

広報

おかや

3

Mar. 2018 [No.1423]

特集

多文化共生とは

文化の違いを認め合い、尊重し合う関係を築こう

今月の表紙

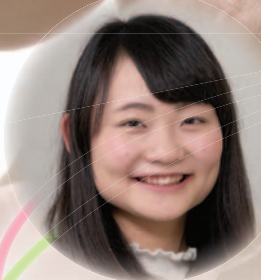
諏訪湖に5年ぶりに出現した「御神渡り」。轟音とともに勢いよくせり上がった氷の筋が、うねるように走る光景は、まさに自然の神秘。神が渡る恋の道ともいわれるこの自然現象…。凍てつく寒さに、神様も温もりが恋しくなったのかもしれない。

特集1

多文化共生とは

文化の違いを認め合い、尊重し合う関係を築こう

交通手段の発達やインターネットの普及により、近年、世界中で急激な国際化が進んでいます。岡谷市にも、現在約770人の外国人が居住しています。言葉や文化の違う人たちと、同じ地域のなかで、互いを尊重し合い、仲良く暮らしていくには、どうすればいいのでしょうか？ 今月は、市内で多文化共生に関わる人たちにお話をうかがい、そのヒントを探ります。



身近にこんなこと
ありませんか？

ほんとうは
こんなのかも

「多文化共生」って なに？

国籍や民族の異なる人たちが、文化の違いを互いに認め合い、対等な関係を築こうとしながら、同じ地域社会でともに生きていくことです。

★外国人のお母さんは、保育園で会話の輪に入ってこない

★外国人は深夜まで大音量でパーティーをしたり、道ばたで集まって話し込んだりしている

★仲良くなりたいけれど、日本語に自信がなかったり、輪に入りにくいのかも

★外国人にとって、それらは大切な生活文化なのかもしれない

日本の常識＝世界の常識とは限らない

外国人のために自分ができること...



ガールスカウトアジア太平洋
地域友の会・日本会長
日本語教室「サンデイ」主宰

上條美智子さん

日本語だけでなく 背景の文化も伝える

日本語が話せる外国人が講師になり、日本語を習いたい外国人に教えるとしても、定期的に講座を開く会場を確保したり、会場費を負担するのは大変なんですね。そういった事務的な場面も含め、同じ思いの日本人がいたほうがいい。なぜかという、日本語の背景には精神文化だったり、風習だったり、地域の特徴がありますので、まずそれを伝え、そのうえで日本語を教えないと、字づらだけの日本語になってしまう。わたしたちの主宰する日本語教室「サンデイ」では、地域行事などの案内もして、「ところで、中国にもこのような行事はありますか？」と聞いたりします。わたしたちの

文化やルールを二方向的に押しつけるのではなく、その違いを確認して理解し、むしろ、その違いを楽しみむくくらいいいのではないのでしょうか。
わたしは日本とは違う文化に触れることに、大きな魅力を感じていて、外国人から母国のことや、文化、習慣のはなしを聞くのが大好きなんです。ですから、実は教えるより、教わるこの方が多いんですね。中国人に日本語や生け花を教える活動をして、もう20年以上になります。これまでたくさんの方々が話してくれたさまざまなおはなしは、わたしのなかの宝物になっています。



外国人のための料理教室

これから日本に来る人が 同じ苦勞をしないように

わたしは、中国から日本に来て13年になります。母国でも日本語を勉強していましたが、そのときは簡単なあいさつ程度しか話せませんでした。岡谷に来てから、仕事のない日には図書館に通い、一生懸命に勉強して、日本語が話せるようになり、日本語能力試験2級を取るようになりました。また、長野県が主催する、バイリンガル日本語指導者育成講座を受講し、修了することもできました。日本語教室「サンデイ」を主宰する上條さんとはそのときに知り合い、現在、サンデイで講師をしています。中国人だけのコミュニティでは、サンデイのような日本語教室を開くことはできませんので、上條さ



日本語教室「サンデイ」講師
濱 歩乃華さん

方も違います。同じ漢字圏の国ですが、日本語は中国人にとっても難しい。それでも、言葉さえわかれば行動の幅が広がることを自分の体験で知っていますので、あとから日本に来る人がわたしと同じような苦勞をしないように、お手伝いしたいです。昨年の12月に、カウンセリング、セラピー、エステをするお店を山下町にオープンしましたので、日本人や中国人だけでなく、いろいろな国の人と、もっと交流していきたいと思います。



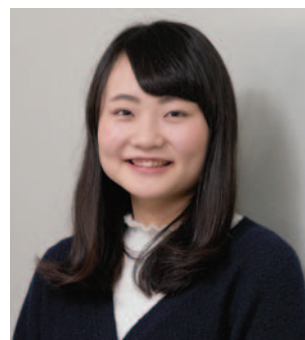
外国人のための日本語教室

んにはとても感謝しています。

日本は中国と同じように漢字を使います。が、読み方も使います。



違いを知ることので広がった世界



姉妹都市
ホームステイ体験者
平谷 楓花さん

コミュニケーションしよう とする気持ちがあれば わかり合える

3年前に、アメリカの姉妹都市、ミシガン州マウント・プレザント市との高校生相互派遣に応募し、ホームステイを経験してきました。以前から外国に興味があり、憧れを抱いていましたが、実際にアメリカに行ってみると、車が右側通行だったり、スーパーマーケットの規模がすごく大きいのに、まずビックリ。そして、日本との違いを感じたのはコミュニケーションのとり方でした。例えば、お世話になったホストファミリーの家族間では、子どもでも親に対して自分の意志をハッキリ伝えていました。それでも家族の仲はすごくいい！わたしは人見知りの性格ですし、英

語も得意ではないので、最初は自分の意志をうまく伝えられませんでした。身振り手振りでなんとか伝えようと努力したら、ホストファミリーが「伝えようと努力してくれる、その気持ちがうれしい」と言ってくれました。外国人との間には言葉の壁はありますが、お互いがコミュニケーションをとろうとする気持ちが、いちばん大切だと感じました。いま、看護師をめざして勉強していますが、このホームステイの経験を生かせるよう、国を問わずに活躍する「国境なき医師団」への参加を夢見ています。

ホストファミリーと



インディアンのお祭り



お互いを尊重して歩み寄る



国際交流センター
ポルトガル語相談員
学校支援員

川西 ケンジさん

多文化共生は 外国人よりも日本人が 取り組むべき課題

わたしは国際交流センターで、おもにポルトガル語圏の人の相談や、外国人の子どもが学校生活を円滑に送れるように、学校に向いて家庭と学校間の調整を行う、学校支援員をしています。ポルトガル語への通訳も行いますが、単なる通訳ではありません。例えば、重要な行事のお知らせによくある「ご都合がよろしければ、ご参加をお願いします」を、そのままポルトガル語に訳したら、ブラジル人はだれも参加しないでしょう。そんなときは、「もし参加しなかつたら、こんな問題やリスクがありますよ」という内容までつけ加えます。これは言葉というより、

文化の違いなのです。ですので、わたしは言葉だけでなく、気持ちと文化も通訳するのです。多文化共生は、外国人に向けたものというより、日本人が取り組むべき課題です。日本としての秩序を保つ、最低限のルールやマナーを外国人に守ってもらわなければ、結局困るのは日本人なのですから。

昨年、多言語支援サポートをはじめとする、多文化共生推進の会社を立ち上げました。国際交流センターでの仕事は行政の一環ですが、行政の枠、市町村の枠を超えた外国人支援を、今後展開していきます。



オフィスで相談を受ける



理解・交流・支援：国際交流センターの役割



国際交流センター
国際交流員

メグ ピーヴィーさん

日本語でいいから まず声をかけてみて

わたしは国際交流センターで、国際交流員という仕事をしています。アメリカ出身ですので、英語圏の外国人に対し、行政や法律に関わる通訳や翻訳、おもに欧米から来られた来賓へのガイド、マウント・プレザント市との高校生相互派遣での引率、在住外国人に向けたニュースレターの翻訳、保育園の子どもたちが遊びながら英語を学べる事業、イングリッシュお花見ピクニックなどを主催しています。

日本でたくさんさんの異文化を体験しましたが、例えばわたしが、「こんにちは」といいながらレストランに入ると、お店の人はパニックになつてしまいます。日本人から見たら、わたしはひと目で外国人と

わかる顔をしているから、日本語が通じないと思って、困ってしまうでしょう。もちろん、わたしに對しては、すべて日本語でOKですが、そんな外国人とのコンタクトには、まず日本語でいいから声をかけてみてください。すると、相手がどのくらい日本語を話せるかがわかりますので、それに合わせて、簡単な日本語や、身振り手振りで話してください。全部ではないかもしれませんが、必ず伝わります。岡谷の人はとてもフレンドリーだから、問題ないです！



クリスマスイベントで



わたしたちでできること

お互いの文化が違うことを認識し、問題が起きた場合は、対等な人間として、どうしたらよいかを話し合ひましょう。「これは当たり前でしょ」と日本のルールやマナーを一方的に押しつけたり、声をかけることもせずに警察を呼んでいきましよう。



