

広報

おかげ

6

Jun. 2018 [No.1426]



特集

悩み解決のカギになる！

福祉＆健康のサービスや事業を知ろう

今月の表紙

今シーズンも塩嶺小鳥バスが運行開始しました。新緑の小鳥の森自然公園へ、美しいさえずりを楽しみに、出かけてみませんか？早起き+自然にふれる…で、ココロもカラダも健やかに！

特集

悩み解決のカギになる！

福祉＆健康のサービスや事業を知ろう

岡谷市では、福祉と健康に関する3つの計画を策定しました。…といっても、「わたしには関係ないから」と思う人も多いかもしれません。

でも、実はみなさんの生活に密接に関係しているものなのです。自分や家族、友人知人など身近な人が高齢者福祉や障がい者福祉の当事者だったり、ふだんから健康が気になっていたり、ということはありませんか？

これらの計画を知ることで、悩んでいる問題を解決するカギが見つかるかも！そのカギを手掛かりに、周りの人や相談機関と話をしてみてください。

それでは、3つの計画のめざすことや全体像、具体例などを見ていきましょう。

福祉と健康に関する3つの計画

今年度から始まるのは、地域福祉計画の個別計画である「第8次岡谷市高齢者福祉計画」「第5期岡谷市障がい福祉計画 および 第1期岡谷市障がい児福祉計画」と、それに関連する「第3次岡谷市健康増進計画」です。

第4次岡谷市総合計画

《将来都市像》みんなが元気に輝く たくましいまち岡谷
《基本目標2》ともに支えあい、健やかに暮らせるまち

地域福祉計画

“岡谷市の福祉”

1. 市民が参加し、創造する福祉へ
2. 自助、互助、共助、公助の連携・融合
3. 地域の福祉力を高める
4. 市民との協働
5. 健康の保持増進

障がい者福祉計画

児童育成計画

(子ども・子育て支援事業計画)

障がい福祉計画
(障がい児福祉計画)

高齢者福祉計画
(介護保険事業計画)

健康増進計画
(食育推進計画)

教育・環境などの生活関連分野の計画や施策

諏訪広域連合
介護保険事業計画

〈市民〉

地域福祉支援会議

- 地域福祉計画部会
- 高齢者福祉計画部会
- 障がい者福祉計画部会

子ども・子育て支援
審議会





共に支え合い、いきいきと暮らすために

第8次岡谷市高齢者福祉計画(2018年度～2020年度)

高齢者のみなさんは
地域のだいじな
財産です！

～高齢者の保健福祉の充実に向けて～

「元気・いきいき・いつも現役」をキャッチフレーズに、だれもが生きがいを持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができる地域共生社会をめざし、高齢者を支援していきます。

《高齢者福祉計画の基本理念》

- 個人としての尊厳
- 社会の資産としての高齢者の支援
- 多様なライフスタイルを可能にする自立支援

**尊厳を持って
生活するカギ**

生きがいづくり

健康づくり

社会参画

共に支え合う地域

見守り体制

● 知識や経験を活かして活躍してみませんか

● 地域では高齢者のみなさんの力が必要です

● 積極的に健康づくりに取り組みましょう

〈生きがいデイサービス事業〉 〈高齢者クラブ活動〉

〈就業機会の支援〉 〈健康づくり・食育推進事業〉

● 意欲のある高齢者は重要な支え手でもあります

● 近所の高齢者家庭を地域全体で見守りましょう

● 地域の福祉コミュニティの充実を図ります

〈地域サポートセンター事業〉

〈24時間緊急時駆けつけ安心サービス事業〉

〈見守り安心ネットワーク事業〉

〈あったか見守りネットワーク事業〉

安心な生活環境

安全・安心対策

● バリアフリーに配慮した環境整備を進めます

● 特殊詐欺、訪問販売など悪質商法に気をつけましょう

● 災害時要援護者避難支援プランに登録しましょう

〈福祉タクシー運行事業〉

〈悪質商法等被害防止事業〉

〈避難行動要支援者個別計画策定事業〉

◆介護が必要になった、介護が心配になったら…

介護で心配や不安なこと、 困ったことはありませんか？	要介護状態にならないよう、 予防に取り組みたいけど…	認知症かもしれない… どうしたらいいかわからない	専門の職員が 相談に応じ、 適切なサポートを します。
↓	↓	↓	
相談内容に応じ、必要な サービスにつなげます	介護予防教室を 案内します	専門職チームが 必要な支援をします	

高齢者に関する悩みや相談ごとがありましたら、**地域包括支援センター**までお気軽にご相談ください。
 市役所2階 介護福祉課内 ☎23-4811(代)・23-2336 (直通)

介護保険サービス 介護予防・生活支援サービスの提供	認知症支援 家庭介護者支援 権利擁護、虐待防止	介護予防の普及・啓発 総合相談支援
------------------------------	-------------------------------	----------------------

高齢者にやさしい地域づくりをめざして…こんな取り組みを実施します！

認知症の人の行方不明などの緊急事態に対応します
(あったか見守りネットワーク事業)
 岡谷警察署と連携し、早期発見と対象者の安全確認、その家族を支援します。

帰宅困難などで行方不明になる心配のある人の情報を事前登録 → 初動体制の強化により検索がスムーズに

※地域全体で見守るネットワークの構築も進めています。

認知症の不安や心配を、安心に！(認知症対策の推進)
 認知症になっても、自分らしく生活を続けるために、適切な治療や、まわりの人のサポートで安心できる環境にします。

早めの相談、早めの受診 → かかりつけ医などに相談しましょう

受診への動機づけ → 認知症初期集中支援チームへ相談しましょう

認知症の予防 → 介護予防教室、認知症カフェに参加しましょう

【詳しくは、来月号の「広報おかや」でご案内します】

問合せ●介護福祉課(内線1269)

3 広報おかや 6月号 2018

自分で決めた暮らしや夢を実現するために

第5期岡谷市障がい福祉計画 および 第1期岡谷市障がい児福祉計画(2018年度～2020年度)

