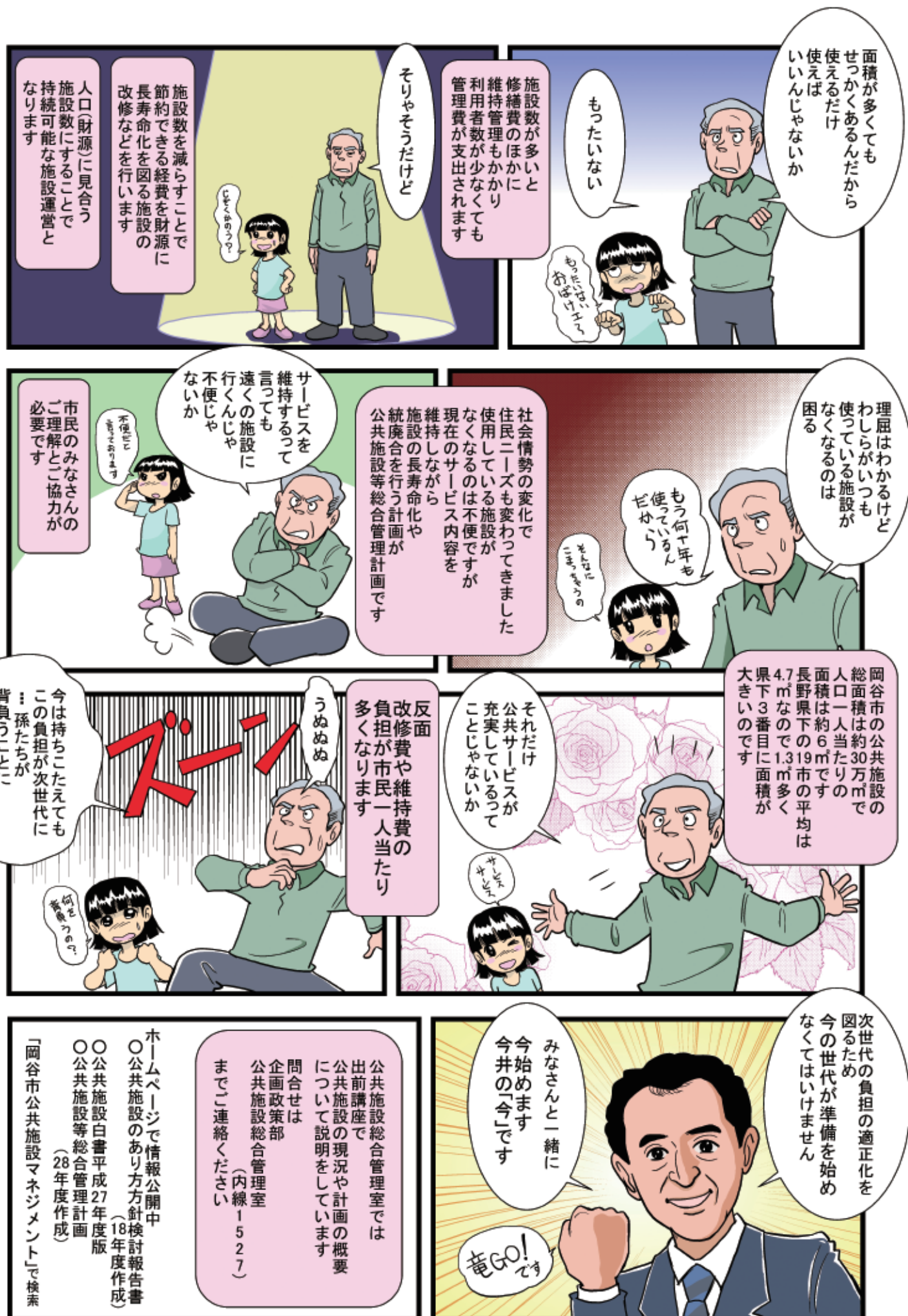
施設類型別の施設数と敷地面積の状況 (平成27年(2015年) 5月31日現在)

施設類型	用途	施設数	敷地面積 (延床面積等)
行政系施設	市役所庁舎、支所など	53	28,117.46㎡
市民文化系施設	文化会館、公民館など	6	15,595.01㎡
子育て支援施設	保育所、児童クラブ	24	14,412.41㎡
学校教育系施設	小学校、中学校など	44	101,171.28㎡
供給処理施設	最終処分場	1	192.39㎡
市営住宅	市営住宅	16	36,366.29㎡
公園	都市公園等	24	4,555.55㎡
産業系施設	再開発ビルなど	8	50,812.04㎡
社会教育系施設	美術館、図書館など	8	10,415.07㎡
スポーツ・レクリエーション系施設	野外活動センター、スポーツ施設など	10	22,209.73㎡
保健・福祉施設	日帰り温泉施設など	4	10,064.79㎡
医療施設	病院	1	8,549.44㎡
その他の施設	その他	13	1,722.75㎡

総床面積は約30万㎡です









8月29日以降、平成29年就業構造基本調査 統計調査員が訪問します

長野県知事から任命を受けた調査員が、8月29日以降、岡谷市の指定調査区（下記16地区）の全世帯に、調査の準備のために訪問します。その後、指定調査区の中から総務大臣の定める方法により抽出された世帯には、9月下旬ごろ、改めて調査員が訪問し、調査票をお配りします。調査世帯に選ばれた際は、ご理解とご協力をお願いします。



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

指定調査区

- | | | | |
|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ●加茂町2丁目の一部 | ●堀ノ内2丁目の一部 | ●塚間町2丁目の一部 | ●本町1丁目の一部 |
| ●赤羽2丁目の一部 | ●長地小萩1丁目の一部 | ●長地柴宮2丁目の一部 | ●長地権現町2丁目の一部 |
| ●田中町1丁目の一部 | ●湊1丁目の一部 | ●川岸上1丁目の一部 | ●今井の一部 |
| ●長地梨久保1丁目の一部 | ●湊4丁目の一部 | ●川岸中1丁目の一部 | ●川岸東5丁目の一部 |

【調査の目的】

国民の就業・不就業の状態を調査し、我が国の就業構造を全国だけでなく、地域別にも詳細を明らかにし、国や都道府県における雇用政策、経済政策などの各種行政施策立案の基礎資料を得ることや学術研究のための利用に資することなどを目的としています。

【調査結果の公表】

調査の結果は、平成30年7月末日までにインターネットで公表され、その後、報告書が刊行されます。また、調査結果はどなたでも利用できます。

【統計調査員】

統計調査員は長野県知事が発行した顔写真入りの「調査員証」を必ず携帯しています。不審に思った際は、「調査員証」の提示を求めるか、市役所へお問い合わせください。また、統計調査員には厳格な守秘義務が課せられています。調査関係者が、調査で知り得た内容をほかに漏らしたり、統計以外の目的で使用することはありません。



問合せ●秘書広報課(内線1363)

公立大学法人公立諏訪東京理科大学の職員を募集します

平成30年4月に設立予定の『公立大学法人公立諏訪東京理科大学』の職員を募集します。

《主な職務の内容》

一般事務(総務、産学官連携、経理・管財、教務・学生支援、入試・広報などに関する事務)

※採用日：平成30年4月1日から

《職種・採用人員》

①事務(上級)一般…3名程度 ②事務(上級)社会人経験者…3名程度 ③事務(上級)大学事務経験者…若干名 ④事務(中級程度)大学事務経験者…若干名

《受験資格》

- ①昭和62年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業または卒業見込みの人
- ②昭和57年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業し、民間企業などにおける職務経験を7年以上有する人
- ③昭和47年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業し、平成19年4月1日以降に大学事務経験を3年以上有する人

- ④昭和47年4月2日以降に生まれた人で、平成19年4月1日以降に大学事務経験を3年以上有する人

《応募受付期間・試験日等》

応募受付期間…平成29年9月11日(月)～9月29日(金)

※提出書類は応募期間末日の午後5時までに必着のこと

試験日…【第一次試験】平成29年10月15日(日)

【第二次試験】第一次試験合格者

「第1回目」平成29年11月20日(月)

「第2回目」平成29年11月28日(火)

試験会場…諏訪東京理科大学

※提出書類・応募方法などの詳細は、諏訪東京理科大学または茅野市のホームページでご確認ください。

問合せ●諏訪東京理科大学事務局 ☎73-1201(代表)

●諏訪広域公立大学事務組合(事務局)

茅野市企画部大学準備室 ☎72-2101(内線272)

10月からシルキーバスの運行路線・発着時刻が一部新しくなります

おもな変更点

●長地今井線

【岡谷駅南口】

午前8時49分発 ⇒ 8時55分発へ変更。

午前10時44分発 ⇒ 10時49分発へ変更。

この2便は、新たにバス停「岡谷電機産業前」、「山田歯科医院前」を経由します。(岡谷駅南口で、スワンバスからの乗換えが可能となります)

●市街地循環東ルート線

【岡谷市民病院前】

午前9時19分発 ⇒ 9時22分発へ変更。

(川岸線からの乗換えが可能となります)

●川岸線

一部の便について「岡谷市民病院前」行きから、岡谷市民病院前・岡谷市役所前(蚕糸公園)・中央通り経由「岡谷駅」行きへ変更します。

●停留所の表記変更

蚕糸公園にある「岡谷市役所前」を「岡谷市役所前(蚕糸公園)」へ変更します。



引き続き、市民のみなさんの足として、シルキーバスを運行できるよう、持続可能な公共交通の実現をめざします。

ダイヤ改正後の時刻表は、広報9月号とあわせて配布した「シルキーバス運行路線図／時刻表」をご覧ください、お問い合わせのないようご注意ください。

便利なアプリ「信州ナビ」で簡単に時刻表が検索できます

長野県では、「県内のバス・鉄道などの交通案内」や「観光情報」を「まるごと提供」するスマートフォン向け無料アプリケーション「信州ナビ」をリリースしました。

シルキーバスはもちろん、県内の公共交通の時刻表を簡単に調べることができます。出発地と目的地を選択するだけで、乗換えも簡単です。ぜひご活用ください。



問合せ●商業観光課(内線1452)

地域の防災訓練に参加しましょう!

