

長地公民館 生活講座

ゆがみ直し体操

かたよった筋肉バランスを整え、からだの安定をコントロールする健康体操です。肩こり・腰痛対策、ストレス解消、日々の健康管理などに、年齢を問わず、だれでもかんたんにできます。



期日…1月26日、2月2日・9日 毎週金曜日(全3回)
 時間…午後1時30分～3時(毎回)
 場所…長地公民館 1階 第1・2会議室(和室)
 対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)
 定員…15名(先着順)
 講師…ゆがみ直し整体体操 指導員 高田 結さん
 持ち物…運動のできる服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
 受講料…600円(申し込み時にお支払いください)
 申込み…1月15日(月)午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。

スポーツ障害対策

故障しない体づくりのための 正しい体の使い方講座

スポーツ障害に多い「あし」の痛みは、体の構造で無理がかかり、一部分への負担が増えることが原因です。正しい体の使い方を学び、スポーツ障害を予防・解消しましょう。

日時…1月25日(木) 午後7時～8時30分
 27日(土) 午後1時30分～3時
 ※両日同内容です。都合のよい日をお申し込みください。
 場所…長地公民館 2階 講堂
 対象…市内に在住の親子
 定員…15組(先着順)
 講師…きしだ整骨院 院長 岸田 俊也さん
 持ち物…動きやすい服装
 受講料…1組200円(申し込み時にお支払いください)
 申込み…1月12日(金) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

ペット(PET)ボトルの「キャップ」と「容易に分離可能なラベル」は外して分別!

分別したキャップとラベルは、「その他プラスチック」として出してください。

- 容易に分離可能なラベル：キリトリ線のあるもの、一部のみ糊づけされているものがしやすくなっているもの
- 容易に分離可能ではないラベル：全体に糊づけされているもの



容易に分離可能な例▶

PETボトルの例



その他プラスチックの例



乳酸菌飲料などの容器には、PETボトル区分のものがありません。
 ※表示により区分 (PET・プラ)をご確認ください。

環境セミナー

参加無料

申込み不要

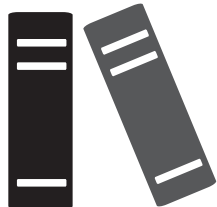
「まちのおもしろ探検隊」から
 ～アクティブラーニングによる環境教育のあり方～

教育委員会主催のごみ処理場での親子キャンプ。視点を「捨てる側から、受け取る側」へずらすことで見えてくる新しい感覚の体験。環境教育はまず生活のなかの常識、“こうあるべき”ことを疑ってみることから始まります。環境省でも取り上げられ、夏休みの課題図書「ドラえもん夏休み探検ブック」(小学館)にまでなった取り組みを紹介します。

期日…2月3日(土)
 時間…午前10時～正午(9時30分開場)
 場所…カノラホール 小ホール
 講師…都留文科大学 教養学部 地域社会学科 教授 高田 研さん
 主催…岡谷市・環境市民会議おかや



問合せ●市民環境課(内線1142・1143)



大切な本づくり
 安心しておまかせください。

自伝・句集・歌集・作品集・社史・校史・機関誌・年鑑 など

中央印刷株式会社

〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20
 TEL(0266)22-5551(代) FAX(0266)24-0304
 URL <http://www.chuo-print.com>
 【本社】
 東京都豊島区西高松1-10-2 NH西池袋ビル5階

行政

仲間

環境

健康

広告

年末年始のごみの収集・持ち込み受付について

【受付時間】

- 諏訪湖周グリーンセンター
…月～金曜日：午前8時30分～午後4時
土曜日：午前8時30分～正午
- (株)アイ・コーポレーション(神明町4-10-1)
…午前9時～午後4時

	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)
定位置収集	×	×	×	×	×	×
諏訪湖周グリーンセンター (燃やすごみ持ち込み場所)	○	○	×	×	×	×
(株)アイ・コーポレーション (埋立ごみ・草枝持ち込み場所)	○	○	○	×	×	×