働きたい、遊びに行きたい、一人で暮らしてみたい…。障がいのあるみなさんのそうした希望を応援し、生活をお手伝いするために、障がい福祉計画・障がい児福祉計画を策定しました。

《計画の目的》

- 障がいのある人の暮らしをより良くしていくために、どのくらい福祉サービスを増やしていくかを決めた計画です。
- 地域でその人らしく豊かに生活を送ることができるよう、支援体制の充実を図っていきます。



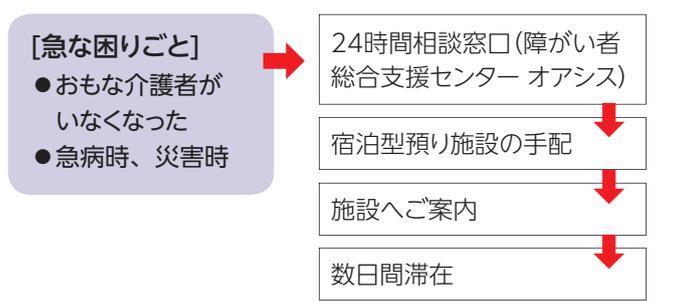
困った… 不安だわ 例えばこんなサービスも行います！

緊急時の困りごとへの相談に応じます (地域生活支援拠点事業)

障がいのある人の介護家族が病気になってしまった…そんな緊急事態に直面したときに、助けを求めることができます。

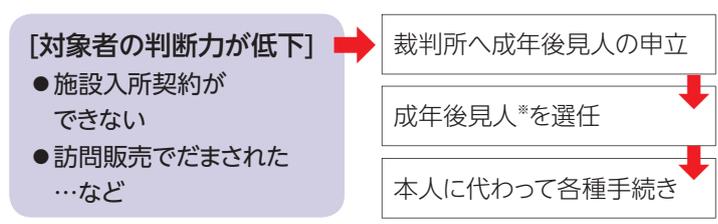
(要事前登録)

※家族などの支援が見込めない人が対象です。



判断能力が十分でない人を応援します (成年後見支援センター設置事業)

成年後見制度(法定後見)は、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分でなく、日常生活に課題が生じている人や、契約行為、財産管理が困難な人を支援する制度です。(相談や手続きの専門拠点を平成31年度に開設)



※成年後見人選任の手続きなどについて、相談を受け付け、弁護士などの専門職と連携しながら、安全な暮らしをサポートします。

問合せ●社会福祉課(内線1252)



健康寿命の延伸をめざして

第3次岡谷市健康増進計画(2018年度～2023年度)



市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送れることを目標に、第3次岡谷市健康増進計画では基本理念を「健康寿命の延伸を目指して」と決めました。

《なぜ健康寿命が大切?》

●「健康寿命」とは、健康面で日常生活に制限なく、自立して過ごせる期間のことです。健康寿命が長ければ、それだけ自分らしい生活を楽しむことができます。

一人ひとりの健康づくりのカギ

- ★健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病などの発症予防に努めましょう!
- ★年に1回は健康診断を受けましょう!

みなさんの実践できるポイントをご紹介します!

健康的な生活習慣の実践

- 生活習慣病の発症予防
- 生活習慣病・がんの早期発見、重症化の予防

定期的な健康診断やがん検診などの受診



栄養・食生活、食育

- *薄味、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- *早寝・早起き・朝ごはん
- *家族や身近な人と食べることを楽しみましょう。

食育研修会を開催します!
20ページをご覧ください。

身体活動・運動

- *今より少しでも多く体を動かすことが運動になり、脳卒中や心臓病、がんや認知症などのリスクを下げるができます。
- *こまめに動こう → 家事で… 買い物で… 階段で… ながら筋トレ



休養・こころの健康

- *毎日の睡眠時間を確保して睡眠不足を続けない心がけを。
 - ・起床時は朝日を浴びて生体リズムを整える
 - ・できるだけ同じ時間に起床する
 - ・就寝前の過食や飲酒はNG
- *自分にあった方法でストレスをコントロール



歯と口腔の健康

- *お口の健康のために、できることから始めましょう!
- ・毎日のていねいなブラッシング
- ・よく噛んで食べる
- ・定期的に歯科健診を受ける



たばこ・アルコール

- *たばこを吸う人は積極的に禁煙に取り組みましょう。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。
- *お酒を飲む人は適量を守り、週2日は休肝日を設けましょう。



自分でできる! 健康チェック

★自分の家庭血圧を知りましょう!

～脳血管疾患は、高血圧予防が重要～

●1日2回(朝・夜)測定

- 朝**
- 起床後1時間以内、朝食の前
 - トイレに行ったあと

- 夜**
- 寝る直前
 - ※入浴や飲酒の直後は避ける

健康づくり運動講演会を開催します!

高血圧や糖尿病など生活習慣病予防に効果がある、インターバル速歩の体験もあります! 20ページをご覧ください。

★体重測定は健康管理の第一歩!

～BMIで自分の適正体重を知りましょう!～

●毎日決まった時間に測定

起床後トイレに行ったあとで、朝食の前に

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ	BMI 18.5未満
肥満	BMI 25以上

※BMIは、やせ・肥満の判定に用いる体格指数



問合せ●健康推進課(内線1177・1185)

～市長と語る～

「まちづくり ふれあいトーク」開催



平成30年度は、「第4次岡谷市総合計画（平成21年度～30年度）」の集大成となる年であり、来年度からスタートする新たな10年計画「第5次岡谷市総合計画」へつないでいくための重要な年となります。

将来に多くの夢と希望を描ける確かなまちづくりを進めていくためには、市民のみなさんの「参加」や「協力」が何より必要です。ご都合のよい会場・日程で、お出かけのうえ、みなさんのご意見をぜひお聞かせください。

開催時間…午後7時～8時15分(全会場とも)