知っていますか？

岡谷市国際交流センターの活動

【日本人向け・・・おもに国際理解】

- ★マウント・プレザント市との交流
- ★イングリッシュデイキャンプ、外国人講師による料理教室、海外の文化や習慣を紹介する講座
- ★国際交流員を保育園に派遣、海外のクリスマスを紹介する子ども向けイベント
- ★日本語ボランティアの養成 など

参加してみよう！

【在住外国人向け・・・おもに生活支援】

- ★日本語教室、市内見学会、日本の食材を使った料理教室
- ★外国籍の子どもへの支援員を小中学校へ派遣
- ★生活相談窓口の設置、5か国語による生活情報の発信 など



日本の食材を使った料理教室



市内見学会



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

特集2

岡谷市民病院 消化器内科 × 消化器外科

副院長 川嶋 彰

消化器外科部長 三輪 史郎

岡谷市民病院 副院長

信州大学医学部卒。平成2年岡谷市民病院に就任。消化器病指導医、内視鏡指導医などの認定を受ける。平成29年度より副院長に就任。

岡谷市民病院 消化器外科部長

信州大学医学部卒。平成22年岡谷市民病院に就任。肝胆膵外科高度技能指導医、日本内視鏡外科学会技術認定医であり、岡谷市民病院に新たな治療を導入した。

消化器がんから市民を守る 内科と外科の連携体制に迫る。



立がん研究センターによると、平成28年に「がん」で亡くなった人は全国で約37万人にのぼり、そのうち半数は胃がんや大腸がんなどの消化器系の「がん」となっています。一方で内視鏡医療の発展や腹腔鏡手術の普及など「がん」治療も大きく進歩しています。今回は、岡谷市民病院消化器内科の川嶋医師と消化器外科の三輪医師にお話をうかがいました。

―消化器内科と消化器外科、それぞれの役割は。

川嶋 消化器内科は、言ってみれば消化器疾患の入口です。開業医からの紹介を除けば、患者さんがいきなり外科にかかるケースは少ない。内科にかかって診断を受けて、手術が必要となれば外科に紹介という流れになります。

―紹介は、やはりがんの患者さんが多いのでしょうか。

川嶋 そうですね。「がん」の根治術というのは手術になりますので、手術できれば手術してもらったのがベストです。消化器がんが見つければ、ほぼ外科の先生にお願いしています。

三輪 「がん」でも、早期がんであれば内



消化器外科のサポートにより 内視鏡治療の幅が広がりました

視鏡で根治できる場合もありますので、いまは消化器内科の先生が、検査時に直接内視鏡で治療して、根治するというケースも多くなっていますね。

—内視鏡治療も進歩しているのですね。外科手術はいかがですか。

三輪 消化器外科は、腹腔鏡の手術がどんどん取り入れられるようになってきています。当院でも、患者さんにとってなるべく術後の負担が軽い治療をということで、かなり一般化された術式を、より安全に配慮して行っています。今後、適用を少し拡大していくことになると思いますが、手術はリスクと隣り合わせなので、そこにこだわりすぎないようにも常に心がけています。

—互いに連携している点は？

三輪 消化器外科でも胃カメラなどを行っています。専門性が高い検査や治療などは、消化器内科にお願いしています。手術前のがんの進展診断などは、外科の眼ではなかなか難しい。消化器内科には、そういう高度な診断技術があるので、とくにがんに関しては、手術でここまで取るなどといった術式を決定するため、手術前に検査をお願いすることがあります。

あとは、総胆管結石などの治療や、胆道がんといった胆管系の悪性腫瘍、

すい臓がんなどに対する内視鏡的なアプローチといった、外科で行うのが難しい治療ですね。川嶋先生は、そういったいちばん専門性が高いところのプロフェッショナルでいらっしゃるの、ほんとうに助かっています。

ほかにも、術前の準備をするための処置もかなりお願いしています。それがないと手術ができないケースも結構あります。

川嶋 消化器内科は、消化器外科がしっかりバックにいてくれることで、治療の幅が広がっています。内視鏡治療というのは、いま三輪先生がおっしゃったようなことを含め、専門的なことをやろうとすればするほど偶発症の可能性も高くなる。そういうことをちゃんと支えてくれる外科の先生がいないと、消化器の内視鏡治療というのはなにもできない。消化器外科が充実したことで、消化器内科も大きく進歩させてもらったと思っています。

—消化器科をセンター化する構想などがありますか。

川嶋 センター化は、天野院長の将来構想のひとつです。内科と外科がまとまれば、より緊密な連携が取れるようになりますし、若い医師の教育という面でもメリットがあります。また、開業医の先生が紹介先に迷うこともなくなるので、センター化が望ましいと考えています。ただ、現時点では消化器内科医が少なく開設は



難しいと思っています。

三輪 確かに、センター化が進めば紹介する側としてもわかりやすいでしょうし、機能的にもまとまりますね。

川嶋 医療が専門的になるなかでセンター化は一般的な流れですし、将来的にはセンター化を進めたいと考えています。

— 今後、どのような医療を提供していきたいですか。

川嶋 消化器内科に関しては、県内の標準以上の診療を行うことを目標にしましたが、いま内視鏡の分野ではほとんど全体のレベルが上がってきているので、それに取残されないよう、平均レベルのことは最低でもキープしていきたいと考えています。

三輪 地域に根ざした、信頼されるような医療を提供していきたいですし、地域に貢献することが最大の目標だと思っています。そのために、自分たちも切磋琢磨していきたいと思っています。

— 最後に、4月に開催される市民公開講座について教えてください。

川嶋 幕内先生という、信州大学で初めて肝移植を行われた先生をお招きして、ご講演いただきます。幕内先生は三輪先生の師匠ですよ。

三輪 肝胆膵外科医として薫陶を受けました。

川嶋 肝炎、とくにウイルス性肝炎を長い間診ていくと、肝臓がんというのは必ず何人かに一人は起きてくる疾患です。当院でも、長く診てきた肝炎の患者さんが肝臓がんを発症して、外科の先生に手術してもらうという例は少なくありません。そういうこともあって、今回、肝臓の世界的権威である幕

岡谷市民病院 市民公開講座のおしらせ

テーマ 肝切除について (予定)

講師 医療法人社団 大坪会 東和病院
幕内 雅敏 院長

日時 4月14日(土) 午後2時～4時 (1時30分開場)

場所 カノラホール 大ホール

◎参加は無料、事前の申し込みも不要です。直接会場にお越しください。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

内先生に講師をお願いしました。

— どんな先生でいらっしゃいますか。

三輪 わたしにとっては神のような存在です。医学には厳格な超一流の外科医です。

川嶋 歴史に名を残す、スーパードクターですね。

— それは、講演会に行ってみたくありませんか。本日はありがとうございました。

サポートファーム事業 参加者募集

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

場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画約30㎡

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

対象…野菜栽培初心者、基礎から学びたい人(市内在住者優先)で、講習日以外にも自分の区画を世話できる人

費用…年間5,000円(種苗代別途)

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

スケジュール…4月～10月の活動期間内に、13回の講習会(月2回程度)を実施します。

利用者は研修を受けながら、自分の区画で野菜づくりを実践します。

募集期間…3月1日(木)～14日(水)

申込み…窓口または電話にてお問い合わせください。



活の泉
マンスリートピックス
「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

申込み・問合せ●農林水産課(内線1486・1487)

カルチャーセンター・「桐の会」共催講座

チャレンジ！お箏講座



日本の伝統楽器「お箏」に挑戦してみましょう。お箏は難しそう…？まずは始めてみませんか。初心者も大歓迎です。脳活にもいいですよ！

期日…4月9日・16日・23日、5月7日・14日
毎回月曜日(全5回)

時間…午前9時30分～11時30分(毎回)

対象…16歳以上の人

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

場所…カルチャーセンター 第1和室

講師…山田ちづ子さん、山田夕紀さん、「桐の会」のみなさん

受講料…1,000円

持ち物…箏の爪(ない人は初日に購入可能。3,000円)

申込み…3月8日(木) 午前10時から、カルチャーセンター窓口にて受付。受講料を添えて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。4月5日(木)締切。

※箏はカルチャーセンターで用意します。

※正座の苦手な人はいすで練習できます。



申込み・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 生涯学習大学

【第2回】「対人魅力の社会心理学」



人が人を好き、または嫌いになるときに、何が影響しているのか。どのような関係が発展していくのか。そこには、他者に抱く好意、尊敬、愛情など、さまざまな感情を含んだ評価…「対人魅力」が関わっています。

今回の講座では、人はどのように対人魅力を感じるのか、対人魅力がどのような要因の影響を受けるのか、社会心理学の立場から考えていきます。

今回の講座では、人はどのように対人魅力を感じるのか、対人魅力がどのような要因の影響を受けるのか、社会心理学の立場から考えていきます。

日時…3月24日(土) 午後1時30分～

講師…清泉女学院大学 人間学部 専任講師
石井 国雄さん

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

申込み…カルチャーセンター窓口、または電話にてお申し込みください。

聴講無料



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

ひとり親家庭のみなさんへ おかやハッピークラブに参加しませんか？

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

期日…5月19日(土)