諏訪湖浄化講演会

日時…1月19日(金) 午後6時30分～8時
場所…諏訪市役所 5階 大会議室
テーマ「諏訪湖の環境保全に向けて
— 貧酸素解消と底質改善の試行 —」

講師…諏訪湖クラブ会長 沖野 外輝夫さん
近年、諏訪湖の下層では溶存酸素濃度が非常に小さくなる貧酸素層が拡大し、水生生物の生息環境に悪影響を及ぼしています。諏訪湖クラブでは、この問題に対し、ナノバブルを加えた表層水を底層に送ることで湖底の貧酸素解消や底質改善をめざす実験を行いました。その実験結果や湖底の状況についてお話しいただきます。
対象…どなたでも参加できます。

参加
無料

申込み
不要

「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

市民環境課では、「平成30年度家庭ごみ収集カレンダー」に掲載する有料広告を募集します。

規格・数量…ごみ収集カレンダー (A2判・フルカラー・片面刷り 全戸配布) 下部の6枠のうちの1枠(たて43mm×よこ62mm)

掲載期間…平成30年4月1日～平成31年3月31日

掲載料…1枠 5万円

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

募集受付…1月4日(木)～12日(金)の期間中に、市ホームページに記載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を市民環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

第3次岡谷市環境基本計画の推進

1月の重点目標《循環型社会の構築》 ものを大切にすまち

今月は『食べ残しもったいない』推進月間です！

限りある資源を大切に有効に利用し、同時に廃棄物の発生抑制を促進し、循環型社会の構築を推進します。

おやか環境かるた



生ゴミは 土に還して
野菜肥え

「もぐどん」



3R

Reduce (リデュース)
発生抑制
★ごみを出さない

- マイバッグを持参
- 不要な包装を断る
- いらぬものは買わない
- 容器詰め替え品を選ぶ
- 長く使う

Reuse (リユース)
再利用
★ものを再使用する

- もったいないの精神
- フリーマーケットの活用
- 知人に譲る
- 修理して使う

Recycle (リサイクル)
再資源化
★再生して利用する

- サンデーリサイクルデーの利用
- ごみを正確に分別する
- リサイクル材を使用した製品を利用



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。

各種相談
 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

乳児健診等
 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：
 パスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
 1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 2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。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
4	5
BCG (29年5月6日～8月5日生) 株林鉄工設備 ☎ 23-3197	株イワナミ ☎ 22-2222
1	12
旭設備株 ☎ 23-3764	株アイテック ☎ 23-8500
8	19
松澤工業株岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備株 ☎ 22-3302
5	26
離乳食教室（ばくばく教室） (29年1月～2月生) 受付午前9時30分～9時50分 岡谷酸素株 ☎ 22-4931	有丸竹下島商店 ☎ 22-2406

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室			
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：根岸紘太郎 弁護士 ※1月分予約：12月17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]	17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] 10日(水)・24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]	19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)	11日(木)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]	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：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)	16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]	10日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）			
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談				
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時			

今月の納税

- ◎市県民税 第4期
 - ◎国民健康保険税 第10期
- 納期限…1月31日(水)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
 口座振替の方は、残高確認をお願いします。
 忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線 1135）

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶1月12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]

1月17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

1月
January

-  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
場
持 ち
- ◆ **乳幼児健診**
場
持 ち
※ 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
<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none">  小野医院 ☎ 28-2776  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  長地中央薬局 ☎ 26-2522  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none">  よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  溝口医院 ☎ 27-6266  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  矢崎薬局 ☎ 23-7125  永田薬局 ☎ 27-8123  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none">  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  三井歯科医院 ☎ 23-8427  アイビー薬局 ☎ 26-1670  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  向山内科医院 ☎ 23-6272  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883  菜の花薬局 ☎ 26-1500  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (28年6月生) 受付午後1時～1時20分  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (26年12月生:1回目[全地] 29年1月に2回目を終了した [西堀・長地地区])  2歳児にこここ教室 (29年12月生) 受付午前9時15分～9時30分  水道建設(株) ☎ 23-2662
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  今井整形外科 ☎ 28-9933  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (29年9月生) 28年12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 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (26年12月生) 受付午後1時～1時20分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  いきいきママ応援講座 (29年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  高浜医院 ☎ 28-3811  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  イズミ薬局 ☎ 28-6566  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (29年9月生) 28年12月に3回目を終了した 人を含む [西堀・長地地区以外]  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (29年9月生) 受付午後1時～1時20分  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (26年12月生:2回目[全地] 29年1月に2回目を終了した [西堀・長地地区])  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  祐愛病院 ☎ 23-0222  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (29年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>健康相談・栄養相談 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>