期日	会場
6月26日(火)	今井区公会所
6月27日(水)	柴宮館
6月28日(木)	新屋敷会館
6月29日(金)	鮎沢区公会所
7月2日(月)	中村区民センター
7月3日(火)	間下区民センター
7月5日(木)	横川公会堂

期日	会場
7月9日(月)	花岡区民センター
7月11日(水)	三沢区コミュニティ施設
7月12日(木)	中屋区公民館
7月17日(火)	上浜公民館
7月20日(金)	小井川平成会館
7月23日(月)	岡谷区公会所
7月27日(金)	新倉区公会所

期日	会場
7月30日(月)	小坂公民館
8月2日(木)	西堀区公会所
8月3日(金)	小口区民センター
8月6日(月)	小尾口区公民館
8月7日(火)	駒沢公民館
8月8日(水)	下浜区民センター
8月10日(金)	橋原区公会所

問合せ●秘書広報課(内線1366)

♥♥♥ あなたの支援が必要です…「ヘルプカード」の配布を始めました ♥♥♥

諏訪地域障がい者自立支援協議会では、諏訪6市町村で「ヘルプカード」の配布を始めました。

障がいのある人や持病のある人のなかには、配慮や援助を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。

そんなみなさんが援助を受けやすくなるための、意思表示の形が「ヘルプカード」。災害時や緊急時、日常のちょっとした手助けが必要なおきなどにカードを提示することで、「手助けが必要な人」と、「手助けできる人」をつなぎます。

配布対象…障がいのある人など、周囲から助けが必要なおきにヘルプカードを利用したい人（障害者手帳などの有無は問いません）

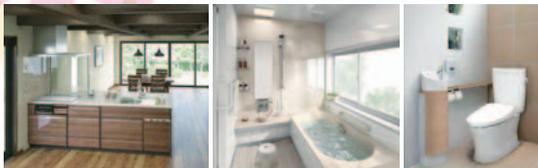
配布方法…市社会福祉課障がい福祉担当、または諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシスにお越しください。オアシスのホームページ(<http://www.suwa-oasis.jp/>)からもダウンロードできます。



ヘルプマークを身につけた人を見かけたら、乗りもので席をゆずったり、困っているようなら声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713 FAX54-7723
岡谷市社会福祉課(内線1252・1255) FAX 22-8492

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

行政

仲間

環境

健康

広告

6月1日(金)～7日(木)は水道週間です

「水道水 安全 おいしい 金メダル」 (今年度スローガン)



行政

水道は、わたしたちの生活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。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めてもらう期間が「水道週間」です。市では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行っていきます。みなさんも、ぜひ、この機会に水道について考えてみましょう。

仲間

水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限（8年）毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、市が委託した水道事業協同組合（指定工事業者）から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換による手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換ができない場合は、一部費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には一声おかけしますが、ご不在の場合は敷地内に立ち入らせていただきますので、ご了承ください。
- 交換した家庭には、「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れます。
- 交換後、一時的に空気やにごり水などが出ることがありますので、使い始めに水を少し流してください。

問合せ●水道課(内線1417)

環境

親子で学ぶ水の循環バスツアー「水の探検隊」

岡谷市の水道施設見学を予定しています。日常何気なく使っている水道の水はどこから来るのか、どうやって作られているのか？ 利き水などのイベントも交え、岡谷の安全でおいしい水を、親子で楽しみながら再発見する毎年好評のバスツアーです。動きやすい服装と、はき慣れたくつでご参加ください。

日時…6月16日(土) 午後1時～4時 ※小雨決行

場所…岡谷市役所 集合・解散

内容…市役所 ⇒ 小井川浄水場 ほか 「利き水」開催

対象…小学生と保護者

定員…40名(親子20組)

申込み…6月1日(金)～8日(金)

(定員になり次第締め切り)



参加無料

申込み・問合せ●水道課(内線1411)

健康

お願い

給水管の管理点検を！

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に、物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な上下水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和60年初期頃までは、宅内の配管の一部に使われていました。鉛製給水管を使用している場合、健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番や旅行など長時間使わなかった場合は、鉛が溶け出す可能性がありますので、使用の際は、バケツ1杯程度を飲み水以外(トイレや洗濯など)にお使いください。赤水などが発生し、給水管の腐食が著しい場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

貯水槽の管理を適切に！

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任です。管理が不十分だと、水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

問合せ●水道課(内線1426)

漏水してしまったら！

できるだけ早く、岡谷市上下水道指定工事店に修理を依頼してください。修理費用は個人負担となりますが、修理後申請により水道料金を減免できる場合があります。ただし、自分で修理をしたり、指定工事店以外で修理した場合は、減免の対象にはなりませんのでご注意ください。

問合せ●水道課(内線1416)

6月は「土砂災害防止月間」です

突然襲う!
土砂災害

梅雨期を迎えます。「土砂災害」は、すさまじい破壊力をもつ土砂が、一瞬にして多くの人の生命や財産を奪ってしまう恐ろしい災害です。家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう!

こんな前兆現象が! 身を守るのは「早めの避難」です!

- ◎土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意! 気象情報に注意しましょう。
- ◎土砂災害にはこんな前兆現象があるといわれています!
 - 山鳴りがする
 - 急に川の流が濁り、流木が混ざっている
 - 腐った土の匂いがする
 - 斜面から水がふき出す
 - 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

みんなで防ごう! 土砂災害 今年花岡区で土砂災害訓練を実施します



土砂災害はいつでも発生するかわからず、一度発生すると、大きな災害につながります。このため、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

実施日時…6月17日(日) 午前7時30分～
 訓練対象地区…花岡区(主会場:花岡区民センター)
 訓練参加機関…花岡区、岡谷市消防団(第7分団)、岡谷警察署、諏訪建設事務所、岡谷市 など
 訓練内容…情報伝達訓練・避難訓練など
※訓練当日、防災行政無線の放送があります(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。

「岡谷市緊急メールサービス」の登録をしましょう!