集合・出発…午前5時(集合次第出発)

帰着…深夜24時頃(予定)

目的地…東京ディズニーシー(千葉県浦安市)

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

小学校6年生のいる家庭／中学校3年生のいる家庭／高校生がいて過去この行事に参加したことのない家庭／平成29年度市ひとり親家庭福祉会の総会、各行事に参加した人／参加当日のお手伝い役員を引き受けてくれる人

募集人員…親子80名(定員を超えた場合は抽選で決定)

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

※会員以外は1家族3,000円プラス

※食事・飲み物は各自で用意

申込み受付…4月2日(月)～11日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土・日は駅前出張所に対応)

申込み方法…社会福祉課、3支所、駅前出張所の各窓口にて受け付けます。窓口へ備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。

※キャンセル料…1週間～3日前まではツアー会社指定のキャンセル料、2日前～前日は全額負担となります。



【新規会員募集中】(年会費1,000円)

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

問合せ●岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局(社会福祉課内 内線1259)



平成29年度 第2回まちづくり連続講座 「空き家と上手につきあおう！」

岡谷市でも増加しつつある空き家を適正に管理し、活用するために「空家等対策計画」を策定します。空き家対策への理解を深め、空き家との上手なつきあい方をこの機会に考えてみませんか。

高校生のときに空き家を相続し、その後も建物に関わり続ける瀬川 翠さんの講演の後、意見交換も行います。事前申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月10日(土) 午後1時30分～3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
(内容)

1. 事業報告…岡谷市の空き家対策

2. 講演

『小さなはじまり、まちへの拡がり』

講師…瀬川 翠さん

(東京吉祥寺のシェアハウス「アンモナイト」大家、設計事務所代表、横浜国立大学大学院 都市イノベーション研究院 博士課程在学中)

3. 意見交換



参加無料
申込み不要

問合せ●都市計画課(内線1332)



空かない未来プロジェクト 「第1回 空き家見学会」

空き家など遊休不動産の活用による地域の活性化をめざして、空き家を見て回りながら、地域の魅力や空き家の使い方などを考える「空き家見学会」。

今回は本町周辺の空き家を歩いて回ります。空き家のリノベーションに興味がある、空き家に住みたい、お店を開きたい、まちのおもしろいところを探したい…そんなみなさんの参加をお待ちしています。

日時…3月18日(日) 午後1時集合～3時30分

集合場所…vege cafe 兎舎

(岡谷市民病院前・旧シャルドンネ)

定員…15名程度(先着順)

参加費…無料(別途、兎舎でワンドリンクオーダー)

持ち物…筆記用具、スリッパ、汚れてもよい服装

申込み…電話またはEメールにて、氏名・電話番号・参加人数をお知らせください。

主催…空かない未来プロジェクト



申込み・問合せ●都市計画課(内線1375)

Eメール toshikei@city.okaya.lg.jp

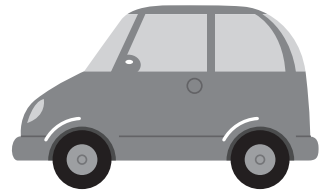
行政

仲間

環境

健康

平成30年度の軽自動車税について



平成29年4月から平成30年3月までに新車登録を受けた三輪以上の軽自動車のうち、一定の基準を満たした車両は、平成30年度分の軽自動車税が1年間に限り軽減されます。

【軽自動車(四輪・三輪)】

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



新車登録の時期		平成27年4月1日以降	平成17年4月1日～平成27年3月31日	平成17年3月以前
車両区分/税率		標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪		3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪乗用	自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪貨物	自家用	5,000円	4,000円	6,000円
	営業用	3,800円	3,000円	4,500円

★グリーン化特例による軽減税率について

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

【A】電気自動車など

【B】乗用：平成32年度燃費基準+30%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+35%達成車

【C】乗用：平成32年度燃費基準+10%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+15%達成車



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

【軽自動車税の減免制度】

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

申請期限…5月24日(木)

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

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車税は、4月1日現在の軽自動車、原動機付自転車などの所有者に1年分の税金がかかります。

軽自動車などを購入または売却したとき、名義や住所が変わっている場合などは、手続きを3月末までをお願いします。詳しくは、右表の該当機関へお問い合わせください。



車種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車等 (125cc以下のバイク)	市役所税務課 (内線1122)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	軽自動車協会 ☎0263-58-3220
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	長野陸運支局 ☎050-5540-2043

原動機付自転車、小型特殊自動車に

「ラムラム王」をつけて走りませんか？

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

※詳しくはお問い合わせください。



問合せ●税務課(内線1122)

こどものくに 0123



3月のイベント

♣おおきくなったね会(申し込み不要)

おおきくなったことをみんなで喜び、歌や手遊びなどを楽しみましょう。

期日…3月12日(月)

時間…午前10時30分～11時15分

対象…子どもと保護者

講師…こどものくにスタッフ・「おおきなおはなしたまご」の先生

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

【カード更新のおしらせ】

現在の黄緑色のカードは3月31日まで使えます。4月1日からはオレンジ色の新しいカードになります。登録を更新してください。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

3月 2日(金)	午前11時～	リズム運動遊び・誕生会
8日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
9日(金)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
14日(水)	午前10時～	子育て相談(要予約)
	午前11時～	食べるのだいすき!
15日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
22日(木)	午前10時30分～	もぐもぐ相談
26日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日

問合せ●こどものくに ☎24-8403

国民年金の第3号被保険者から 第1号被保険者への届出が遅れたとき

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

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

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

「平成30年度 健診等窓あき封筒」へ 掲載する広告を募集します

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

規格・数量…健診用窓あき封筒(角形20号A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送枚数: 12,000部

掲載料…1枠3万円

使用期間…平成30年度(平成30年5月～10月)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。

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

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

応募締切…3月23日(金)

問合せ●医療保険課(内線1186)
健康推進課(内線1181)

岡谷駅前自転車駐車を ご利用ください



利用時間…午前5時30分～午後12時

(管理人対応は午前6時30分～午後9時)

使用区分…自転車・原動機付自転車

受付場所…岡谷駅前自転車駐車場 窓口(中央町1-1-3)

※平成30年度新入生の募集は、3月28日(水) 午後1時より随時受付

【料金】



一時使用		自転車	一般	100円
			通学	100円
		原動機付自転車		
定期使用	1か月	自転車	一般	1,500円
			通学	1,000円
		原動機付自転車		
	6か月	自転車	一般	8,100円
			通学	5,400円
		原動機付自転車		
	1年	自転車	一般	15,000円
通学			10,000円	
原動機付自転車			20,000円	

問合せ●岡谷駅前自転車駐車場 ☎24-5258
商業観光課(内線1452)

行政

仲間

環境

健康

環境ボニター (ボランティアのモニター) を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月14日(水)までに市民環境課へ提出してください。

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



問合せ●市民環境課(内線1142)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

3月の重点目標《自然環境の保全》

豊かな自然とふれあえるまち

雨や川の水などが土壌に染みて地下水となり、森林などの土壌に貯留され、わたしたちの生活に欠かすことのできない上水道の水源となります。また、土壌に貯留されることにより、河川に流れ込む水の量を緩やかにして洪水を防いでいます。地下水などの水資源を保つため、健全な水循環への配慮は重要な課題となっています。

◎市民のみなさん

●水の有効利用(大切に使い、節水する)

●水は貴重な資源であることを認識し、節水、再利用などを心がけ、大切に使いましょう。

●自然とのふれあいの場の整備と環境に関する教育への参加

●生活排水は下水道に適正に接続し、きれいな水辺が保てるよう、親水性の向上に役立てましょう。

◎事業所のみなさん

●節水と水の有効利用

●水の利用に当たっては、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しょう。

●敷地内の地下水の涵養機能の向上

●建敷地内のコンクリートなどの舗装は避け、できるだけ地面を残しましょう。

●建物の屋根の雨水は側溝に放流することなく、雨水浸透ますを設置し、地下水の涵養に努めましょう。

おかや環境かるた



れんけいして
きれいなすわこ
つくっていい



「もぐどん」



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)

口腔衛生推進研修会・公開講座「噛める、食べられる、喜ぶ 長生きと食生活」

みなさん、好きなものをおいしく食べられていますか? 「かたいものが噛みにくい」、「入れ歯が合わない」、「歯はどのように治すのか」などの疑問にこたえ、いつまでも自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続できるよう、噛むことの重要性を再確認しながら、楽しく人生を過ごす秘訣をお教えします。

日時…3月3日(土) 午後2時30分～4時10分(2時開場)

場所…下諏訪総合文化センター あすなろホール

講師…松本歯科大学 歯科理工学講座・歯科補綴学講座
教授 黒岩 昭弘さん

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町
岡谷市地域包括支援センター
下諏訪町地域包括支援センター



参加無料

問合せ●健康推進課(内線1182)

ハチマルニイマル かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よく噛み、よい体♪～

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のために、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で13回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

★参加者には“歯ブラシ”をプレゼント★

期日…3月27日(火)

時間…午前10時～11時(受付:9時30分～)

場所…イルフプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…30名(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具、手鏡

申込み…3月16日(金)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会

共催…岡谷市・下諏訪町

参加無料

【内容】

①講話「じょうずにかむ人はいいことづくめ!!