「自助」、「互助」、「共助」、「公助」…いつ発生するかわからない災害に対し、それぞれの役割を果たすことは、とても重要です。

9月3日を中心に、各区公民館などにおいて、その役割を確認するための防災訓練が実施されますので、積極的に参加するとともに、家庭でも家具の固定や備蓄品の準備など、防災・減災に対する備えを再確認しましょう。

また、今年度のモデル地区は上浜区です。

モデル地区は、糸魚川静岡構造線断層帯地震を想定した訓練を下記により実施します。

日時…9月3日(日) 午前8時～9時30分

場所…上浜区(主会場:上浜公民館)

内容…災害対策本部設置訓練・避難誘導訓練・安否確認訓練など、各種訓練

訓練当日はサイレンが鳴ります

午前8時ごろからサイレンが鳴ります(防災ラジオも同様)。訓練ですので災害と間違えないようにしてください。



問合せ●危機管理室(内線1591)

諏訪地域創業スクール (特定創業支援事業)

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、マーケティングなど経営に必要な基礎知識を習得できます。また、各分野のエキスパートの講義を通して、より良いビジネスプランの策定を応援します。

期日…9月23日・30日、10月14日・21日・28日、11月11日 毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後4時

場所…茅野商工会議所(茅野市塚原1-3-20)

☎72-2800)

対象…創業予定者

定員…30名(定員になり次第締め切り)

締切…9月15日(金)

受講料…6,000円

(初日に集金)

※詳しくはお問い合わせください。



申込み・問合せ●工業振興課 ☎21-7000

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（保険料納付済期間と国民年金の保険料免除期間などを合算した期間）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の封筒を順次送付しています。

☆「短縮」の黄色の封筒が届いたら…

- 中には、大変重要な書類が入っています。
- 万が一なくしてしまうと、受給手続きが煩雑になります。
- 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お願いします。

※詳しくはお問い合わせください。

電話受付：平日の午前8時30分～午後5時15分

※このほか、年金相談（予約制）を実施しています。
ご利用ください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

サンデーリサイクルデー 硬質プラスチック 試験回収のお知らせ

以下のものは、お持ち込みいただけません

○ポリタンク

臭いや汚れがついていないもの（水の容器としていたものなど）でも、リサイクルが困難となったことから、回収できないこととなりました。

○お盆・重箱など

漆器風のもの（食器など）はリサイクルが困難なため、回収できません。

日時…9月24日(日) 午後1時～3時

場所…西友岡谷北店・南店

※上記のものと、そのほか汚れがひどいものは燃やすごみとなります。ご協力をお願いします。



問合せ●市民環境課(内線1145)

岡谷ICが3日間閉鎖になります

E19 長野道 岡谷IC閉鎖



入口・出口ともにご利用いただけません
～傷んだ路面の補修工事を実施させていただきます～

10/2(月)・10/3(火)・10/4(水)

雨天の場合は順延します 予備日：10/5(木)・10/6(金)

各日 20時～翌6時（3夜間）

諏訪IC・塩尻IC・伊北ICへ迂回をお願いします。
ご利用の少ない夜間にて、ご迷惑を最小限とするよう
工事を実施してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

工事内容や高速道路に関するお問い合わせは
NEXCO中日本お客様センター ☎0120-922-229
（全国共通 24時間受付）

問合せ●都市計画課(内線1333)

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺対策を推進するためには、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。「自殺予防週間」は、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について国民の理解の促進を図ることを目的としています。

身近な人の悩みに気づいたら、声をかけ、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。心の病気の兆候があれば専門家へ相談しましょう。



問合せ●健康推進課(内線1192)

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 N-BOX 先行ご予約受付中!

新 型 **N-BOX**

2017.8.31 登場



詳しくは先行情報サイトへ <http://www.honda.co.jp/Nbox/new/>

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

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

お客様のご来店をお待ちしております。



HONDA

広告

長地公民館 生活講座

手軽で簡単! 男性の料理講座**第2弾**

男性を対象にした料理講座です。とにかく、簡単でおいしくできて、みんながよろこぶ料理を学び、自分で作る楽しさを実感しましょう! ご参加をお待ちしています。

期日…9月13日(水)・20日(水) 全2回

時間…午前10時～午後1時

講師…武藤 雅晃さん(長地中村在住)

対象…市内に在住・在勤の16歳以上の男性

定員…15名

受講料…400円

材料費…1,000円(2回分)

持ち物…エプロン、三角巾

申込み…9月5日(火)午前8時30分～

公民館窓口または電話にて受け付けます。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

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3回

参加無料

「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～」

「将来が不安」。決まった夢がなかった中高生時代を経た私が、どうやって、大好きで天職だと思える仕事に行きついたのか。また、「都会でしかキャリアは積めない」は本当なのか? 地元・地方でクリエイティブ(創造的)な仕事を生み出し、さらなるキャリアアップをめざす私たちの思いや体験談をお話します。

講師…企画デザイン制作会社

「DEPOT」代表取締役

宮川 史織さん

日時…9月16日(土)

午後1時30分～

場所…イルフプラザ・

カルチャーセンター 多目的ホール



【次回予定】10月21日(土)

SUWAガラスの里代表取締役社長・下諏訪宿本陣二十八代目当主 岩波太佐衛門尚宏さん

「伝統と革新 ～学びが与えてくれたもの～」

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

長地公民館 生活講座

パワーヨガ講座

一般的なヨガに、シェイプアップ効果を取り入れたパワーヨガ。

脂肪を燃焼させ、
ボディーラインを
引き締めましょう。



期日…9月14日・28日、

10月5日・12日・26日 毎回木曜日(全5回)

時間…午後7時～8時30分

対象…市内に在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)

定員…20名

講師…ヨーガインストラクター 山中美智恵さん

参加費…1,000円(5回分)

持ち物…運動のできる服装、ヨガマットor大きめのバスタオル、フェイスタオル、飲み物

申込み…8月31日(木) 午前8時30分～、公民館窓口または電話にて受け付けます。初日は電話による申し込みはできません。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

イルフプラザ・カルチャーセンター ホリデイスクエア

あひるコーラスコンサート**入場無料**

日時…9月24日(日) 午後1時30分～3時 場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 催事場

出演…「あひるコーラス」のみなさん 指揮:小池由美 ピアノ奏者:矢崎いずみ

曲目…美しき青きドナウ、初恋、ハレルヤコーラス、矢車草、ホームソングメドレー (ほか)

★イルフプラザの協賛店にて、当日限りの特典サービスあり。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



カルチャーセンター・秋の講座

託児付きです!

初心者向けオカリナ講座

オカリナは、林の中を散歩しながら、ポケットから取り出して気ままに吹く…そんなイメージで、誰でもどこでも楽しむことができる楽器です。

簡単な曲を吹きながら、音の出し方やドレミの出し方を練習します。健康にもよく、演奏で多くの人を喜ばせることもできます。一緒にオカリナを楽しみませんか。

日時…10月4日・11日・18日、11月1日・15日（毎週水曜日・全5回講座）

時間…午前10時～正午

対象…20歳以上の人 定員…20名（先着順）

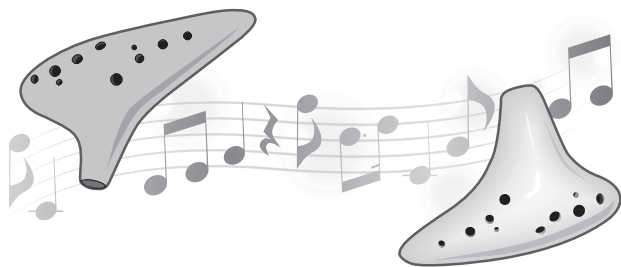
講師…生涯学習2級インストラクター 前野 秀雄さん

参加費…2,080円（受講料・オカリナ代含む）

※アルトC管のオカリナのある人は、受講料1,000円のみ

※託児無料（要事前申込み）

申込み…9月1日（金）～24日（日）まで、窓口または電話にて受付。初日は、電話による申し込みはできません。9月7日（木）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

◎◎ やまびこ公園 9月の行事予定 ◎◎

♣やまびこ白雲マレットゴルフ大会

日時…9月7日（木） 午前8時～受付 8時30分～開会式
9時～競技開始

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

参加資格…高校生以上の一般男女

♣やまびこ夜景コンサート第2夜 ～しのびよるロマンス～

日時…9月9日（土） 午後6時開場 6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン（駐車場誘導あり）

出演…佐藤典夫（サクソフォン）、岡崎花絵（ピアノ）、
小口梨菜（シンセサイザー）、横内諒（パーカッション）、
佐藤秀太（ドラムス）

チケット…大人2,500円、高校生以下2,000円

♣第2回やまびこ草木染教室

日時…9月15日（金） 午前10時～午後3時

場所…やまびこ公園中央ひろば休憩所

参加費…1,000円（別途材料費：ストール1枚1,500円～）

持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋、軍手など

♣スカイラインフェスティバル2017

日時…10月8日（日）

場所…やまびこ公園

スカイラインミュージアム

内容…お宝市、
トークショーなど 予定



申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

行政

仲間

環境

健康



世界 de Go! 国際交流センターだより



イングリッシュ・キャンプで楽しく英語に触れよう!!