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

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



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

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。
 ※不明な点は、秘書広報課(内線1361)までおたずねください。

岡谷市防災ラジオ販売中

災害時の緊急なお知らせや行政情報の収集に役立ちます。災害時の非常持出品としてご活用ください。

◎市役所5階 危機管理室、各支所、駅前出張所にて、1台1,000円で販売中!



平成18年7月豪雨災害記録誌 「忘れまじ豪雨災害」販売中

平成18年7月豪雨災害を、風化させることなく後世に伝えるため、市では災害記録誌を作成し、その被害状況、被災者や区長の証言、応急復旧の過程、教訓と課題、災害後の防災対策の取り組みなどをまとめました。

◎オールカラー・252ページ 危機管理室にて1冊1,000円で販売中



申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

埼玉県鴻巣市と「災害時における相互応援協定」を締結

市では、今後の発生確率が高く、もっとも被害が大きいと予想される「糸魚川-静岡構造線断層帯地震」など、大災害に対する防災・減災施策を展開しています。その備えのひとつとして、同時に被災する可能性が少なく、地理的に応援・援助を受けることが可能な埼玉県鴻巣市と、災害時の相互応援協定を結びました。姉妹都市以外の県外自治体とは、初めての協定締結です。

【協定内容】

- ◎食料や飲料水、生活必需物資などの提供
- ◎被災者の救出、医療など応急対策に必要な資機材や物資の提供
- ◎救援、救助活動に必要な車両の提供
- ◎職員の派遣 ◎避難が必要な被災者の受け入れ など



協定を取り交わす、鴻巣市 原口市長と今井市長

問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは、例年、6月中旬～7月上旬、8月下旬～9月中旬(気候によって変動)に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹の葉を好み、葉の裏側に卵をまとめて産みつけます。繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには、早期発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。※市は市有地以外の駆除は行いません。個人で駆除できない場合は、直接専門業者に依頼し駆除してください。防除、駆除は樹木の所有者の責任です。

巣の見つけ方

アメリカシロヒトリの幼虫は、集団で生息し、糸を吐いて巣を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、褐色の葉脈だけが残ります。クモの巣がついているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

効果的な駆除方法

巣を作っている段階では、巣が「まゆ」のようになっているので、薬剤を散布してもあまり効果がありません。この段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に入れて燃えるごみとして出してください(幼虫が出てこないように、袋のしぼり口をテープなどで密閉すること)。幼虫が巣から出て活発に活動をはじめた段階では、薬剤を散布するのが効果的です。

薬剤を散布するときの注意

薬剤の使用説明書をよく読み、隣接する住民や土地の所有者ほかへの事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、防護メガネ、防護マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。風向きにも十分注意し、人や動物、作物、洗濯物などに危害を及ぼさないよう気をつけてください。

問合せ●市民環境課(内線1166)

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

問合せ●市民環境課(内線1153)

住民基本台帳法第11条第3項および第11条の2第12項に基づき、平成29年4月から平成30年3月までの1年間における、住民基本台帳の閲覧状況について公表します。 ※上段は国・地方公共団体のもの、下段はそれ以外のもの

請求機関の名称	閲覧日	請求事由の概要	閲覧に係る住民の範囲
防衛省 (自衛隊長野地方協力本部)	H30.2.13～16	自衛官等の募集業務 (根拠法令： 自衛隊法第29条第1項、同法第35条)	市内全域の平成12年4月2日から平成13年4月1日まで、および平成8年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた日本国籍を有する者(抽出数1493)

申出者(代表者・責任者)	委託者	閲覧日	利用目的の概要	閲覧に係る住民の範囲
(社)新情報センター (事務局長 平谷 伸次)	総務省統計局 統計調査部消費統計課	H29.5.31	家計消費状況調査	神明町一丁目、赤羽二丁目、川岸西一丁目の16歳以上(抽出数100)
	放送倫理・番組向上機構	H29.9.1	青少年のメディア利用に関する調査	今井地区、山手町一丁目の12歳～18歳(抽出数40)
(社)輿論科学協会 (理事長 大宮 泰三)	総務省 大臣官房総括審議官	H29.11.9	通信利用動向調査	田中町一・二丁目、神明町一丁目、赤羽一・二丁目、川岸上一・二丁目の20歳以上(抽出数172)
(株)ビデオリサーチ (社長 加藤 譲)	日本たばこ産業(株)	H29.12.26	全国たばこ喫煙者率調査	神明町四丁目の20歳以上(抽出数20)

平成30年度 岡谷市職員採用試験のご案内 (平成31年4月1日より採用予定)

試験区分		採用人員	受験資格概要…採用後、岡谷市内に長期間居住する人 (一般事務の身体障がい者対象は除く)
職種	区分		
一般事務	上級	若干名	昭和63年4月2日以降に出生し、大学・大学院卒業または平成31年3月卒業見込の人
一般事務 (身体障がい者対象)		若干名	昭和63年4月2日から平成13年4月1日の間に出生し、高等学校卒業以上(卒業見込を含む)または高等学校卒業と同程度以上の学力を有すると認められる人で、次の条件をすべて満たす人 ●身体障害者手帳の交付を受けている人 ●通常の勤務時間に対応できること ●自力による通勤と事務作業が可能なこと ●活字印刷文による出題に対応できること
土木技術者	上級	若干名	昭和63年4月2日以降に出生し、土木課程の大学・大学院卒業または平成31年3月卒業見込の人
	中級		平成5年4月2日以降に出生し、土木課程の短大・高等専門学校卒業または平成31年3月卒業見込の人
	社会人枠		昭和53年4月2日以降に出生し、土木課程の大学を卒業し、民間企業等で正社員として土木関係の設計業務、施工管理等の職務経験が5年以上ある人
保健師	上級	若干名	昭和63年4月2日以降に出生し、保健師の資格を有する人、または平成31年3月同資格取得見込の人
保育士	中級	若干名	平成5年4月2日以降に出生し、保育士および幼稚園教諭二種以上の資格を有する人、または平成31年3月各資格取得見込の人
一般事務 (社会福祉士)	上級	若干名	昭和58年4月2日以降に出生し、社会福祉士の資格を有する人、または平成31年3月同資格取得見込の人(岡谷市民病院のソーシャルワーカーとしての勤務もあります)