かむ力UP!! の食事の工夫」(試食あり)

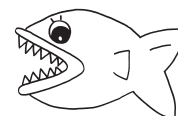
健康推進課 管理栄養士

②実習「しっかり磨けてますか?」

健康推進課 歯科衛生士

③講話「よい歯で よく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 笠原 恒久さん



申込み・問合せ●健康推進課(内線1182)

運動療法教室 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。4月開講の教室の受講者を募集します。

★今回から週3回のうち、火・木曜日は運動指導、もう1日は水・金・土・日曜日のいずれかで都合のいい時間に自主トレーニングが可能になりました。

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

期間・時間…4月3日(火)～7月26日(木)の、火・木曜日の午後1時30分～3時30分。このほか水・金・土・日のいずれか1日は、自由に施設利用可能(2時間)

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料:15,000円、スポーツ保険料:1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…3月20日(火)

※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

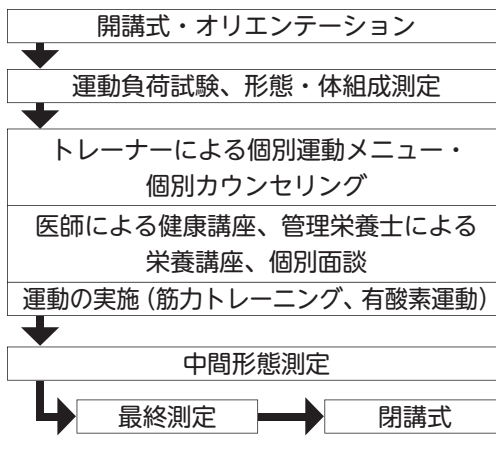
※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを積極的に受けていただきます。

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



【教室の内容と流れ】



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

健康ひと回メロ

No.485

歯周病と糖尿病の関係

厚生労働省の平成24年の調査によると、日本における「糖尿病」が強く疑われる

「人」は約950万人、さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」が1100万人と推計され、糖尿病あるいは耐糖能異常を有する状態の合計は、日本人の成人5～6人に1人とされています。

糖尿病は、悪化するといくつかの合併症を引き起こし、網膜症、腎症、神経障害は3大合併症といわれています。そのほかに血流障害によって足の壊死が起こる足病変、虚血性心疾患や脳卒中などの動脈硬化性疾患などは有名ですが、もう1つ、歯周病が挙げられます。前述の5つの合併症とあわせて「歯周病」は今や、糖尿病の第6の合併症と呼ばれているのです。

糖尿病による末梢血管循環の障害で、歯肉の血流が阻害され、歯周病原菌などの細菌への抵抗性が落ちます。同時に、唾液分泌量が減少し、口腔内の清掃作用が低下することで細菌の増加を招き、歯周病が悪化すると考えられています。

さらに、最近の研究により、歯周

病もまた糖尿病を悪化させることがわかってきました。歯周病は、ごく軽度な症状を含めると日本人の約8割が罹患しているとされていますが、重度の歯周病になってしまえば、歯肉が腫れて赤くなり、破れた毛細血管から、炎症性のタンパク質が血管内に入り込みます。入り込んだ炎症性タンパク質(TNF- α 、IL-6など)は血管内のインスリンの働きを低下させてしまい、その結果、糖尿病の発症リスクや糖尿病自体の悪化を招いてしまうのです。

このように、歯周病と糖尿病はお互いに負の相関関係を形成しています。歯周病が悪化すると糖尿病も悪化し、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化してしまうのです。

逆にいえば、どちらか一方を改善すれば、もう一方も改善する可能性があることが考えられます。歯科医院に通院していて、なかなか歯周病がよくならない人は、内科へ行って、糖尿病の検査をしてみよう。そして、糖尿病の数値がなかなかよくならない人は、歯科医院に行つて、歯周病の検査をすることを検討してみてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

平成30年度 介護予防教室 ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内

平成30年12月末までに65歳以上になるみなさん(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)に、介護予防のための「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」を郵送しました。

からだの機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。「足腰が弱くなって次第に歩けなくなる」「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」のは、「年をとれば仕方がないこと」ではなく、予防できることです。寒い冬場こそ身体を動かしましょう!

【教室例】

昨年好評だった男性限定教室

男性のための 筋力・持久力UP教室

マシントレーニングとノルディックウォーキングを中心に運動します。

新設教室

バリバリ 体幹トレーニング教室

講義の時間が短く、たっぷり運動できます。体力に自信のある人にオススメ!

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される教室案内票をご覧ください。

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

申込み期限…3月5日(月)必着

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

参加無料!

※教室により
会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(コースにより異なる)



問合せ●介護福祉課(内線1273～1275、1279)

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：
バスタオル・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
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	

1歳6か月児健診
（28年8月生）
受付午後1時～1時20分

（株）オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素（株）
☎ 22-4931

杉村設備（株）
☎ 27-8632

（有）ミヤサカ管工
☎ 22-9615

（株）総設工業
☎ 28-8504

（有）三善工業
☎ 23-3446

離乳食教室（ばくばく教室）
（29年3月～4月生）
受付午前9時30分～9時50分

十和設備（株）
☎ 24-0182

水道建設（株）
☎ 23-2662

（株）浜パイピング
☎ 23-6885

（株）上條電設工業
☎ 23-5330

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日（水）午前9時～正午 庁舎 201 会議室
無料法律相談 【予約制】	20日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※4月分予約：3月22日（木）～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】	22日（木）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】 7日（水）・22日（木）午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 （夜間）【予約制】	16日（金）午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 【予約制】	20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）	20日（火）午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	14日（水）午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）

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

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

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

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 3月9日（金） 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※4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】

3月14日（水） 午前9時～11時30分（1人あたり1時間）

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）

くらしのカレンダー

3月

March

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  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 12 期 納期限…4 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)				
4  浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011  早出歯科医院 ☎ 28-0024  高市薬局 ☎ 22-0781  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	5  十和設備(株) ☎ 24-0182	6 諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休) ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699  BCG (29年7月7日～10月6日生)  水道建設(株) ☎ 23-2662	7 健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 面接希望は 事前にお電話ください。  3 歳児健診 (27年2月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  旭設備(株) ☎ 23-3764	8  2 歳児にこここ教室 (28年2月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分  (株)イワナミ ☎ 22-2222  いきいきママ応援講座 (28年7月～8月生) 受付午前 9 時 30 分～10 時  (株)アイテック ☎ 23-8500
11  山崎医院 ☎ 22-3287  土田歯科医院 ☎ 28-3001  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	12  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	13  四種混合 (29年11月生) 29年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区]  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	14  3～4 か月児健診 (29年11月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	15  日本脳炎 (27年2月生:1 回目[全地区] 29年3月に2回目を終了した人 [西堀・長地地区])  信和設備(株) ☎ 22-3302
18  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	19  (株)イワナミ ☎ 22-2222	20  四種混合 (29年11月生) 29年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区以外]  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	21  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  浜歯科医院 ☎ 28-4649  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	22  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
25  山田外科医院 ☎ 22-2382  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  山一小口薬局 ☎ 23-2206  旭設備(株) ☎ 23-3764	26  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)アイテック ☎ 23-8500	27  日本脳炎 (27年2月生:2 回目[全地区] 29年3月に2回目を終了した人 [西堀・長地地区以外])  杉村設備(株) ☎ 27-8632	28  9～10 か月児健診 (29年5月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

■ ボランティアセンターからのお知らせ ■

ボランティアをされる予定の個人の皆様！！

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故による怪我や損害賠償責任を補償します。

● 補償の例

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

ケガの保障：清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した

ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあった など

(ボランティア自身の特定感染症や熱中症も補償の対象となります)



		Aプラン	Bプラン
ケガの補償	死亡保険金※	1,040万円	1,400万円
	後遺障害保険金※	1,040万円(限度額)	1,400万円(限度額)
	入院保険金日額	6,500円	10,000円
	入院中の手術	65,000円	100,000円
	外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の各保険金額に同じ	
	葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円(限度額)	
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	

平成30年度Aプラン・Bプランともに死亡保険金額及び後遺障害保険金額の引き下げがあります。

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

○ 保険料／保険料は右表のとおり

※岡谷市社協による補助制度もあります。

(登録が必要です)

	Aタイプ	Bタイプ
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ	500円	710円

○ 持ち物／★印鑑と保険料 ★団体加入の場合は名簿

○ 注意事項／ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上加入されていないか確認のうえ申し込みください。

● 平成30年度の加入申込受付は3月初旬頃から開始しますのでお早めの加入をお勧めします。詳細はお問い合わせ下さい。

ボランティア行事を企画検討している主催者の皆様へ

ボランティア行事用保険のお知らせ

(傷害保険、賠償責任保険、国内旅行傷害保険)