大好評のイングリッシュキャンプを、今年もネイティブの講師を迎え開催します。英語に興味があり、さらに上達させたい人や生の英語に触れたい人など大歓迎。今年も日帰りキャンプを自然豊かなやまびこ公園で開催! 素晴らしい自然のなかで、ゲームやディスカッションなどさまざまなアクティビティを楽しみながら、英語にチャレンジしよう!

日時…9月9日（土） 午前10時～午後4時

場所…やまびこ公園 定員…20名（先着順・要事前申込み）

対象…高校生以上

参加費…1,000円（昼食代は自己負担。お弁当も可）



申込み・問合せ●（公財）おかや文化振興事業団 国際交流センター ☎24-3226 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp

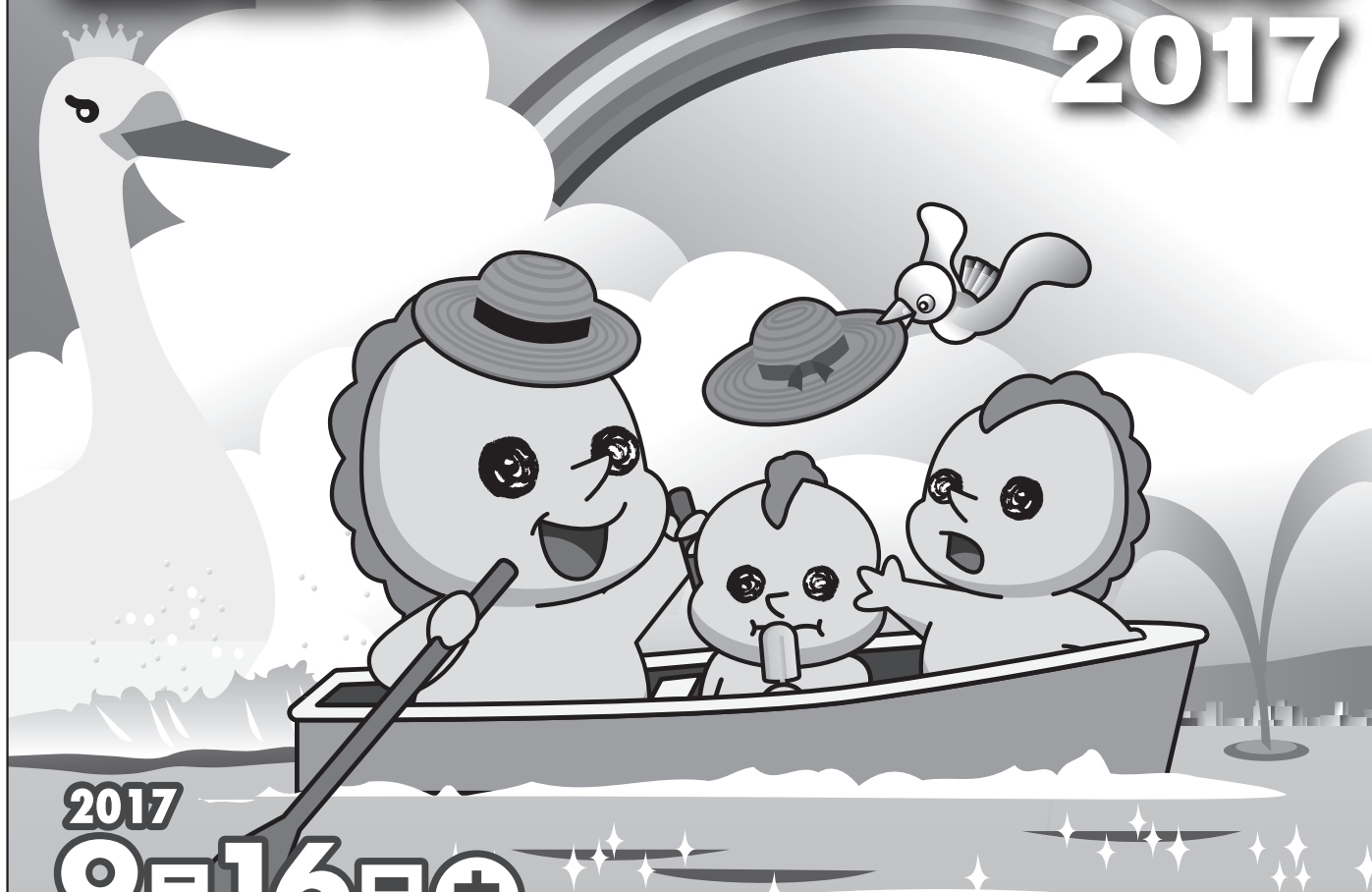
行政
仲間
環境
健康

岡谷

“もったいない”は
地球の未来を守るため



エコフェスティバル 2017



2017

9月16日(土)

10:00～15:00

タッチプールでお魚と触れ合えるよ!!

開催場所：ラオカヤ 2階 特設会場・テクノプラザおかや 大研修室

岡谷エコフェスティバル2017は、『もったいない、は地球の未来を守るため』をメインテーマに実施。「ごみ減量・3Rの推進」「省エネ・再生可能エネルギーの有効利用」「環境学習」について学びます。省エネグッズが当たる「エコクイズラリー」もお楽しみに! 環境について家族で考えるよい機会です。ぜひお出かけください。

★同時開催!「おかや軽トラ市」★

【製作・体験】

・お魚と触れ合おう! ・おうちバコを作成してみよう!

【交換】

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

【その他】

・被災地支援物資販売 ・もったいない食器市
・エコクイズラリーなど

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

9月10日は「下水道の日」です！

平成29年度下水道推進標語
「下水道 水が自然に かえる道」

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

市の公共下水道の普及率は99%を超え、下水道に流された水は、下水道管やポンプを經由して処理場（クリーンレイク諏訪）へ運ばれますが、ちょっとした不注意で管やポンプが詰まってしまいます。

下水道施設はルールを守って使いましょう。

下水道の正しい使い方

水洗トイレには溶ける紙を

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



マンホールやますに雪や土砂を捨てない

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



台所の油やゴミは流さない

台所から出る野菜くずや残飯などを流すと、排水管や下水管が詰まり、悪臭や排水不良の原因となります。また、油類は排水管に付着して詰まる原因となりますので流さないでください。



お風呂場や洗面所では

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



下水道早期接続のお願い 市内の下水道接続率は、現在、97.5%です。雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、1日も早く下水道に接続してください。手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。

問合せ●水道課(内線1431)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

9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

諏訪湖や河川など、親水性に配慮した良好な水辺環境を維持し、水生生物を保護します。また水の利用に当たっては、

渇水、洪水、水質汚濁、生態系への影響などの問題が生じないように配慮し、健全な水循環が維持されるよう努めます。

おかや環境かるた



ゆたかな自然を
次世代へ

◎市民のみなさん

●緑を大切に、地域の自然環境の保全

- ・地域の古木や樹林を大切に、その保全に積極的に参加しましょう。
- ・塀はできるだけ生垣づくりにし、庭木の植樹に努め、緑を大切に育てましょう。

◎事業所のみなさん

●自然環境の保全のための美化活動への参加

- ・乾燥時の散水や草取り、落ち葉の片付けなど、事業所周辺の街路樹の管理に協力しましょう。

●農地、森林の保全と防災、減災のための森林作りなどへの積極的参加

- ・森林の保全と豪雨災害防止に向けた、植樹、間伐、下草刈りなどの活動に参加しましょう。

市では、自然環境保全の推進を図るため、雨水貯留施設・地中熱利用・太陽熱利用の補助金を交付しています。詳細はホームページをご覧ください。また、市民環境課環境保全担当までお問い合わせください。



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。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、その間の期間は「環境衛生週間」です。(主唱：環境省・長野県・岡谷市)

この機会に、古来より伝わる“もったいない”の精神や、世界共通で提唱されている“3R”〈スリーアール：リデュース(廃棄物の発生抑制)・リユース(部品等の再使用)・リサイクル(使用済み製品等の原材料としての再利用)〉などについて関心を深めてみませんか。

ごみ減量 みんなで進める リサイクル ーゴミゼロ型社会をめざしてー

問合せ●市民環境課(内線1145)

9月は乾電池 回収の月です

なかが見える透明な袋に「乾電池」と明記し、排出者の氏名を記入のうえ、埋立ごみの収集日に指定場所にお出してください。なお、以前使用していた黄色の回収袋も利用いただけます。



2017 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

諏訪地域の下水道について、広く住民や事業者の理解を深め、啓発を図り、諏訪湖の浄化と環境の保全をめざすイベントです。お出かけください。

日時…9月9日(土) 午前10時～午後3時

場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)

開催イベント

●マスコットふれあい(アルクマ・めぐるん他)

●展示・発表

下水道関連の展示・実演、体験

環境保全の展示・発表

●クリーンレイク諏訪の施設見学

いつもは見られない場所に入ってみよう!

●プランクトン観察(親子による水生生物の観察など)

●ステージ発表

ダンスなどのステージ発表があるよ!

●スタンプラリー・お楽しみ広場・お楽しみくじ

●軽食などの販売 ほか

売り切れ次第終了となります。※内容は、変更になることもあります。



来場者にはマンホールカードをプレゼント!

マンホールカードとは?

平成28年から配布になった、下水道広報用カード。掲載内容やデザインなど全国で統一して作られています。現地でしか手に入らない、ご当地マンホールカードです!