試験日…7月22日(日) ※土木技術者(社会人枠)は8月20日(月)

試験会場…岡谷市役所

受付期間…6月1日(金)～29日(金) (土・日は除く)

※土木技術者(社会人枠)は6月1日(金)～7月20日(金)

受付時間…午前8時30分～午後5時15分

受験手続…総務課までお申し込みください。

※日本国籍を持たない人も受験できます。

※詳しくはお問い合わせいただくか「受験案内」をご覧ください。「受験案内」は市役所5階総務課にあります。ホームページからもダウンロードできます。

問合せ●総務課(内線1554～1556)・FAX 24-0689 ホームページ <http://www.city.okaya.lg.jp/>

国民年金保険料の免除や猶予について

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

国民年金第1号の被保険者は、保険料を毎月納めていただく必要がありますが、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合には、本人の申請によって、保険料納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

「免除」・「猶予」が承認された期間は、老後受け取る「老齢年金」だけでなく、万が一の場合の「障害年金」や「遺族年金」の受給資格期間に算入されます。

ただし、「免除」・「猶予」の審査は、申請者(被保険者本人)・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づい

て決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの12か月分となります。過去期間については、申請書が受理された月から2年1か月前(既に保険料が納付済の月を除く)までさかのぼって申請可能ですが、申請期間に応じて複数の申請書の提出が必要になります。

なお、本年7月分以降の「免除」・「猶予」申請は、7月1日受付開始となります。詳しくはお問い合わせください。

●「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予 (学生納付特例)	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に…	含まれる	含まれる	含まれる(注2)	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1、2)	含まれない	含まれない

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。

(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

行政

仲間

環境

健康

未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けています。詳細は各保育園にお問い合わせください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定									
			6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	21日	19日	9日	22日	9日	15日	12日	10日	13日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	7日	5日	2日	29日	4日	8日	13日	10日	7日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	6日	3日	7日	29日	23日	9日	18日	10日	-	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	5日	3日	7日	29日	2日	6日	4日	10日	-	
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	5日	3日	7日	29日	2日	28日	4日	10日	19日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	7日	5日	2日	29日	4日	1日	14日	10日	13日	
みなと保育園	☎22-3566	ノンタンの日	7日	4日	3日	29日	4日	6日	18日	10日	1日	
長地保育園	☎27-4194	ノンタンの日	5日	3日	7日	15日	2日	2日	6日	9日	-	
若草保育園	☎22-4038	ひよこちゃんの日	4日	10日	9日	29日	29日	16日	4日	11日	8日	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	6日	11日	7日	22日	4日	26日	20日	9日	7日	
神明保育園	☎22-4555	ノンタンの日	21日	19日	9日	29日	18日	30日	20日	17日	21日	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	12日	10日	21日	29日	9日	6日	17日	15日	-	
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	14日	5日	9日	22日	4日	15日	14日	10日	21日	
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンタンの日	13日	12日	24日	22日	31日	22日	19日	22日	-	
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	ほしぐみ(0~1歳6か月未満)	15日	13日	24日	14日	12日	16日	-	18日	22日	
		てんしぐみ(1歳6か月以上)	13日	11日	29日	12日	10日	21日	-	16日	20日	
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはひまわり保育園へお問い合わせください。									

行政

仲間

環境

健康

こどものくに 0123



6・7月のイベント

♣ ヨーガ講座(※) (6月5日(火)より申込み開始)

育児で疲れた体をほぐし、リラックス。

日時…7月5日(木) 午前10時~11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

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

託児あり

♣ リフレッシュ講座(※) (6月5日(火)より申込み開始)

エアロビクスとストレッチで育児中の体をリフレッシュ。

日時…7月13日(金) 午前10時~11時

対象…保護者 講師…杉浦敦子さん

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、飲みもの、シューズ

託児あり

♣ みんなで食べよう ママ編

(6月8日(金)より申込み開始)

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

日時…7月8日(日) 午前10時~11時45分

対象…家族

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み…申込み開始日の午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※ヨーガ講座とリフレッシュ講座はどちらか一方に申込み

申込み・問合せ ● こどものくに ☎24-8403

【おしゃべりサロン(託児つき)】

ほんのひととき子どもと離れて、同年齢の子どもを持つお母さん同士、お茶を飲みながら気軽に話してみませんか。スタッフもアドバイザーとして参加します。

● 0~1歳…7月30日(月) ● 2~3歳…7月31日(火)

時間…午前10時~11時30分(両日)

申込み…6月29日(金)から(どちらか1回)

プレママさん対象の「こどものくに見学・交流ツアー」

これから出産を控えている妊婦のみなさん、ぜひご参加ください。予約受付中です!(秋にも開催予定)

日時…7月28日(土) 10時30分~11時30分

対象…妊娠安定期を過ぎた新人ママ(パパ同伴も大歓迎)

内容…「こどものくに」の説明、手作りおもちゃ製作と先輩ママとの交流、「こどものくに」見学

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳~3歳までの就園前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)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

6月 1日(金)	リズム運動遊び・お誕生会	午前11時~
11日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分~
14日(木)	つくっちゃおう	午前11時~
15日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時~
20日(水)	食べるのだいすき!	午前11時~
21日(木)	歯っぴー相談	午前10時30分~
25日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
28日(木)	子育て相談(要予約)	午前10時~
	もぐもぐ相談	午前10時30分~
29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~

「犬・猫の休日譲渡会」開催

保健所に保護されている、犬と猫の見学・譲渡会を開催します。18歳以上で、終生飼育、室内飼育(犬を除く)、不妊処置などを約束していただける人へ、犬・猫をお譲りします。

期日…6月17日(日)・8月19日(日)・10月21日(日)・12月16日(日)