地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における

○ 主催者や参加者のケガ ○ 主催者の賠償責任(主催者責任)を保証します。

保険料

Aプラン(宿泊を伴わない行事) A1行事 1日 28円(最低保険料560円)

(A1行事、A2行事、A3行事がありケガなどの危険が伴いやすいA2やA3行事は、保険料が高くなります。)

Bプラン(宿泊を伴う行事) 1泊2日 241円

Cプラン(宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事) 1日 28円
(最低保険料560円)

詳細はお問い合わせ下さい。

主 な 内 容

CONTENTS

ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険のお知らせ	18
おかやボランティア連絡協議会セミナーのお知らせ	19
パラアイスホッケー日本代表チームを応援しよう	19
高齢者クラブ新聞	20
岡谷市の「こども居場所」や「こども食堂」について話そう	21
諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座受講生募集	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

おかやボランティア連絡協議会セミナーのお知らせ

日時 平成30年3月24日(土) 午後2時00分～3時00分

会場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)大会議室

演題 「笑いは地域を元気にする」

講師 すわこ八福神 小平 晴勇 氏

※ 赤い羽根共同募金の助成事業です。

※手話・要約筆記通訳が必要な方は、ご自身で手配をお願いいたします。

どなたでもご参加いただけます
参加申込不要



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

ボランティアの活動を推進しながら横のつながりを深め、仲間を作り、ボランティア活動の情報提供などをする団体です。仲間と楽しく活動をしています♪

おかやボランティア連絡協議会では、随時会員を募集中です。一緒に活動してみませんか?!

★ 活動内容 ★

ふれあい祭り&ボランティア祭りの運営(10月)

会員の交流会(9月)

総会・研修会・セミナーの開催

OVNだよりの発行など

★ 会費(1年間) ★

団体ボランティア: 500円/1年

個人ボランティア: 200円/1年

災害ボランティアパーク
では毎年炊き出しの
お手伝いをしています。



パラアイスホッケー日本代表 チームを応援しよう

3月9日平昌パラリンピック開幕! 世界で戦う選手たちにエールを!!

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!!!

＼広がる応援の輪! 岡谷市からのエールが選手の力に!／

岡谷東部中学校1学年生徒・岡谷湊小学校全校生徒・岡谷市14保育園の園児からのエール!!

岡谷東高校ボランティア部とレイクウォーク岡谷で行った、“応援イベント”での市民の皆様からのエール!!

市民の温かい気持ちは、日本代表選手の皆さんに届けました!!

＼岡谷で練習しているって、スゴイよね!／



＼楽しんで!!／

＼スレッジに乗ってみました!／

＼星(選手)に願い(応援)を!／



＼応援メッセージを!／

＼頑張れニッポン!!／

元選手:加藤さん馬島さんの
＼パラアイスホッケートークショー／

▶ 試合日程 ◀

10日 15:30～ vs 韓国

11日 12:00～ vs アメリカ

13日 19:00～ vs チェコ

15日 準決勝戦

16日 5～8位決定戦

17日 3位決定戦

18日 決勝戦



※テレビ放映時間をご確認ください



みんなで応援しよう!

パブリックビューイング開催!!

in ララ・ビジョン ララ岡谷1階へ! みんな集合!!

日本 vs 韓国 3/10(土) 15:30 試合開始!

ボランティアセンター活動やイベントなどの詳細は、岡谷市社会福祉協議会ホームページまたは Facebook をご覧下さい

お問合わせ

ボランティアセンター

TEL 24-2121

FAX 24-3555

岡谷市 高齢者クラブ新聞

住み慣れた地域で

自分らしい暮らしを！

～高齢者クラブの活動に期待～

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続することができるよう、介護、医療、生活支援・介護予防、住まいを一体的に整備し提供する「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みが進み、介護予防の重要性が叫ばれる中、地域の高齢者目らが運営し活動する「高齢者クラブ」に対する期待が高まっています。岡谷市内でも十九の単位クラブが活発な活動を行っており、また岡谷市全体としても連合会として、年間を通じて様々な行事を行っています。そんな岡谷市高齢者クラブ連合会の行事を紹介いたします。

のど自慢大集合

カラオケ大会

六月カラオケ大会が開催されました。華やかな衣装に身を包み、花束を抱え熱唱する参加者に、満員となった会場から大声援が送られました。

広いホールで歌うカラオケは、また格別です！ぜひ参加してみてください。



日頃の成果発表

十一月 芸能祭開催

あいとぴあのステージでは、日本舞踊やダンス、コーラスや落語などで観客を大いに沸かせていました。

マレットゴルフ&ボウリング大会

十月マレットゴルフ、一月ボウリング大会を開催、どちらも女性会員の活躍が見られました。



園児との交流も

高齢者運動会で熱戦

七月体育大会が開催され、会員約三〇〇人が参加し、市内保育園の園児との交流競技などで楽しみました。また、地区対抗競技では、声援の中、白熱の戦いが繰り広げられました。



会長挨拶



岡谷市
高齢者クラブ
連合会会長
小口 智達

「魅力ある活発な活動の展開」
高齢者クラブ連合会では、年間を通じて様々な魅力ある活発な活動を展開しています。各地区に於きましても、毎月の例会が行われ、孤立化を防ぎ、顔見知り仲間になる良い機会になっています。また各種の行事から世代間交流の充実を進めています。どうぞ、各行事にご参加ください。会員一同大歓迎です。

岡谷市高齢者クラブ連合会 会員大募集！

高齢者クラブでは、一緒に活動してくれる、会員を募集しています。

紹介した行事以外にも、作品展や女性部の活動、また単位クラブによる活動も充実しています。

ぜひ、一緒に活動してみませんか！

事務局：岡谷市社会福祉協議会

TEL 0266-24-2121

FAX 0266-24-3555

岡谷市の「こどもの居場所」や「こども食堂」について話そう ～こども食堂「ちゃんちゃんこ」に学ぶ～ のご報告

岡谷市社会福祉協議会では、2月2日（金）諏訪湖ハイツにおいて、信州こども食堂 in すわ（諏訪市地蔵寺）にて活動されているCAPS.すわ代表 宮原規夫 氏をお招きし、学習会と意見交換会をおこないました。

当日は40名以上の方にご参加いただき、岡谷市民のみなさんが大変関心のある内容であることがわかりました。



意見交換会では、一人ひとりの思いや取り組みが紹介され、白熱した意見がかわされました。自宅に定期的に近所の子どもが来て学習などを見ていたことがある。公民館を子どもたちに開放している。などすでに実践されている方もおられて、今後もどのように親や子どもたちの大変さや苦しい状況を、共有しサポートにつなげていくのか、意見を出しました。

岡谷市社会福祉協議会は、今回の学習会に参加してくださった皆様のご意見を参考に、子どもの居場所や子ども食堂について、つながりがもてるようにと考えております。継続して学習の場や意見交換の場、情報提供を企画しますので、大勢の皆さんのご参加やご意見のご提供をよろしくお願いします。



諏訪 6 市町村広域手話奉仕員養成講座

**受講生
募集!!**

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は諏訪地域 6 市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

■ 定 員 20 名（応募者多数の場合は抽選となります）

■ 日 程 4月9日から3月25日まで（祝日を除く毎週月曜日） 全 41 回

■ 時 間 午前 10 時から 12 時

■ 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）202 研修室

■ 受講対象者 原則、次の 3 つの要件を満たす方

- ① 諏訪地域 6 市町村に在住・在勤、在学の方
- ② 手話の学習経験のない方
- ③ 全日程（41 回）出席できる見込みの方

■ 受 講 料 3,240 円（テキスト代）

■ そ の 他 出席率 80%以上の方に修了証書を授与

■ 申込み受付期間 3月5日（月）～ 3月23日（金）

■ 申込み・問合せ先 岡谷市社会福祉協議会まで



詳細は岡谷市社会福祉協議会
ホームページを御覧ください。

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

市民農園 使用者募集

募集農園…2か所(京セラ西・今井)

使用期間…4月1日から3年間または5年間

使用料…1区画 1000円(1世帯につき1区画)

申込み…農林水産課にある「市民農園使用申込書」に必要事項を記入し、提出してください。電話でも受け付けます。(申込み多数の場合は抽選)

受付期間…3月1日(木)～14日(水)

※農園の場所や区画など、詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ ● 農林水産課

(内線1486・1487)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…

3月18日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後7時30分～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録

通知書とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…3月18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 ☎22-8800

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)

幼児・小中学生…4000円

一般…5000円

(テニス教室のみ6500円)

申込み…一般は、3月1日(木)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。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。

※春休み短期こども水泳教室は、3月2日(金)午後1時より、市民水泳プール窓口にて受け付けます。

【幼児・小中学生】

◎第1期 HIP-HOPダンス教室 (年少～小学生)

期間…4月2日～6月11日

毎回月曜日(計10回)

時間…午後4時～4時45分(年少～)

午後4時45分～5時45分(小学生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第1期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…4月6日～6月15日