問合せ●長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

【岡谷市家庭介護者支援事業】 介 護 塾 ～コツを知りプロに近づく介護術講座～

家庭で介護している人や介護に関心のある人を対象に下記のとおり、介護者教室を開催します。ぜひご参加ください。

※希望者には送迎あり。申し込みの際に送迎希望有無についてお伝えください。

※なお、11月以降も介護塾は開催予定です。

日時	内容	場 所	講 師	定 員
10月6日(金) 午後1時30分～3時30分	家庭で役立つ救命救急 ～普通救命講習会～	諏訪湖ハイツ 工作室	応急手当普及員 さわらび職員	30名
10月23日(月) 午後1時30分～3時	高齢者世帯のための 防犯講習会	諏訪湖ハイツ 工作室	平成会危機管理室 宮澤優一さん	20名

参加無料

単発参加可

要事前申込

講座の申込み・問合せ●(福)平成会 介護老人福祉施設「松風」 ☎21-2200 / 家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1249)



◎ 40～74歳の国保加入者のみなさん ◎

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため
年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

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

10月31日(火)まで 自己負担金なし! 無料です!

日曜日健診のご案内(無料)

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

日時…10月1日(日)

午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。

(100名の定員になり次第締め切り)



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の 特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

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

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団
☎0120-106969

糖尿病教室の開催について(参加無料)

生活習慣病である糖尿病について、市民のみなさんに、専門医をはじめとする専門家が、糖尿病の病状、合併症、治療方法などについて最新の情報を提供する糖尿病教室を開催します。

参加は無料で、どなたでも、1回だけの参加も可能です。お気軽にどうぞ。

場所…岡谷市民病院 3階大会議室

開催日	時間	内容
2017年 9月20日(水)	午後2時～3時 ※毎月第3水曜日	糖尿病について・薬物療法について
10月18日(水)		食事療法について・糖尿病の検査について
11月15日(水)		運動療法について・糖尿病性腎症について
12月20日(水)		糖尿病性網膜症について・日常生活について
2018年 1月17日(水)		歯周病について・糖尿病足病変について

問合せ●岡谷市民病院(内科外来) ☎23-8000

“お互いさまの助け合い”の輪を
広げていきませんか?

ねこまぬ大使養成教室

受講者募集!

高齢になっても、住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、「地域づくり」の一端を担う地域のサポーター＝「ねこまぬ大使」を養成します。地域のために何かしたい、役に立ちたいけれど、何ができるのか、何から始めたらいいのかわからない…、そう思っている人も多いのではないのでしょうか。この講座で、介護や福祉、介護予防の知識を学び、地域で役立てませんか?!

期間…9月21日～12月21日 座学:隔週木曜日(全7回) 現地実習:希望者のみ

時間…午後6時30分～8時30分

場所…岡谷市保健センター 1階研修室

定員…20名(定員になり次第締め切り)

申込み…9月1日(金)～11日(月)まで、電話または窓口で受付。

参加無料

終了後、
ねこまぬ大使登録証
発行



内 容
認知症、口の健康、栄養、
いきいき百歳体操など

※現地実習の詳細はお問い合わせください。

申込み・問合せ●介護福祉課(内線1274)



健康ひと回メロ

No.479

お薬手帳

東日本大震災時に多くの避難者が今まで服用していたお薬を必要としていました。患者さん

ちは、自分の飲んでた薬の正確な名前を憶えている人は少なく、お薬の特定にはとても困難な状況でした。しかし、お薬手帳を持っていた患者さんは服用中のお薬、病気がすぐにわかり、適正なお薬を処方することができました。そしてお薬手帳の有用性が注目されました。

お薬手帳は、病院などで処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することを記録するための手帳です。医師や薬剤師がこれを見ることによりお薬の飲み合わせや、薬の重複などのリスクを減らすことができます。

病院や薬局でシールや印刷した紙、手書きなどによりお薬手帳に処方されたお薬の情報が記入されています。お薬手帳の入手はお近くの保険薬局（処方せんを渡して調剤してもらえ

る薬局）にご相談ください。また、ご自身でお薬手帳をお作りになってもかまいません。

お薬手帳で注意すること

- ① お薬手帳は毎回、病院、歯科医院、薬局に行った時には医師、薬剤師にお見せください。
- ② 市販のお薬やサプリメントを購入して服用した場合は、ご自身でお薬手帳に記入してください。
- ③ 旅行先で具合が悪くなることもありますので、旅行に行かれる時もお持ちください。
- ④ いくつかの病院に行かれる場合にはそれぞれの病院ごとにお薬手帳を作らず、1つのお薬手帳にまとめてください。
- ⑤ お薬の処方内容が毎回同じでも記入してください。処方内容が変わらないこともとても大切な情報です。
- ⑥ 自分のアレルギー歴、以前飲んで副作用が出た薬名なども書いておくといいでしょ。

また、このほかにも自己流に活用してもかまいません。たとえば病院、歯科医院、薬局に行ったときに聞きたいことや、インフルエンザの予防注射をした日付、検査値、血圧を測ったらそれをご自身で記入してもいいです。

（薬剤師会）

こどものくに

0123



9・10月のイベント

♣ママのヨーガ講座(9月4日(月)より申込み開始)

日時…10月4日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

持ち物…動ける服装(ジーパン不可)・ヨガマットorバスタオル・飲み物

託児あり

♣リフレッシュ講座(9月4日(月)より申込み開始)

エアロビクスとストレッチでリフレッシュ!

日時…10月16日(月) 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・汗拭きタオル・飲み物・シューズ

託児あり

♣みんなで食べようこにこ家族(パパ編) (9月14日(木)より申込み開始)

ママとお子さんがこどものくにで遊んでいる間に、パパが簡単おやつを作り、いっしょに食べます。

日時…10月14日(土) 午前10時～正午

対象…家族(岡谷市在住の人優先)

講師…こどものくに栄養士

持ち物…三角巾・エプロン・材料費(300円)

申込み…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)

※ヨー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。)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

9月 1日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
7日(木)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
13日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
14日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
22日(金)	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～
	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
27日(水)	子育て相談(要予約)	午前10時30分～
28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

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・予診票

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
7	8
14	15
21	22
28	29
30	

（株）林鉄工設備
☎ 23-3197

（株）イワナミ
☎ 22-2222

旭設備（株）
☎ 23-3764

（株）アイテック
☎ 23-8500

松澤工業（株）岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備（株）
☎ 22-3302

平林医院
☎ 22-3952

南信堂歯科医院
☎ 22-3341

やまびこ薬局
☎ 21-2144

（有）丸竹下島商店
☎ 22-2406

岡谷酸素（株）
☎ 22-4931

（有）ミヤサカ管工
☎ 22-9615

（株）シンニチ設備
☎ 22-1365

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日（水）午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	19日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：北川和彦 弁護士 ※10月分予約：9月20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】	20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】 13日（水）・27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】	15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】	19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）	19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	13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 ▶ 9月8日（金）午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※10月13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】

9月13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

9月

September

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  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 ◎国民健康保険税 第 6 期 納期限…10月2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） 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 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。				
3  釜口医院 ☎ 22-2089  土田歯科医院 ☎ 28-3001  マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	4  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	5  BCG (29年1月6日～4月5日生)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	6  1 歳 6 か月児健診 (28年2月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  十和設備(株) ☎ 24-0182	 日本脳炎 (26年8月生:1 回目(全地区) 28年9月に2 回目を終了した (西堀・長地地区))  2 歳児にこにこ教室 (27年8月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分  水道建設(株) ☎ 23-2662
10  林眼科医院 ☎ 28-6596  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  御子柴薬局 ☎ 27-7056  杉村設備(株) ☎ 27-8632	11  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	12  四種混合 (29年5月生) 28年8月に3 回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区)  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	13  3 歳児健診 (26年8月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	14  いきいきママ応援講座 (29年1月～2月生) 受付午前 9 時 30 分～10 時  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
17  今井整形外科 ☎ 28-9933  牛山医院歯科 ☎ 22-6422  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  (株)総設工業 ☎ 28-8504	18  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小松歯科医院 ☎ 27-8226  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (有)三善工業 ☎ 23-3446	19  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	20  3～4 か月児健診 (29年5月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 日本脳炎 (26年8月生:2 回目(全地区) 28年9月に2 回目を終了した (西堀・長地地区))  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
24  市瀬医院 ☎ 26-1717  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  かえで薬局 ☎ 26-1929  十和設備(株) ☎ 24-0182	25  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  水道建設(株) ☎ 23-2662	26  四種混合 (29年5月生) 28年8月に3 回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)  旭設備(株) ☎ 23-3764	27  9～10 か月児健診 (28年11月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)アイテック ☎ 23-8500	28  杉村設備(株) ☎ 27-8632

平成29年度 岡谷市社会福祉大会 開催

本年の岡谷市社会福祉大会は、8月5日(土)カノラホールに於いて開催されました。

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

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



講演会は、講師として中京大学スポーツ科学部教授の湯浅景元さんをお招きし、「人生を楽しくする運動のすすめ～老いない体をつくる～」と題し、ご講演いただきました。

元気に生きたい、健康で生きたい。そんな人に毎日のちょこっとの運動が大切だと、ロコモ（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）の説明も加えながら講師がおすすめする運動機能低下の対策を教えてくださいました。「一秒でも長く立とう。」「できるだけ歩く歩数を増やしてみよう。」「区切りがいたら体を伸ばそう。」「一日一回は筋トレをしよう。」「歳をとっても夢を持とう。」をポイントに研究の成果と関連づけて簡単に座ってできる運動（筋トレ）をわかりやすく丁寧に教えて頂きました。

会場からは、実際に体を動かしながら笑顔が溢れ、楽しいひと時となりました。



福祉事業所物品販売ブース

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



市民憲章唱和

岡谷南部中学校3年宮澤穂光さんの前文朗読に続き、参加者全員で市民憲章唱和を行いました。



リフレッシュタイム

岡谷オカリナの会は、平成16年に結成され、諏訪湖ハイツ、くるま座、イルファカルチャーセンター等の他、福祉施設や保育園で、オカリナ演奏を通じてボランティア活動をしています。