時間…午前10時～11時(毎回)

場所…諏訪合同庁舎 犬舎(南側駐車場横)

諏訪市上川1-1644-10



持ち物…犬・猫を持ち帰る場合、運転免許証等の身分証明書、キャリーケースを持参してください。(犬の場合は、首輪・リードも)

※譲り受ける場合は、申込書など2枚の書類を記入してください。

※犬・猫の収容状況により、中止になった場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。

◎平日は、午前8時30分から午後5時15分まで、犬・猫の譲渡を行っています。お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。

問合せ●県諏訪保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎57-2929

特別養護老人ホームの 申し込み窓口が変更になります

現在、諏訪広域内の特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)の入所申し込み窓口は、各市町村介護保険担当課(岡谷市は介護福祉課)ですが、より円滑な入所のために、10月からは入所を希望する施設への直接申し込みとなります。

※すでに申し込んでいる人は、再度申請をする必要はありません。

※9月30日までの申請は、介護福祉課となります。

10月以降の受付などについては、入所を希望する施設に問い合わせてください。

(記載の内容は平成30年4月現在のものです。)

問合せ●諏訪広域連合 介護保険課 ☎82-8162
岡谷市介護福祉課(内線1282・1283)

指定管理者を募集します

右記の施設について、公募により平成31年度からの指定管理者を選定します。指定管理者制度は、市が指定する民間事業者・団体に公の施設の管理・運営業務を行ってもらう制度で、民間の能力を活用して、市民サービスの向上と経費の削減を図ることを目的としています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

施設名	担当課
岡谷健康福祉施設(ロマネット)	健康推進課 (内線1177)
岡谷市スポーツ施設 (6施設一括:市民総合体育館、市営岡谷球場、市民川岸スポーツ広場、市民湖畔広場、市営庭球場、市民水泳プール)	スポーツ振興課 (内線1472)

問合せ●企画課(内線1526)

児童手当の現況届を忘れずに

児童手当を引き続き受給するには、子どもの養育状況を確認するため、「現況届」の提出が必要です。6月上旬に、すべての受給者へ「現況届」を郵送しますので、必要事項を記入のうえ必ず提出してください。

※提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

問合せ●子ども課(内線1265)

+ 6月は「赤十字活動資金増強運動月間」+

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習会の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。日赤岡谷市地区では、6月を「赤十字活動資金増強運動月間」とし、活動資金を募集します。多くのおみなさんのご支援・ご協力をお願いします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局(社会福祉課内 内線1251)

はかりの「集合場所検査」を実施します

取引・証明に使用する非自動はかり・分銅・おもりなど、特定計量器(質量計)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲での定期検査が義務づけられています。なお、新しく購入したはかりは、検定を実施した翌月1日から3年間に限り、初回の定期検査が免除されます。

対象となるはかりを所有する人は、6月20日(水)までに電話予約のうえ、受検してください。なお、持ち運びが困難なはかりについては所在場所検査をしますのでご連絡ください。

日時…6月27日(水)・28日(木)・29日(金)

午前9時～正午・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室

(市役所北 駐車場棟1階)

申込み・問合せ●工業振興課 ☎21-7000

「婚活セミナー」と「出会いのイベント」の新たな融合

婚活セミナー



期日…7月7日(土)

参加資格…概ね25歳から45歳までの結婚を真剣に考えている独身の

募集人員…男・女 各30名(申込み多数の場合は抽選)

会場…テクノプラザおかや(IT支援室)

参加費…500円(男女とも) ※翌日のパーティーに参加する人は無料

講師…メイクアップアーティスト SHUN

♥ 男性編 時間…午前10時～正午(受付:9時30分～)

「出会って3秒で決まる!第一印象アップのメンズファッション講座」

①男性の考える「清潔感」と女性の考える「清潔感」のちがいは…?

②お金をかけずにおしゃれに見せるコツを伝授! ほか

♥ 女性編 時間…午後1時～4時(受付:0時30分～)

「出会って3秒で決まる笑顔が輝く第一印象メイクアップ講座」

①プチプラコスメだけでつくるプロ級メイクの裏ワザ伝授

②笑顔が輝くチークのつけ方の実践 ほか



出会いが広がる

婚活ティーパーティー



デザートブッフェ&ソフトドリンクを楽しみながら、気軽にお話してみませんか?

期日…7月8日(日)

時間…午後1時30分～4時(受付:1時～)

参加資格…概ね25歳から45歳までの結婚を真剣に考えている独身の

募集人員…男・女 各25名(申込み多数の場合は抽選)

当日の服装…かしこまる必要はありませんが、清潔な服装でご参加ください。

会場…中央通り メモリー

参加費…男性2,000円 女性1,000円

※当日受付でお支払いください。

参加のお申し込みは…(セミナー・婚活ティーパーティー共通)

諏訪湖勤労者福祉サービスセンターのホームページ (<https://www.suwako-kinrosha.or.jp>) の、専用フォームからお申し込みください。折り返し受付完了のメールを送信します。当選者には「参加のしおり」・「参加者票用紙」を郵送、またはメールいたします。

※パソコン環境のない人やガラケーの人は、メール(info@suwako-kinrosha.or.jp)にてお申し込みください。

問合せ●(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖) ☎24-3010



長地公民館 生活講座
ゆがみ直し整体体操



自分でからだを動かすことにより、心身のバランスを整える新しい健康体操です。筋肉バランスを整え、からだの安定をコントロール。肩こり、腰痛、ストレス解消など、自分自身のからだと向き合いながら健康を手に入れましょう! どなたでも、お気軽にどうぞ。

期日…6月11日・18日・25日、7月2日・9日・23日
(毎月曜日 全6回)

時間…午前9時30分～11時

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)

定員…20名

講師…ゆがみ直し整体体操指導員 高田 結さん

受講料…1,200円(6回分)