毎回金曜日(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1期 フットサル教室 (年少～小学生)

期間…4月10日～6月19日

毎回火曜日(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1期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…4月10日～6月19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1期 サッカー教室 (年少～小学生)

期間…4月11日～6月20日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少～)

午後5時～6時(小学生)

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…各30名

◎第1期 卓球教室(小学生)

期間…4月11日～6月20日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第1期 野球教室(小学生)

期間…4月13日～6月22日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…20名

◎第1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月13日～6月22日

毎回金曜日(計10回)

時間…①午後6時30分～7時30分

② 午後7時30分～8時30分
場所…市内小・中学校 定員…各40名

◎春休み短期こども水泳教室

(小学生)

期日…3月26日(月)～28日(水)・30日(金)
時間…午後2時～3時
場所…市民屋内水泳プール
定員…20名

【一般】※託児あり(1歳児～)

◎第1期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…4月2日～6月11日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第1期 エクササイズ教室

期間…4月11日～6月20日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第1期 テニス教室

※テニス・ソフトテニス経験者向け
期間…4月11日～6月20日
毎回水曜日(計10回)

時間…①午前10時30分～正午
②午後1時～2時30分
場所…市民総合体育館(雨天…市民総合体育館)
定員…各20名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月13日～6月22日
毎回金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第1期 ZUMBA教室

ダンス音楽を取り入れたフィットネスエクササイズ
期間…①4月13日～6月22日
毎回金曜日(計10回)

②4月17日～6月26日
毎回火曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第1期 バレトン教室

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きにより体幹を鍛えシェイプアップ！
期間…4月17日～6月26日
毎回火曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

おしらせ

防災行政無線による全国瞬時警報システム(ジャアラート)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(ジャアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、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…3月14日(水) 午前11時ごろ
※災害などが発生した場合は、放送を中止する場合があります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

岡谷市民病院

耳鼻いんこう科

土曜日の休診について

4月から、耳鼻いんこう科は全ての土曜日が休診となります。市民のみさんのご理解とご協力をお願いします。

問合せ●

岡谷市民病院庶務課経営企画担当

☎23-8000(内線3611)

人権擁護委員会による

「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家族の問題など、人権に関する日ごろの悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

日時…3月5日(月) 午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイッ

問合せ●長野地方裁判所諏訪支局
☎52-2440

障がい者の自動車税・

自動車取得税の減免制度

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

県のホームページにも掲載しています。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>

申請・問合せ●

長野県南信濃県税事務所諏訪事務所
(諏訪合同庁舎3階) ☎57-2905
Eメール: zeisuwa@pref.nagano.lg.jp

霧ヶ峰パークボランティアを募集します

霧ヶ峰自然保護センター職員とともに、貴重な霧ヶ峰の自然を保護し、未来に残していくための活動をしてみませんか。

活動内容…巡回、公園整備、自然環境調査、イベントへの協力

活動地域…霧ヶ峰地域

対象…霧ヶ峰のボランティア活動に参加できる人

応募締切…3月12日(月)

申込み・問合せ●

長野県霧ヶ峰自然保護センター
(長野県諏訪地域振興局環境課)
☎53-6456

3月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●濱千三 形染展示

期間…3月1日(木)～15日(木)

●諏訪デジカメネットの会 詩歌写真展

期間…3月16日(金)～31日(土)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●腹話術友の会「3.11災害支援事業」

日時…3月11日(日) 午後2時30分～3時30分

●銭娜「二胡演奏会」

日時…3月17日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい室内で、おかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…3月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

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

♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

人気上昇中!仲間と一緒に「健康作り」しませんか!

●外壁などの改修工事が完了しました

工事期間中、ご協力ありがとうございました。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

「ロマネット」に広告を出しませんか?

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



①広告看板(5枠)

サイズ…A1(594×841mm)まで

掲示期間…4月1日～平成31年3月31日(1年間)

掲載料…1枠5万円/1年

②ロッカー裏広告(200口)

サイズ…縦15cm、横10cm

掲示期間…4月1日～平成31年3月31日(1年間)

掲載料…1口100円/1か月(1か月から契約可)

※10口単位、50口以上でお申し込みください。

ここに掲示



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

応募方法…健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。

応募締切…3月23日(金)

問合せ●健康推進課(内線1181)

美肌の湯 ロマネット

★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってお得です。ご来館ください♪

朝風呂:大人220円/小人100円

午前10時以降:大人430円/小人220円

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…3月8日(木)

※詳しくは、館内掲示板をご覧ください。



★ロビーフリマ…3月24日(土)・25日(日)

雑貨などを格安販売!(出店のない場合は中止)

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

3月のおすすめメニューは、やまびこ特製チキンカレー(870円)です!人気のチキンカレーをぜひ!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。



★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!今回も最新刊や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。



◎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いください。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30年3月1日～3月31日

3月分

※朝風呂時は対象外
※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。
※スタンプサービス対象外

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

♪ カノラホールの新しい仲間になりませんか ♪

この春から新しいことを始めたいという人に朗報です。カノラホールでは、いっしょに音楽を作り上げるオーケストラや合唱団、ドキドキワクワクのステージ体験が待っている「友の会(ソサエティ)」の新しいメンバーを募集しています。この機会にカノラホールをもっと身近に感じてみませんか？ 随時受付中！

♪ カノラータ・オーケストラ 団員募集！

いっしょに音楽する喜びを分かち合いましょう。ブランクのある人も、オーケストラ未経験者の人も、お気軽にどうぞ。

基本練習日時…毎週水曜日 午後7時30分～9時30分

※土曜日に練習を行うこともあります。

団費…月2,000円 大学生以下1,000円(そのほかに演奏会費あり)

【問合せ】 カノラータ・オーケストラ事務局(カノラホール内) ☎24-1300

E-mail info@canorata.net

ホームページ <http://canorata.net>



♪ カノラ少年少女合唱団 新入団員募集！

新しい仲間を募集しています。歌が大好きなあなた！わたしたちといっしょに合唱をはじめてみませんか？

基本練習日時…原則として毎週日曜日 午後3時～5時

対象…小学2年生～高校3年生の少年少女

団費…月2,000円(そのほかに演奏会費あり)

【問合せ】 カノラ少年少女合唱団事務局(カノラホール内) ☎24-1300

ホームページ <http://canora.or.jp/choir/>



♪ カノラホールソサエティ 新規入会募集！

カノラホールを中心とした優れた舞台芸術を鑑賞し、情操を豊かにするとともに、会報などを通じた交流のなかで、新しい地域文化を生み出していこう！という友の会です。

会員特典…カノラホール主催公演のチケット先行販売および会員割引、芸術鑑賞バスツアーの開催 など

年会費…個人会員 2,000円、家族会員 3,000円、団体会員 5,000円～

【問合せ】 カノラホールソサエティ事務局(カノラホール内) ☎24-1300

ホームページ <http://canora.or.jp/society/>



広告



ヤマハ音楽・英語教室

音楽教室

1歳…3/6・13・20(火) 10:00
2歳…3/6・13・20(火) 11:00
年少…3/13(火) 16:30
年中長…3/14(水) 16:00
3/24(土) 13:00

英語教室

1歳…3/27(火) 10:00
2歳…3/27(火) 11:00
年少…3/23(金) 16:00
年中長…3/15(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 3/14・28 水曜日 14:00～

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)

☎0120-970-091

フォレストモール岡谷センター担当

小尾口(こおぐち) 070-5078-2955

鹿類目撃情報アプリ

Gender	Percentage	Count
Male (岡谷)	36%	36
Female (川岸)	33%	33
Male (湊)	5%	5
Female (長地)	5%	5

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

実施日… 3月3日～31日までの土・日

実施場所… 市内の山林

※詳細はホームページなどでご確認ください。



鳥獣アプリはいつでも使える投稿アプリです。野生鳥獣を見かけたときは、市ホームページ（「くらしマップおかや」→「鳥獣目撃情報アプリ」）または、左記QRコードからアクセスしてください。

問合せ●農林水産課(内線1483・1489)

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。

FIT

HYBRID

×4WD

Photo:フィット HYBRID(4WD)
ボディカラーはスлайダブルブルー・メタリック



Honda Cars

プレミアム 決算フェア

うれしくたびつた日

開催中!!