「琵琶湖周航の歌」・「瀬戸の花嫁」などをオカリナの音にあわせて会場全員で合唱しました。



主 な 内 容

CONTENTS

平成29年度岡谷市社会福祉大会開催.....	18
講演会「高齢障がい者が、地域で豊かに暮らすためには」.....	19
朗読講座受講生募集・家庭介護者の集い.....	20
ボランティアセンター「パラアイスホッケー日本代表チームを応援しよう」.....	21

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

謝辞

社会福祉事業特別功
労受賞の宮坂みや子
様に受賞者を代表し
て、お礼のことばを
いただきました。



岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々
を代表して、
京セラ株式会
社 長野岡谷
工場 従業員
一同様に壇上
でお受けいた
できました。



褒賞

長年ボランティア等
で、地域福祉にご
尽力をいた
だいた方々を
代表して、武井
聖子様に壇上
でお受けいた
できました。



福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状(敬称略)

社会福祉事業特別功 労者 横内 良一 宮坂みや子 武居 進 小松 孝弘 三村佳世子 渡邊 一功 社会福祉事業協 助者 宮澤 雅光 田中 幸治	褒章(個人) 武井 聖子 笠原 重一 三澤 勇二 宮澤 恵治 佐々木澄子 百瀬 喜美 佐藤 清子 岡本 和夫 高見澤恒子 小口 湊太 小林 美穂 中島 純子 褒章(ボランティアグル ープ) 岡谷オカリナの会 オカリナ・こまどり傾聴みみずく 福祉基金感謝状(遺志金) 宮坂 昌志 福祉基金感謝状(寄付金) 有限会社美よう室湖畔 財団法人 岡谷市ダンス協会 東堀星桜会	岡谷市ボランティアセン ター感謝状(物品) 諏訪トラック協同組合 長野中南信いずみ会 京セラ労働組合岡谷支 部 長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状(団体) 岡谷市仏教婦人連合会 税理士法人 三澤会計 みさわ財産コンサルティンク(株) 諏訪労働管理センター 社員一同 宗教法人真如苑岡谷支部 TPRR労働組合 TPRRトータルサービス労働組合 絹の郷労働組合 TPR帝友会 京セラ(株) 長野岡谷工場従業員一同 京セラクリスタルデバイス(株) 岡谷事業所 従業員一同 京セラコネクタプロダクツ(株) 岡谷事業所 従業員一同 ボーイスカウト岡谷第1団 ボーイスカウト岡谷第2団 (株)日本ピスコ 従業員一同
--	--	--

実践申し合わせ 事項確認

「朗読の会まどか」
湊 明子さんに朗読を
していただきました。
申し合わせ事項を実
践していくことを会場
のみなさんの拍手によ
り、確認されました。

平成29年度 岡谷市社会福祉大会 実践申し合わせ事項

- 一、お互いに支えあい、みんなが安心して暮らせる福祉のまちづくりのために、主体性をもって参加しましょう。
- 一、誰もがいきがいをもって、気軽に参加できるボランティア活動の輪を広げましょう。
- 一、普段の生活に運動を取り入れ、明るく健康で、いきいきと過ごしましょう。
- 一、地域の防災・災害時救援組織づくりを進め、普段から支えあい、助けあいの地域づくりを推進しましょう。
- 一、学校、地域等が協働して社会全体で子育て支援を推進しましょう。
- 一、思いやりの心を育てる福祉教育を推進しましょう。
- 一、共同募金運動に協力し、助けあいの輪を広げましょう。

講演会のお知らせ

『高齢障がい者が、地域で豊かに暮らすためには』

高齢となった障がい者の方が制度利用の支援のあり方について、特に介護保険との運用の面で不安や困り感を多く聞きます。そこで、専門家をお招きし高齢障がい者を取り巻く現状の課題を知り、整理し、今後の展望について広く市民の皆さんと話す機会を設けました。ぜひご参加ください。

- ◆日 時：10月10日(火) 午後1時～3時まで
- ◆場 所：諏訪湖ハイツ 大会議室
- ◆参 加 費：無料
- ◆申込み先：エコファおかや
電 話 23-8090 FAX 23-8033
- ◆締め切り：9月29日(金)
- ◆主 催：岡谷市手をつなぐ親の会

講師 森岡 恵子 氏

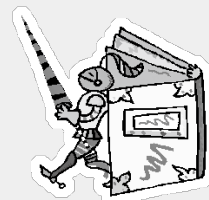
障がい者を支援する施設、長野県西駒郷で勤務経験があり、平成27・28年長野県知的障がい者福祉協会の企画委員として調査研究委員会で「高齢障がい者の地域における豊なくらしの応援」ガイドブックの編集にたずさわる。現在、長野県事業団勤務、信濃学園所長。

この事業は赤い羽根共同募金の助成事業です。

“朗読講座” 受講生募集

朗読の基本を学ぶ講座です。読み聞かせや朗読ボランティアをしてみたい方、一緒に学びませんか。朗読の基本を学ぶと、昔話や絵本はもちろん文芸作品も、内容が良く伝わる読み方ができるようになります。誰かのためにお気に入りの一冊を、心をこめて読んでみませんか。

- 📅 日 時 10/4 10/11 10/25 11/1 11/8 (毎水曜日) 午前10時～11時45分
- 📅 会 場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ) 201 研修室
(10月11日と11月8日は202 研修室)
- 📅 定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
- 📅 参 加 費 500円
- 📅 申込期間 9月4日(月) から 9月22日(金) まで
- 📅 講 師 「朗読の会まどか」 会員のみなさん
- 📅 申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121 FAX 24-3555



市社協では、目の不自由な方のために、パソコンを使用し広報の内容をCDに吹込み(デージー図書)希望者に郵送する「声の広報事業」を行なっています。デージー図書の作成は「朗読の会まどか」のグループの皆さんにお願いしています。この講座をきっかけに、「声の広報事業」にも関わってくださる熱意のある方お待ちしております。

広報を音声でお聞きになりたい方がいらっしゃいましたら市社協までお問合せください。文字による情報入手が困難で身体障害者手帳をお持ちの方が対象です。



在宅で介護されているみなさんを対象に家庭介護者の集いを開催します。

「家庭介護者の集い」開催日お知らせ!

- ◆日 時 平成29年10月19日(木) 午前9時00分～午後4時00分(予定)
 - ◆行 先 県内 松茸料理満喫の旅を予定しています(貸切バスでの移動となります。)
 - ◆対象者 在宅介護をされている方(1世帯1名の参加)
- ※申し込み・詳細については岡谷市社協(TEL 24-2121)までお問い合わせください。

ボランティアセンター企画

パラアイス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うパラ（障がい者）スポーツです。



パラアイスホッケー日本代表チームを応援しよう

パラアイスホッケーを知ろう！ 馬島誠さん講演会開催！

パラアイスホッケー・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 誠さんより、パラアイスホッケーについて、また、パラアイスホッケーに出会い、バンクーバーパラリンピックまで、夢に向かうときに学んだ、周りの人を喜ばせることで、自分もがんばれる力“他喜力”などの内容を魅力たっぷりにお話していただきました。



参加された方より、「夢に向かって、世界で戦う選手たちを応援していきたい！」「実際にパラアイスホッケーを観たい！」「誰かに喜んでもらうために何かをするって、本当に気持ちいいこと」といった声がありました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

ご参加ありがとうございました！

〳 岡谷市長も一筆！ /



選手に届け！
〳 がんばれ〜！！ /

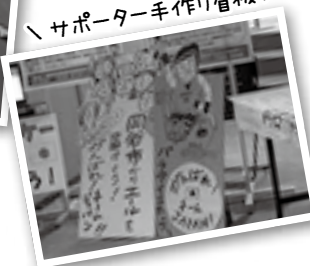


世界で戦う日本代表選手の力になろう！ 寄せ書きイベント開催！

練習地“岡谷市”からエールを届けよう！と大勢の方が参加！！
応援サポーター（ボランティア）もイベントを盛り上げました！！



〳 サポーター手作り看板 /



〳 サポーターからの呼びかけ /



LOOK

練習を見学しよう！

* 練習日時の詳細はホームページまたは Facebook をご覧下さい *

10月9日よりスウェーデンにて最終予選開催！ めざせ、平昌パラリンピック！！ 頑張れニッポン！ 岡谷市で頑張る“日本代表”をみんなで応援しよう！！！！

わたしのまちのボランティアさん ～ボランティアで活躍されている方を紹介します～



個人ボランティアで活躍 今井 文明 さん

“ 感謝されたときの喜びって、なんとも言えない素晴らしいものです ”

今井さんは“自分ができること”や“資格”を活かして、網戸の張替え・大工仕事・照明やコンセントの工事など、家での困りごとを材料費だけで行っています。その原動力は、「とても感謝されるから」とのこと。きっかけは“ひとり暮らし”になった親戚に「何でも言ってね」と伝え、家の中で自分のできることを行ったことだそうです。今後も困っている人のために、ますます活躍が楽しみです。

★★ 得意なことを活かしたボランティア活動。 あなたのできることを応援します！ ★★

お問合わせ ボランティアセンター TEL 24-2121 FAX 24-3555

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

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)：

9月18日(月・祝) 小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～

※通常の第3日曜日ではありませんので、ご注意ください。

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市民庭球場、市民水泳プールの9月2日(土)の営業は、午後4時までとなります。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(今月は翌日の祝日曜日)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のため開放しています。ぜひご利用ください。

日時：9月18日(月・祝) 午前9時～午後6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料
以上問合せ ● 市民総合体育館
☎22-8800