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

申込み…6月6日(水)午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付

長地公民館 生活講座
筋力アップ&体幹トレーニング講座



体幹を鍛えることで体を正しい位置に戻し、肩こり・腰痛の予防・改善に! さらに筋力アップトレーニングで筋肉量が増え、持久力がつき、疲れにくく、やせやすい体になります。夏に向けてがんばりましょう。



期日…6月15日・22日・29日、7月6日
(毎週金曜日 全4回)

時間…午後7時～8時30分

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)

定員…20名

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

受講料…800円(4回分)

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

申込み…6月7日(木)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

夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

時間…午前10時～11時30分(毎週火曜日 全4回)

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順。定員になり次第締め切ります)

申込み…6月5日(火)午前10時から、今井区公会所にて受付
※受付初日の電話申し込みはできません。

●全講座受講が原則です。

参加無料

日程	内容	講師
7月3日(火)	「いきいき野菜作り」 ～トマト・ナスの育て方～	市研修農園指導員 桐原 茂郎さん
7月10日(火)	「満蒙開拓の 歴史的背景」	満蒙開拓平和記念館館長 寺沢 秀文さん
7月17日(火)	「怒りの対処術」	(一社)日本アンガーマネジ メント協会 土田 英文さん
7月24日(火)	「永田徳本について お話」	郷土学習館館長 鈴木 猛さん

申込み・問合せ●今井区公会所 ☎22-2544
イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

長地公民館 共催講座

キッズ ダンスサークル

エンジェル ガールズ 無料体験会!!

ダンスや運動が好きな女子小学生のみなさん、キュートでカッコイイダンスに、チャレンジしてみませんか?きれいな先生のやさしいダンスレッスンは必見!わいわい楽しく踊って、新しい友だちも作っちゃおう。



日時…6月15日・22日・29日 毎週金曜日 (全3回)
午後5時～6時15分

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

対象…小学1～6年生の女子

持ち物…室内シューズ、
汗ふき用タオル、飲み物
※申込みは不要です。当日、上記の持ち物を持参のうえ、直接長地公民館にお越しください。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座



「社交ダンス初心者」講座 パート2 ～ミナトの夜景とShall We ダンス?～

今年も開催します!ブルースにワルツ、ルンバにジルバ…湊からの諏訪湖の夜景を楽しみながら、社交ダンスを習ってダンスパーティーで優雅に踊ってみませんか?



期日…6月20日～8月8日の毎週水曜日(全8回)

時間…午後7時～8時30分 対象…20歳以上の人

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)

参加費…2,400円(8回分)

講師…ダンシングK 坂爪京子さん、岡谷市ダンス協会のみなさん

協力…岡谷市ダンス協会

持ち物…動きやすい服装、筆記用具、飲み物、運動靴

申込み…6月1日(金)～18日(月)の午前8時30分～午後5時15分。公民館窓口または電話にて受付。費用を添えて申し込んでください。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

岡谷市を美しくする月間 6月1日(金)～30日(土)

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

実施事業	期日	内容	実施主体など
市内一斉清掃の日 (市民のみなさんご参加ください)	6月10日(日)	屋内の整とん、屋外の清掃・除草などを行います。	岡谷市・市衛生自治会連合会・岡谷市安全会議
ごみ・資源物定位置パトロール	6月中旬	定位置の整理状況、看板などの点検を行います。	岡谷市・市衛生自治会連合会・地区衛生自治会

※各地区衛生自治会の指示により実施してください。

問合せ●市民環境課(内線1144)

ポイ捨て・不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！！

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、さまざまな環境問題を引き起こし、人体にも悪影響を及ぼしかねません。空き缶・たばこ・紙くずなどのポイ捨ては絶対にやめましょう。また、廃棄物は、ルールを守って適正に処理しましょう。

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

ポイ捨ての罰則

【岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例】

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

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

不法投棄の罰則

【廃棄物の処理及び清掃に関する法律】

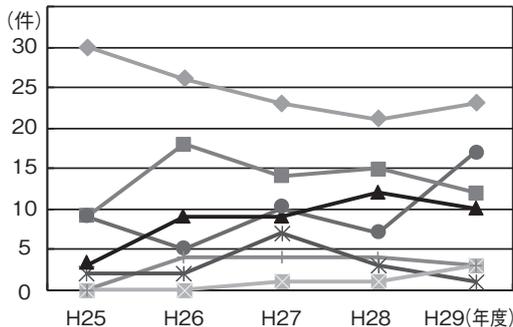
5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。(法人の場合は3億円以下の罰金)



粗大ごみや有料指定袋に入らない大型の燃やすごみ、埋立ごみ、分別・分解のできない燃やすごみ、埋立ごみについては、専門業者などへ直接持ち込んでください。(処理料金は直接専門業者へご確認ください) 分別や専門業者については、岡谷市家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

生活苦情通報件数の推移

- ◆ 大気汚染(野焼き)
- 水質汚濁
- 不法投棄
- ✱ 悪臭
- ▲ 騒音
- ⊠ 振動
- その他



前年度、岡谷市に入った「生活苦情通報」は、例年と同様に、野焼きなどによる大気汚染が最も多かったのですが、悪質な不法投棄も目立ちました。お互いにルール、マナーを守り、公害のない安全で安心なまちづくりに努めましょう。

6月は
環境月間です

6月の重点目標《地球環境の保全》
かけがえのない地球環境を守るまち

第3次岡谷市環境基本計画の推進

環境家計簿を使って家庭から排出される二酸化炭素を計算してみませんか？

環境家計簿は、市ホームページからダウンロードできます。
<http://www.city.okaya.lg.jp/soshiki/13/1706.html>

おokay環境かるた



たいへんだ 地球が
どんどん熱くなる



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)

接種
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・予約票

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・ファーストブック申込書(9～10か月児健診のみ)
歳児にここ教室: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。

談に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで

●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 ※7月分予約:6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1277)
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
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
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) 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)	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]	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▶6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

※7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]

6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)