お客様の来店をお待ちしております。

**Honda Cars 松本東
岡谷店**



フィット HYBRID

1.5L i-VTEC+i-DCD 型式:DAA-GP6
7速デュアルクラッチトランスミッション車/4WD

車両本体価格 1,894,320円[★]
(消費税8%込み)

Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00~19:00 定休日/水曜日

★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
■車両本体価格は、店倉(ベンク)管理セット・ジャッキ・標準工具つきの価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。



HONDA

3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：3月20日(火) 午前11時～(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時：3月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日

午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆としょかんキッズ募集中！

春休みの思い出に、本の貸出しや整理などの、図書館の仕事を1日体験してみませんか？

期日：3月27日(火)・28日(水)・29日(木)

時間：午前10時～午後3時

対象：市内の小学4年生～高校生

申し込み期限：3月11日(日)まで

※申し込み多数の場合は抽選、後日結果をお知らせします。

◎3月の休館日：5日・12日・19日・22日・26日・30日

今月のテーマブック「ともだちいっぱいできるかな？」

ともだちや

内藤麟太郎作・降矢なな絵 へ偕成社



キツネは「ともだちや」を始めることを思いつきました。1時間1000円で、ともだちになってあげるのです。ある日、キツネはオオカミに呼ばれ、トラの相手をすることになります。さびしんぼのキツネは、ほんとうのともだちをつくれるかな？

3月18日(毎月第3日曜日)は「うちでエ」読の日

申込み・問合せ●岡谷図書館 ☎2212031



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中！

3月の番組表

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(3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～「にら」
- わが家のアイドル No.77
- ものづくりフェア 2018

【特別番組】

平成29年度 市政懇談会
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



野菜万菜!!
「にら」

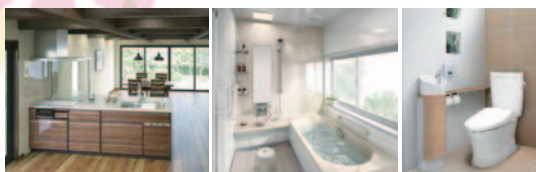


ものづくりフェア2018

視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。

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

2月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年 は定年の年、特集のイル
フプラザ・カルチャーセンターの
学習グループを見て、わたしも
何か学習しようかと思っていま
す。
J・Hさん(川岸上)

▼学習グループに興味を持ってい
ただき、ありがとうございます。
今回4つの学習グループを紹介
しましたが、どのグループのみな
さんも、やりがいを持って楽しく
活動している姿がとても印象的
でした。ご覧いただいたように、
岡谷市には、さまざまなジャンルの、
多くの学習グループが活動
しています。気になるグループが
ありましたら、お気軽にお問い合わせ
くださいませね。思ったとき

が学びどころです！

寒うなぎは、脂がのつていて美
しいですよ！「目黒のさんま」
ではありませんが、うなぎは「寒」
にかぎります。

R・Sさん(山下町)

▼脂が乗った寒うなぎは、美しい
だけでなく、味も絶品ですよ！
一度食べたならまた食べたくなるよ
うな、やみつきになるおいしさが
あります。うなぎの旬は「夏」と
思われがちですが、産卵や冬眠
に備えて脂が乗る秋から冬が、
もともとおいしさとされています。
岡谷市は「寒の土用丑の日」の発
祥の地であり、先日「寒の土
用うなぎ祭り」を開催するなど、
寒うなぎのおいしさを全国にPR
しています。うなぎを食べてスタ
ミナをつけ、寒い冬を乗り切り
しましょう！

今年 はとても寒いですね！で
も御神渡りが出現し、良い年にな
りそうです。この辺りは雪が
少なくて助かります。

M・Hさん(長地片間町)

▼今年の冬は本当に寒いんです。連
日の厳しい冷え込みで諏訪湖に
出現した御神渡りが、それを物
語っていますよね。氷の上に雪が
積もると、雪による保温効果で
冷気が伝わらず、氷がなかなか
厚くならないそうなので、今年の
雪の少なさも、御神渡り出現の

一因となったそうですよ。5年ぶ
りとなる御神渡りということだ
待ちわびていたみなさんも多かつ
たのではないのでしょうか。地元
の人はもちろんですが、ちょうど3
連休と重なったこともあり、湖畔
には多くの見物客もつめかけまし
た。わたしも、荘厳な御神渡り
の風景を見て、やっと諏訪らしい
冬がやってきたな、と感じました。
今年1年、良い年になるといいで
すね。



広報おかや2月号の3ページ、
「師吟会」の記事のなかで、諏訪
岳風会の人数が「約30名」とあ
りますが、正しくは「約80名」で
した。お詫びして訂正します。

製造業・建設業・土木業・林業・石材業・自動車整備・鉄工・アスベスト関係現場などで働いた皆さん

労災職業病無料相談会のお知らせ

後援 諏訪市・茅野市・岡谷市
下諏訪町・富士見町・原村

こういった症状は職業病かも知れません

アスベスト・じん肺

朝起きるとせき・たんが出る
階段をのぼると息切れがする
風邪がなかなか治らない

振動障害(白ろう病)

手や腕のしびれ、痛みが常にある
手がこわばり、冷えが強い
寒い時、手指が白くなる

騒音性難聴

聞こえにくい、耳鳴りで悩んでいる
テレビの音が大きいと言われる

救済制度のご説明や、検査、
治療のできる医療機関の
ご紹介をいたします。

相談受付時間：午前10時～午後2時

3月10日 茅野市文化センター 茅野市宮川 4552-2
会場：1階 第1会議室

3月11日 諏訪市公民館 諏訪市湖岸通り 5-12-18
会場：2階 204号室

主 催 建交労 全日本建設交運一般労働組合
TEL0263-36-7826
〒390-0817 長野県松本市巾上12-21

広告

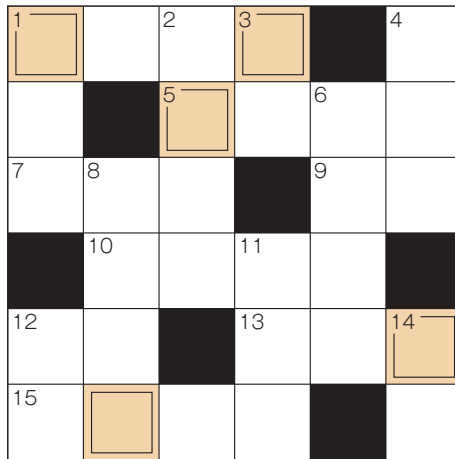
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.387

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、岡谷味噌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。3月12日必着。（ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります）

●2月号の答えと当選者

「カンウナギ（寒うなぎ）」

正解数58通（応募総数58通）のなかから抽選で、K・Hさん（川岸上）、R・Nさん（長地鎮）、K・Yさん（天竜町）、H・Sさん（川岸西）、M・Yさん（堀ノ内）に、ロマネット入浴券をお送りします。

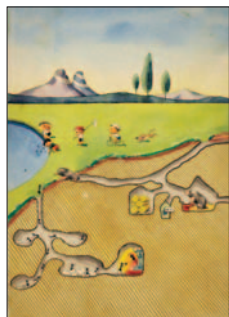


◆ヨコのカギ

- 1 だるま祭りが2月にこの区のだるま堂で行われました
- 5 下諏訪の県道岡谷下諏訪線の終点あたり
- 7 くだものおいしい部分
- 9 自分勝手な解釈。○○的な考え
- 10 高原のイメージといえばこの樹木
- 12 目切遺跡から出土した○○を持つ妊婦土偶
- 13 うらみ
- 15 お嫁さんの家に入ります

◆タテのカギ

- 1 この区には由布姫ゆかりの観音院があります
- 2 ○○○○家、○○○○館、シルク
- 3 三十一文字
- 4 この区には小学校の北に十五社があります
- 6 この区にはあるゲームの聖地でもある浅矢神社があります
- 8 この区には公会所横、保育園北に八幡社があります
- 11 ()
- 12 ペア。ふたつでひとつ
- 14 地域子(己)育てサポーターが推進する○○集会



「はるはるきたよ」
1958年 武井武雄

今井竜五

今までできなかった
新たなことにチャレン
ジしてみたいかがで
しょうか。

春は、心も踊る新鮮な気持ちとなり、新しいことを始めたくなる季節になります。市民の皆さん、心機一転、元氣、活気が沸いてくるのではないのでしょうか。

今月から来月にかけては、卒業式、入学式や入社式など、別れと出会いが交錯する人生の節目となる時期であります。

市役所では、今年度のまとめと締めくくり、新年度へ確実につなげていく重要な月となります。

市民のみなさんにとっても、慌ただしく、忙しい日々が続くものと思いますが、長く厳しい冬が終わり、待ちわびた春を迎えると、まさに「啓蟄」のように、やる気、元氣、活気が沸いてくるのではないのでしょうか。



【市長随想90】
「啓蟄」春の予感

今月の子育てキーワード(小学校低学年)『毎日こつこつ積み重ね、生活習慣を身につけさせましょう』

子どもには、「あいさつ」をさせ、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけさせましょう。これらのことが、あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・
在学の高校生は無料です

申込み・問合せ ● ☎ 24-3319

【休館日】水曜日(祝日は開館)、3月27日(火)・
29日(木) ※展示替えのため

【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 ♥ カフェラムラム

★長地小学校4年生による武井武雄人形劇

日時…3月3日(土) 午前11時～(申込み不要・無料)

★〈山村浩二〉古事記を読み解く(申込み不要・無料)