体力・運動能力テスト

参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時：9月10日(日) 午前9時45分集合(10時開始・正午終了予定)

対象：20歳から79歳までの市民
内容：20歳から64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所：市民総合体育館

申込み：電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ ● スポーツ振興課

☎22-8804

スケート指導を

お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援

援してくださる人を募集します。

期間：冬季(特に10月～3月)

募集内容：平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いたします。詳しくはお問い合わせください。

問合せ ● やまびこスケートの森

☎24-2494

各種スポーツ教室

◎女性エクササイズ教室

期間：10月4日～11月22日

毎週水曜日(計8回)

時間：午後7時30分～9時

場所：市民総合体育館2B会議室

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

定員：20名(先着順)

申込み：9月4日(月)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込不可)。

受講料：2000円

※保険料1870円、65歳以上は1220円(任意)

問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日 午前10時～午後5時)

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

申込み：一般は、9月1日(金)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3期ミニバス教室(小学生)

期間：9月22日～12月22日

毎週金曜日(計10回)

時間：①午後6時30分～7時30分

②午後7時30分～8時30分

場所：岡谷田中小体育館

定員：各40名

◎第3期バドミントン教室(小学4年生～中学生)

期間：9月22日～12月22日

毎週金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室
(年少～小学生)

期間…10月2日～12月11日
毎週月曜日(計10回)

時間…午後4時～4時45分(年少～年長
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3期 野球教室(小学生)

期間…10月6日～12月22日
毎週金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 フットサル教室
(年少～小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分
(年少～小学2年生)

午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 卓球教室(小学生)

期間…10月11日～12月13日
毎週水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 サッカー教室
(年少～小学生)

期間…10月11日～12月20日
毎週水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少～年長)
午後5時～6時(小学生)

場所…市民総合体育館 定員…各30名

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…9月29日～12月22日
毎週金曜日(計10回)

時間…午後7時～8時

場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 脂肪燃焼
エアロビクス教室(託児つき)

期間…10月2日～12月4日
毎週月曜日(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3期 ピラティス教室
(託児つき)

期間…10月6日～12月22日
毎週金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 ZUMBA教室
(託児つき)

期間…①10月6日～12月22日

毎週金曜日(計10回)

②10月10日～12月12日

毎週火曜日(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3期 バレトン教室(託児つき)

期間…10月10日～12月12日
毎週火曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 エクササイズ教室
(託児つき)

期間…10月11日～12月13日
毎週水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館内
シンコースポーツ(株) ☎2218800

おしらせ

司法書士無料法律相談

事前予約は不要です。

日時…10月3日(火)午後5時～7時

場所…イルフプラザ・カルチャーセン

ター 第1会議室・第4～6研修室

相談内容…不動産・会社の登記、相続

登記、裁判所への提出書類作成、高

齢者などの財産管理(成年後見、ク

レジット・サラ金などの多重債務ほか

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
原田昭二さん ☎2211450

「法の日」週間実施委員会
「無料法律等相談所」開設

金銭・土地・交通事故などの問題、
成年後見、離婚・扶養・相続などの家
庭問題、差別・いじめなどの人権問題、
遺言や任意後見契約などの公正証書に
関する問題でお困りの人は、お気軽に
利用ください。ご来場の際は相談に関
する資料をお持ちください。

※秘密厳守・予約不要

日時…10月4日(水)

午前9時30分～11時30分

午後1時～3時30分

場所…長野地方・家庭裁判所諏訪支
部庁舎内

問合せ●長野地方裁判所諏訪支部
庶務課 ☎529211

人権擁護委員が再任されました

人権擁護委員に、林幸夫さんが委
嘱されました。(7月1日付)

人権擁護委員の職務

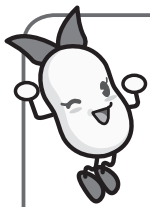
●自由人権思想に関する啓発宣伝

●民間における人権擁護運動の助長
に努める

人権侵犯事件があった場合に、その
救済のために調査および情報の収集を
し、法務局人権擁護局への報告などを
行います。

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎5212440



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

9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(9月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「ピーマン」
- わが家のアイドル No.74
- 写真で振り返る岡谷 平成29年8月編
- 【特別番組】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」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

野菜万菜!!
「ピーマン」

環境セミナー

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。

9月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- M・Hハーモニー「プリザーブド・フラワーアレンジメント」
9月1日(金)～15日(金)
- ナイスシニアフォトクラブ(写真展示)
9月16日(土)～30日(土)



♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ふらっとb「ふらっと聴きにきてアフタヌーンコンサート」
日時…9月10日(日) 午後2時～2時45分
- ギターサークルこだま「ギターコンサート」
日時…9月30日(土) 午後1時30分～2時30分

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

ご相談はフロントまで、お気軽にどうぞ。

♥諏訪湖ハイツフリーマーケット(芝生広場)

日時…9月10日(日) 午前9時～午後4時ごろ
屋外芝生広場で、諏訪湖の景色を見ながらのお買い物。掘出しものが見つかります!



♥東日本大震災復興チャリティ 大浴場半額デー

9月18日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の入浴料全額を復興支援金として中央共同募金会へ寄付します。大浴場入浴先着200名様に、アイスクリームのプレゼントも!

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

●黒酢ジュースサービスデー

9月23日(土・祝)

血流改善、高血圧予防、疲労回復などに効果がある、健康にピッタリの黒酢ジュースを大サービス!

●毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…9月14日(木)

詳しくは館内掲示板、ホームページをご覧ください。

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

キリトリ線

おかや温泉

ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円

小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。

有効期限:平成29年9月1日～9月30日

9月分

※朝風呂は対象外
※他クーポン券・割引券との併用はできません。
※現金との引き換えはできません。
※スタンプサービスは対象外

●ロビーフリマ

9月24日(日) ロビーにて開催
雑貨などを格安販売!

●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。

●コミック新タイトル入荷!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、約180冊を入れ替えました! 今回も、新刊や、青年コミックや少女コミックの人気作品を多数入荷。子どもから大人まで幅広く楽しめるラインナップです。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

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

はじめてのクラシックシリーズ Vol.4

語りと音楽でたどる ―ショパンの哀しみ―

ピアノ 宮谷理香 高橋多佳子

ショパンコンクールに入賞した2人のピアニストが贈るショパン名曲の数々

台本 編曲 語り 眞嶋雄大 フルート 布能美樹 オーボエ 中村あんり

ショパンの劇的な生涯を語りと音楽でたどります

大好評シリーズ「はじめてのクラシックシリーズ」。第4弾は、「ピアノの詩人」ショパンの知られざる生涯を浮き彫りにします。これを聞けば、あなたもショパン“ツウ”！ぜひお越しください。

■オール・ショパン・プログラム
幻想即興曲、ノクターンOp.9-2、革命のエチュード、エオリアン・ハーブ 別れのワルツ、雨だれのプレリュード、子犬のワルツ、英雄ポロネーズ 他

チケット好評発売中 **9/18** 月・祝 午後2時開演

▼INFORMATION▼
【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
【料金】全席自由2,000円 ソサエティ会員1,800円 小中高生500円

東欧の情緒あふれる美しい旋律が響き渡る、秋の夕暮れクラシックコンサート

新日本フィルハーモニー交響楽団

9月24日 日 午後4時開演

楽曲の研究に情熱を燃やす指揮者・高関健が楽団を率い、東ヨーロッパの哀愁漂う音楽をお届けします。ショパンのピアノ協奏曲では、高橋多佳子が情感たっぷりに歌い上げます。繊細で華やかな音色をお楽しみください。

Program
スメタナ：歌劇《売られた花嫁》序曲
ショパン：ピアノ協奏曲第1番 ホ短調Op.11
ドヴォルザーク：交響曲第8番 ト長調Op.88

午後3時50分より音楽評論家・眞嶋雄大によるプレトーク開催！

指揮 高関 健 ピアノ 高橋多佳子

▼INFORMATION▼
【主催】カノラホール
〔公財〕おかや文化振興事業団
公益財団法人日本交響楽振興財団
【共催】信濃毎日新聞社

【時間】午後3時30分開場 午後4時開演
【会場】大ホール
【料金】全席指定 一般 4,000円
ソサエティ会員 3,600円
小中高生 1,000円



9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：9月20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：9月2日・16日・23日・30日の土曜日 午前11時～ (20分程度)
※会場はいずれも2階会議室です。

◎9月の休館日：4日・13日・19日・25日・29日

今月のテーマブックス
「元氣なじいちゃん 明るいばあちゃん」

9月17日(毎月第3日曜日)は「うちでエ」読の日

●特別整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月4日(月)～13日(水)まで休館となります。
公民館図書室も、ご利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

問合せ ●岡谷図書館
☎222031 FAX24-13838

広告

ヤマハ音楽・英語教室 秋の無料見学レッスン開催中!