日時…3月3日(土) 午後1時30分～

対象…小学生高学年以上

山村浩二も絵本に取り上げている『古事記』を、
信大副学長 渡邊匡一さんが紹介します。

★〈山村浩二〉羊毛フェルトで怪物をつくろう

日時…3月4日(日) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…300円

羊毛フェルトを使って、山村浩二の作品に出てくるような怪
物やキャラクターをつくってみよう。

♥ 武井武雄刺繍図案ワークショップ@カフェラムラム

日時…3月5日(月) 午後1時30分～

定員…7名(要申込み) 参加費…500円(ワンドリンク付)
武井武雄の『新しい刺繍図案』と『武井武雄手藝図案集』か
ら好きな図案を、カフェラムラムでゆったりと刺繍できます。

★赤ちゃんと美術館をたのしもう! (要申込み・保護者は要入館券)

日時…3月10日(土) 午前10時30分～

赤ちゃんを連れての美術館って遠慮しちゃう…? イルフ童画

開催中の展覧会…3月26日(月)まで。お急ぎください。

〈収蔵作品展〉武井武雄 ギジンカ展

動物や物を、あたかも人であるかのように描く擬人化。武井が描い
た虫や果物、鳥や野菜たちは、今にも人の言葉をしゃべりだしそうで
す。イルフ童画館が制作した武井武雄アニメーション作品も上映中。

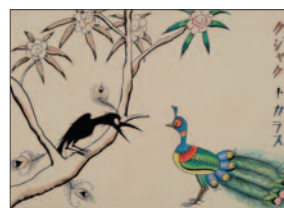
〈同時開催〉山村浩二 絵本原画展 ^{アニメ}魂の生まれるところ

日本を代表するアニメーション作家であり、多くの絵本作品を世に
送った山村浩二。山村浩二が魂を吹き込んだ作品の数々をご覧ください。
カフェの企画展限定メニュー「しるしるしるこ」もお楽しみに!

次回展覧会…3月30日(金)～6月11日(月)

〈開館20周年記念〉武井武雄クロニクル展

イルフ童画館開館20周年を記念して
全館で行う武井武雄展。幼少期、青年
期、戦前、戦後、晩年と、武井の生きた
時間を追いながら、創造あふれる画業
を紹介します。東京藝術大学所蔵の卒
業制作の自画像も展示します。



インソップモノガタリ-クジャトカラス 制作年不詳

館は大歓迎です! どんな楽しみ方があるか発見しましょう!

♥ あんこと求肥でフルーツ姫をつくろう

日時…3月10日(土) ①午後1時30分～ ②午後3時30分～

定員…各回子ども5名(保護者別・要申込み) 参加費…300円
フルーツとあんこを求肥の着物で包んで、かわいいフルーツ
姫を作ろう!

★アニメーションをつくってみよう(要申込み)

日時…3月11日(日) 午後1時30分～ 参加費…300円

世界で活躍するアニメーション作家 山村浩二にちなみ、ゾ
ートロープで簡単なアニメーションをつくってみませんか?

★擬人化してみよう(要申込み)

日時…3月18日(日) 午後1時30分～ 参加費…100円

武井武雄や山村浩二の作品をヒントに擬人化に挑戦してみよう!

イルフ童画館サポートボランティア募集 申込み締切…3月31日(土) 詳しくはお問い合わせ、またはイルフ童画館ホームページで。

養命酒 健康の森

3月のイベント!

3/4(日)・5(月)
クロモジ精油講座
時間…10:00～
参加費…1,500円

3/11(日)・12(月)
本格甘酒づくり講座
時間…①10:00～
②13:30～ 参加費…1,800円

3/18(日)・19(月)
健康市民講座
ハーブドリンクを楽しもう
時間…10:00～ 参加無料

3/21(水・祝)・24(土)・25(日)
春の薬膳講座
健康に良い中華薬膳粥
時間…10:00～ 参加費…2,500円

詳しくは
webを
チェック!

※イベントは
予約制です。

養命酒 健康の森
Yomeishu Natural Environment For Good Health

ご予約・お問い合わせ **0265-82-3310**
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂16410

養命酒 健康の森 イベント

至名古屋 駒ヶ根工場

至名古屋 駒ヶ根SA

至名古屋 駒ヶ根IC

至名古屋 中央自動車道

至名古屋 至東京

養命酒 健康の森 イベント

検索

至名古屋 駒ヶ根工場

至名古屋 駒ヶ根SA

至名古屋 駒ヶ根IC

至名古屋 中央自動車道

至名古屋 至東京



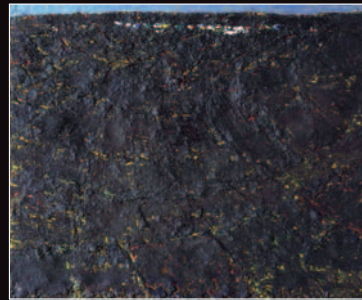
市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展Ⅳ〉

絵を診る—素材と技法

会期…3月8日(木)～4月22日(日)

絵を見ると、わたしたちは「何が描かれているか」といった「絵の内容」にまず注目するでしょう。ですが、絵には油絵の具、水彩絵の具、アクリル絵の具、岩絵の具などのさまざまな絵の具が使われ、その土台となるものも、紙、布（綿、麻、絹）、木などいろいろあります。選ぶ素材によって発色や画面の質感が異なり、それも画面の味わいをつくる重要な要素です。



野村千春「黒い風景」

本展では、さまざまな素材や技法による作品を一堂に展示します。絵の「素材」に注目して、一味ちがった見方で絵を楽しんでみませんか？

【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

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】

◆紙でつくるカラフルランプシェード☆(要申込み)

半透明の不思議な紙で、小さくてかわいいランプシェードをつくりまします。

日時…3月10日(土) 午前10時30分～正午

定員…15名 参加費…100円 難易度：★☆☆☆☆



◆春休みだよ☆ワークショップまつり(申込み不要)

日時…3月17日(土)・18日(日) 午前10時30分～午後2時
※料金は表記のあるもの以外100円。材料が終わり次第終了

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 17日(土) | 18日(日) |
| ・新聞紙で立体をつくらう | ・新聞紙で立体をつくらう |
| ・スノードームをつくらう…300円 | ・ローズウィンドウをつくって光のアートを楽しもう |
| ・空気砲をつくらう | ・わりばし鉄砲をつくらう |
| ・くるみボタンでヘアゴムをつくらう(2個) | ・オリジナル缶バッジをつくらう |
| ・オリジナル缶バッジをつくらう | ・紙であそぼう☆…無料 |
| ・紙であそぼう☆…無料 | |

※両日とも、岡谷東高生にご協力いただきます。

申込み・問合せ ● ☎22-5854



【休館日】水曜日・祝日の翌日(3月21日は開館、翌22日は休館)

【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】一般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



〈収蔵品展〉

「鍋、語る。」～繭を煮る、糸を取る～

会期…4月15日(日)まで



繭を煮て糸にする鍋は、製糸業には欠かせないものです。日本が近代化を歩むなかで、生糸生産量の増加とともに、その形態をさまざまに変えてきた鍋の数々や、近隣の鍋製造地の様子もご紹介しします。

【収蔵品展関連ワークショップ】

★初体験! 製糸工場の繰糸鍋で糸取り体験! (参加無料・要入館料)
実際の製糸工場で、諏訪式繰糸機を使った糸取り体験。バックヤードのボイラー室見学もあります。糸取りした生糸は、お持ち帰りいただけます。

日時…3月11日(日) 午後1時30分～3時30分

定員…20名(要申込み)

対象…小学3年生以上

※火気・湯を使うので児童は保護者同伴



【イベント・ワークショップ】

★講座「今月の染め」

人気の染め講座。今月の染材は「桜」です。45cm四方のシルクスクーフを染めてお持ち帰り。

日時…3月25日(日) 午後1時30分～3時

定員…15名(要申込み)

参加費…500円

申込み…3月3日(土)午前9時より電話にて受付



★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。

期日…3月10日(土)

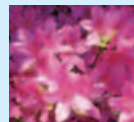
時間…午前10時30分～午後2時30分～

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30年1月1日現在)

人口	49,201人	前月比	-26	前年同月比	-451
世帯数	19,237世帯	前月比	-6	前年同月比	+55

ものづくりフェア2018 (2月2日・3日)

「ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり〜未来を見据えて〜」をテーマに、176の企業・団体が出展。初日は、市内3小学校の児童が、はんだづけやレーザー刻印、コンベヤ組立てなどの加工技術を見学・体験。そのほか、企業ブースを回って鉛筆立てを完成させる「ものづくりファクトリー」や、オルゴールやミニソーラーメタルカー作りなども行われ、2日間で約5,000人が来場。「ものづくり」の楽しさを体感しました。また、



2日目にはマイコンカーラリーも同時開催。全国各地の高校生が自作マシンでタイムを競い合いました。



寒の土用うなぎ祭り(2月10日)

例年になく厳しい冷え込みが続くなか、毎冬恒例となったイベントが開催されました。いちばん人気の「ミニうなぎ」は、引換券の販売開始時には、650人を超える行列ができるほどの大盛況! さらに、県外うなぎ産地からの出店や、うなたれおはぎ、信州のご当地丼などの屋台、ご当地アイドルの生ライブやヒーローショーもあり、盛りだくさんのイベントで会場は賑わいました。



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。



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