音楽教室

1歳…9/5・12・26(火) 10:00
2歳…9/5・12・26(火) 11:00
年少…9/9・16・30(土) 10:00

英語教室

1歳…9/6・20・27(水) 10:00
2歳…9/6・20・27(水) 10:00
年少…9/7・14・21(木) 16:10
年中長…9/9・16(土) 16:00
9/14・28(木) 17:10

個人レッスン

★ピアノ ★ギター
★フルート ★サクソ
★クラリネット ★ウクレレ
★ヴァイオリン
★金管楽器
30分無料体験受付中

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
●会場：フォレストモール
●50～80代のグループレッスン
★無料見学日 **9/6・20** 水曜日 14:00～

事前お申込み・お問い合わせは **(株) オグチ楽器** 岡谷市中央町 3-3-1 ☎0120-970-091 岡谷・フォレストモールセンター担当 小尾口 (こおくち) 070-5078-2955



4 「川岸コース」 広報版



「今回もふたりであるきます！」…今回のあるき太郎も、初回から参加の健康推進課の丸山と、これで2回目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。「あるき太郎と信州おかやがあるこうMAP」を持って、さあ出発です。



今回のあるき太郎は岡谷市の西端に位置する川岸地区にあるきまう。



川岸支所の前で準備運動を済ませたら、ぎょうもふたりで、にぎやかにスタート！

まずは、横断歩道を渡りましょう。交通量が多いので要注意です！左折



静かな小径を、景色をながめながらのんびり

野町から伊天竜川の西側下流、辰野町から伊



観蜚橋

し、天竜川にかかる赤い橋、「観蜚橋」を渡ったらすぐに、天竜川沿いの小径へと進路変更。そうすれば状況は一変、川沿いの小径は車通りも少なく、ウォーキングに最適です。心地よい川風に吹かれながら進めば、その先には西天竜頭首工が見えてきます。



現在の頭首工は1976年の建造。天竜川流域市町村にとって、なくてはならない施設です

那市までの耕作地をかんがいするため



川岸駅

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)

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

予約受付

☎0266-75-1244



広告



小野道益・玄晏のお墓の前にて、お話をうかがった山崎眞さんと一緒にパチリ

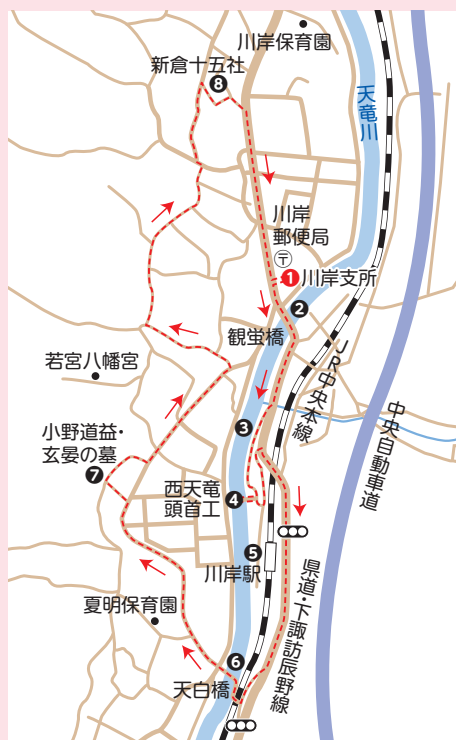


「蛇の洞（ほらぐち）墓地」の最上段にある小野氏の墓の前で、わたしたちを待って

ました。
良い小さな駅舎に、つい長居をしてしまいそうですが、汗をぬぐい水分補給を済ませたら、再び川を渡って新倉地区に向かいます。そこには小野道益、玄晏という人のお墓があるのですが、お墓が史跡になるほどの小野氏とは、いったいどんな人だったのか知りたくて、ある人と現地で待ち合わせをしました。



天白橋



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4.5km
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。

山崎さん、貴重なお話をありがとうございました。またひとつ、岡谷

少ないとのことでした。
その見識は父道益をしのぐものがあり、天竜道人も親交があったようで、江戸などで修行をした後は、郷里に戻って多くの師弟を教育したことです。塩坪の屋敷には百数十本の梅の樹を植えて、「紅梅観主人」「紅梅書屋」ともいわれていたとか…。日本の医学発展に大きく貢献した道益と玄晏ですが、残念ながら地元の新倉地区でも、その足跡を知っている人は少ないとのことでした。

妻の弟、省行を跡継ぎとして養子に迎えました。これが、後の玄晏です。その見識は父道益をしのぐものがあり、天竜道人も親交があったようで、江戸などで修行をした後は、郷里に戻って多くの師弟を教育したことです。塩坪の屋敷には百数十本の梅の樹を植えて、「紅梅観主人」「紅梅書屋」ともいわれていたとか…。日本の医学発展に大きく貢献した道益と玄晏ですが、残念ながら地元の新倉地区でも、その足跡を知っている人は少ないとのことでした。

いてくれたのは、新倉区長の山崎眞さん。山崎さんのお話では、小野道益は、江戸時代中期（1751～1781年ごろ）、高島藩に医師として仕えながら、新倉村の塩坪で家塾を開いて師弟を教育。塾生は200人を超え、遠く伊那方面からも教えを受けに来ていたそうです。晩年には、妻の弟、省行を跡継ぎとして養子に迎えました。これが、後の玄晏です。その見識は父道益をしのぐものがあり、天竜道人も親交があったようで、江戸などで修行をした後は、郷里に戻って多くの師弟を教育したことです。塩坪の屋敷には百数十本の梅の樹を植えて、「紅梅観主人」「紅梅書屋」ともいわれていたとか…。日本の医学発展に大きく貢献した道益と玄晏ですが、残念ながら地元の新倉地区でも、その足跡を知っている人は少ないとのことでした。

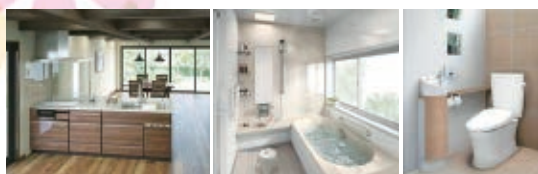


巨木が立ち並び、おごそかな雰囲気漂う新倉十五社

の魅力を知ることができました。
さて、ルートの最後の立ち寄りどころは、新倉十五社。諏訪大社の祭神、建御名方神と八坂刀売神のほか、御子神十三神を合わせ祀る古い神社です。石段を上ってお参りを済ませたら、スタート地点の川岸支所に戻って、今回のあるき太郎はゴールです。
（取材日／6月29日）

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)

こね

8月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

残さず食べよう！ 30・10運動
 大賛成です。私、以前は宴会の
 席で出された料理をかなり残し
 ていました。この運動を知って
 からは完食するように努めてい
 ます。多くの人に浸透すれば良
 いと思います。

M・Kさん(川岸中)

▼8月号に掲載した「30・10(さん
 まる・いちまる)運動」、知らない
 人も多かったと思います。

まだ食べられるのに捨てられてし
 まう食べ物は、年間約623万ト
 ンと推計されているそうです(政
 府広報オンラインより)。食事を
 楽しみ、作ってくれた人に感謝する
 「30・10運動」を皆さんぜひ実践
 してみてくださいね。

夏は、お祭り、花火、子供
 たち・孫たちの帰省。楽しい思
 い出を一杯つくりたい。

N・Kさん(長地片間町)

▼夏も終わりに近づき、秋めいた
 気配を感じる夜が続いていますね。
 夏が終わるのは、なぜか寂しいも
 のです。岡谷太鼓まつりや諏訪湖
 祭湖上花火大会など夏のビッグイ
 ベントが次々に終わる中、お子さん
 やお孫さんと楽しい思い出を作る
 ことができたでしょうか。来年も
 ぜひ、ご家族そろって岡谷の夏のイ
 ベントに参加してくださいね。

御倉町の「旧林家住宅」、近くに
 ありますが一度も行ったことがあ
 りません。機会を見つけてイベン
 トの時に一度見学したいです。

Y・Tさん(川岸中)

▼岡谷の製糸業発展の礎を築いた
 明治時代の製糸家、初代林国蔵の
 居宅である「旧林家住宅」。重厚
 で華やかな雰囲気のある建物で、
 国重要文化財にも指定されていま
 す。そのなかでも、西洋装飾の芸術、
 「幻の金唐革紙」と呼ばれる壁紙
 が張り巡らされている和室は特に
 希少価値が高いとされており、必
 見ですよ。偶然にも、ちょうどこ
 のページに「旧林家住宅茶会のお知
 らせ」の記事がありますので、ぜひ
 この機会に参加してみたいかがで
 しょうか。

お待ちして
 いまーす!!

第4回 岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」 期日…9月30日(土) 「もりのこだま祭 ～笑顔こだまするみんなの想い～」開催します!

学習の成果や看護学校施設を、ぜひ見に来てください。

●一般公開 午前10時～午後2時

学校展示発表、健康チェック・体験コーナー、各種販売(バザー)、軽食、お休み処など

●学校説明会 午前11時～正午

学校の概要や来年度の入学試験についての説明、質問コーナーほか

※事前の申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

旧林家住宅茶会のお知らせ



国重要文化財の旧林家住宅で、茶会を開催
 します。明治時代にタイムスリップし、香り高
 い日本の文化を味わってみませんか。

日時…9月3日(日) 午前9時30分～午後2時
 30分(受付2時まで)

場所…旧林家住宅(御倉町2- 20)

茶券…1,000円(表千家流・裏千家流の
 二席分、当日会場にてお求めください)
 ※茶券をお求めの人は、旧林家住宅
 の見学は無料です。

主催…岡谷市茶道協会「岡谷吉祥会」

問合せ●岡谷市教育委員会 ☎22-5856

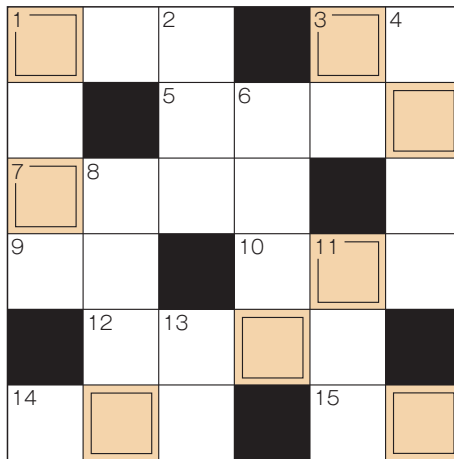
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.381

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、岡谷蚕糸博物館無料招待券とロマネット入浴券をプレゼントします。

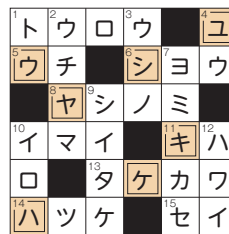


●応募方法…はがきに答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、ひと言（特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など）をそえて「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」までお送りください。9月13日必着。（ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります）

●8月号の答えと当選者

「キユウハヤシケ（旧林家）」

正解数25通（応募総数26通）のなかから抽選で、C・Oさん（山下町）、J・Tさん（長地梨久保）、Y・Oさん（神明町）、N・Kさん（長地片間町）、M・Sさん（川岸東）に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 太鼓まつりのキャラクター
- 3 小井川と小口にある〇〇神社
- 5 商工会館の西、間下にある〇〇〇〇寺。
- 7 度を超して関わること。
この話に〇〇〇〇するのは危険だ! とか
- 9 凸
- 10 注文を受けたらこれを守らなければ
- 12 二日酔いになりますよ
- 14 〇〇〇太郎。まち〇〇〇による地域活性化事業
- 15 百万石

◆タテのカギ

- 1 毎年秋に行われる会議。今年は特に注目を集めそうですね
- 2 五兵衛、直也、武雄
- 3 愛の〇〇が鳴ったら帰りましょう
- 4 和服の正礼装といえば〇〇〇〇羽織袴
- 6 アメリカ中西部の州。最大都市はシカゴ
- 8 やまびこ公園から塩尻へ抜ける峠
- 11 人に害はなくても、諏訪湖周辺でこれだけ大量発生するとね
- 13 これを見て、アタリを知ります



「おじいさんのひ」 1966年 武井武雄

高年齢の皆様が、今後も益々お元気に、笑顔で幸せな日々を過ごされることを心から願うとともに、長年培われた知識や経験をもとに、人生の先輩として、子育て世代などに声をかけ、いろいろとご指導をいただきたいと思います。

「敬老の日」誠におめでとうございます。

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。今年は18日の月曜日ですが、国民の祝日に関する法律では、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。」とされています。

今月は、多くの区で敬老会が開催されますので、全ての区を訪問させていただき、高齢の皆様には敬意を表し、長寿をお祝いしたいと思っております。

長寿県として知られている長野県ですが、平均寿命は、男性・81歳、女性・87歳と男女とも全国1位であります。この理由として、いくつかあげられていますが、豊かな自然に恵まれていること、高齢者人口に占める働いている人の割合（高齢者就業率）は全国1位であり、就業率の高さは、皆様が生きがいを持って、健康に生活している表れでしょうか。

1日あたりの野菜摂取量も、男性・約380グラム、女性・約360グラムと男女とも全国トップであり、味噌などの発酵食品を多く摂る習慣があるほか、県を先頭にした減塩活動、市の長年に渡る医療関係者、保健指導員や食生活改善推進員による健康増進への取り組みも長寿の理由と言われています。



【市長随想 84】
「敬老の日」

今井竜五

今月の子育てキーワード（胎児期）『私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう』

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。～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・中高生300円・
小学生150円

【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥喫茶ラムラム

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク(申込み不要)

日時…9月3日(日) 午後1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。

★〈武井武雄〉JAZOO-MANIA (ジャズマニア)

日時…9月9日(土) 午前10時30分～ 参加費…1,000円

対象…小学生以上(要申込み・9/5締切)

武井武雄が主宰した自転車愛好会「JAZOO-MANIA」が復
活。自転車で街をめぐるましょう。

★色分解で絵をかこう モノタイプ版画

日時…9月10日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…600円

色えんぴつで作るモノタイプ版画で、色を分けて1つの絵を
描きます。印刷のしくみも学んでみよう。

♥〈敬老の日〉おはぎを作っておじいちゃんおばあちゃんと食べよう

日時…9月16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

もち米をまるめて、あんこやごま、きなこなどをまぶして、
おはぎをつくろう。

★鑑賞手帳活用術(申込み不要)

日時…9月17日(日) 午前10時30分～

開催中の展覧会… 10月30日(月)まで

〈収蔵作品展〉武井武雄とキンダーブックのあゆみ展

昭和2年に創刊された子どものた
めの観察絵本『キンダーブック』に、
執筆者・編集顧問として参加した武
井武雄。空想の世界が広がる独特
の世界観をご覧ください。

ひとつぶのむぎ 1960年



〈同時開催〉

きくちちき絵本原画展 どどこ ばんばん ぐるぐる にゃー

ブラティスラヴァ世界絵本原画展
“金のリンゴ賞”授賞。美しい色彩
と自由な線で、人と生きものの世
界をいきいきと描き出す、きくちち
きさんの美しい描写をお楽しみくだ
さい。

『みんな』WAVE出版 2015年



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!

★〈きくちちき〉ライブペインティング&サイン会

日時…9月23日(土・祝) 午後1時30分～ 3時30分ころ

※申込み不要・サイン会のみ要入館料

きくちちきさんがイルフ童画館にやってくる! ライブペインテ
ィング終了後は、絵本購入者対象のサイン会も行います。

★すみで絵を描こう

日時…9月24日(日) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…100円

きくちちきさんの作品のように、すみを使って絵を描いてみ
よう。

★製本ワークショップ／豆本／秋

日時…10月1日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…500円

四季の豆本ワークショップ。手のひらサイズの小さな本をつ
くってみよう。

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

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

fureasu 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

ご存知ですか? ※医師の同意書が
必要です。
医療保険が使えます

広告

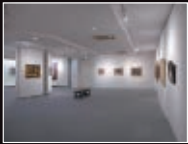


市立 岡谷美術考古館

〈特別企画展〉

全国美術展入賞作品展

会期…9月16日(土)～11月12日(日)



岡谷市は、大正～昭和時代から高橋貞一郎、野村千春、武井直也、武井武雄など日本を代表する芸術家を、また現代アートの分野でも、辰野登恵子、根岸芳郎など著名な作家を輩出しています。

本展では、市美術会および市内在住者のなかから、全国規模の美術展(中央展)で入賞したすばらしい作品を展示し、岡谷の新しい作家をご紹介します。

林先生のまろごと縄文トーク

(申込み不要・要入館料)

開催中の特別企画展「縄文の夜神楽 縄文遺産写真展」と、考古展示のギャラリートークです。

日時…9月9日(土) 午前10時30分～11時30分

講師…日本考古学協会会員 林 賢先生

【休館日】水曜日・祝日の翌日、9月14日(木) ※展示替えのため

【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

【イベント・ワークショップ】

◆ステレン版でポストカードをつくろう(要申込み)

超カンタンでかわいい版画ポストカードをつくります。

日時…9月2日(土) 午前10時30分～正午

定員…20名 参加費…100円

◆絵画体験教室(初級編)(要申込み)

美術考古館館長による、絵画の基礎を学ぶ7回シリーズのワークショップです。連続して参加しても、希望回のみ参加でもOKです。第1回のテーマは「絵の下地をつくる」です。

期日…9月30日(土) 時間…午後2時～(毎回) 定員…10名(毎回)

参加費…毎回500円 対象…一般(中学生以上)

※2回目以降のスケジュールは、10月14日・28日、11月4日・18日・25日、12月2日(毎回土曜日)に行います。

【軽トラ市特別企画】

◆紙であそぼう☆&火おこし体験(参加無料・申込み不要)

チラシやポスターを使って、大きな絵を描いたり、いろんなものを作ってあそぼう!!

日時…9月16日(土) 午前9時30分～11時30分



申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



シルクファクトおかや

〈開館3周年記念企画展〉

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…10月22日(日)まで

華やかな歌舞伎衣裳は、そのほとんどが絹できています。今回、岡谷市観光大使である歌舞伎俳優 市川笑野氏の全面的な協力を得て、松竹衣裳株式会社が所蔵する絹の歌舞伎衣裳や、市川笑野舞踊会のために岡谷の絹で制作された衣裳を展示します。伝統芸能を支える絹をご覧ください。



【休館日】水曜日・祝日の翌日(9月24日は開館)

【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



【イベント・ワークショップ】

★「今月の染め」講座がはじまります!

シルクファクトで染め体験。毎月、身近な素材で、シルクを染めてみましょう。とっても綺麗にステキに染まりますよ。第1回目の染材は『桑』です。お楽しみに!

日時…9月24日(日) 午後1時30分～3時

定員…10名(要申込み)

材料費…500円(45cmのシルクスカーフに染めます)

★館内ガイドツアー(申込み不要・要入館料)

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

(申込み不要・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…9月9日(土) 午前10時30分～午後2時30分～

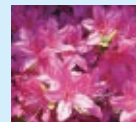
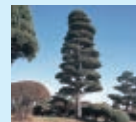


申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)



岡谷市

市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(平成29年7月1日現在)

人口	49,368人	前月比	-27	前年同月比	-413
世帯数	19,219世帯	前月比	-2	前年同月比	-245



第48回岡谷太鼓まつり(8月13日・14日)

時折雨に見舞われながらも、熱気と興奮みなぎる2日間となった太鼓まつり。「300人の揃い打ち」をはじめ、50回目の節目を2年後に控え、「継ぐ」と銘打った企画ステージなど、魂を揺さぶる演奏でつめかけた観衆を魅了。MINAKOIわっさかやふれあい広場、みこし・長持・子どもパレードなどさまざまな催しも大いに盛り上がり、力強い太鼓の響きのなか、今年も華々しく幕を閉じました。



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。

りんごの会
生活応援
岡谷の真ん中
中央通り
Memory メモリー
岡谷市中央町3-1-30 [駐車場完備]
22-0001

小・中・大の宴会場ご用意できます。内覧ご希望の方、お気軽にお問い合わせください。