金	土
1	2
7	8
14	15
21	22
28	29
30	31

岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

(有)三善工業 ☎ 23-3446

(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

水道建設(株) ☎ 23-2662

旭設備(株) ☎ 23-3764

離乳食教室(こっくん教室)
(30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

松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

くらしのカレンダー

6月

June

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 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
- ◆乳幼児健診
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>今月の納税</p> <p>○市県民税 第1期 ○国民健康保険税 第3期 納期限…7月2日(月)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p>		<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>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>		
3	4	5	6		
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> BCG (29年12月生)</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 1歳6か月児健診 (28年11月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 日本脳炎 (27年5月生:1回目) 29年6月までに2回目を終了し</p> <p> 2歳児にこにこ教室 (28年5月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	
10	11	12	13	14	
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) 29年5月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3歳児健診 (27年5月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	
17	18	19	20	21	
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) 29年5月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 3～4か月児健診 (30年2月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 日本脳炎 (27年5月生:2回目) 29年6月までに2回目を終了し</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	
24	25	26	27	28	
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 9～10か月児健診 (29年8月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	

主 な 内 容

CONTENTS

サマーチャレンジ参加者募集／
地区社会福祉協議会会長のご紹介……………18

つばき福祉会環境整備支援チャリティー／
長野県盲ろう者向け通訳・介助員養成講座のお知らせ／
障がいのある方に対する事業の一部助成……………19

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
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

夏のボランティア体験

『サマーチャレンジ2018』参加者募集!

ボランティアをしてみたいけれど何をしたらいいのかわからない人。
将来、福祉に関わる事に携わりたい人。この夏、「初めの一步」を踏
み出してみませんか? 新しい出会いや発見があなたをまっています!



- ★活動期間 7月23日(月)～8月31日(金)
- ★体験施設 高齢者福祉施設・障がい者福祉施設、保育園 など
- ★参加対象 中学生・高校生・専門学校生・大学生・一般
原則として期間中に同施設で3日間以上活動でき、事前研修に参加でき
る方
- ★参加費 500円(活動先により食事代・交通費等がかかる場合があります。)
- ★募集期間 6月4日(月)～6月29日(金)



活動先一覧表をご覧ください。
*冊子は学校・支所・岡谷市社協にあります。
*活動先については先着順で決定します。
*中・高校生の方は、夏休み期間外の活動は受け付けられません。
また、保護者の同意が必要になります。

★申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会・岡谷市ボランティアセンター
「サマーチャレンジ2018」係 TEL 24-2121

平成30年度 地区社会福祉協議会(地区社協)会長のご紹介

市内21地区には地区社会福祉協議会があり、安心して暮らせる地域づくりを推進するた
めにそれぞれの地域の特性を活かした活動が行われています。

ボランティアとして地区社協に参加したい方、また、困りごとがありましたらお住いの地
区社会福祉協議会長にご相談ください。

……地区社協会長の連絡先は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。……

地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)
今井	小林 秀夫	小口	鳴澤 和久	駒沢	宮澤 洋朗
間下	武居 恒夫	小井川	花岡 健一郎	鮎沢	鮎沢 正弘
岡谷	金子 明	西堀	宮坂 昭男	橋原	山村 昌之
下浜	熊井 卷文	小坂	浜 義晃	東堀	重野 正志
小尾口	西村 仁志	花岡	山岡 弘幸	中屋	杉山 正機
上浜	小口 幸彦	三沢	城下 正明	中村	帖佐 修平
新屋敷	山岡 峰男	新倉	中島 幹夫	横川	早出 勇

活動の一部を紹介

◆昼食会の開催

地区内外の会場に
高齢者の方をお招
きし演芸等を楽し
みながら交流して
います。

◆広報紙の発行

地区社協活動を周
知するために各地
区で社協だよりを
発行しています。

◆友愛訪問

日頃の労をねぎら
いながら状況や困
っていることなど
を把握しています。

◆公園の整備

道具の点検や草
木の手入れなど
を行っています。

活動の様子は岡谷市社会福祉協議会のホームページ「21地区社協」のページを御覧ください。

つばさ設立20周年記念 つばさ福社会環境整備支援チャリティー

ダウン症の天才女流
書家の作品を一堂に

入場 無料 金澤翔子書展 & 国際絵画展

日時：7月7日(土)～9日(月) 10:00～18:00
会場：マリオ グレイスホール



金澤翔子席上揮毫(実演)&ミニトーク

日時：7月8日(日) 13:00～(開場12:30)
会場：マリオ2階 グランドホール

特別
企画

※揮毫観覧は協力券(500円)が必要です。詳しくは、実行委員会まで。

主催・問い合わせ先：つばさ福社会 金澤翔子&絵画展実行委員会 22-5874

●● 長野県盲ろう者向け通訳・介助員養成講座のお知らせ ●●

○目的▶長野県在住の盲ろう者の自立と社会参加を図るため、
盲ろう者向け通訳介助員の養成・研修を行います。

○養成研修期間▶2年間
「1年目：基礎課程(9日間)」 「2年目：応用課程(4日間)」

○会場▶松南地区公民館又は松本中央公民館

○時間▶10:00～16:00又は16:15
初回のみ16:50終了

○教材料▶4,000円

○申込み締め切り▶6月22日(金)



盲ろう者とは
視覚障がいと聴覚障がいの重複障がいの
ある方のことです。

基礎課程・日程	
①	7月7日(土)
②	7月22日(日)
③	8月25日(土)
④	9月8日(土)
⑤	9月30日(日)
⑥	10月6日(土)
⑦	10月28日(日)
⑧	11月10日(土)
⑨	11月18日(日)

詳細は長野県聴覚障害者協会 026-295-3530 まで

障がいのある方の社会参加や生活訓練等を促進する事業を計画する団体・グループを募集し、事業の一部を助成します。

目的	障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。
対象団体グループ	<ul style="list-style-type: none"> 平成29年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、NPOなどで、市の障がい福祉に貢献している(する意向の)団体等であること。 今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。
市民団体等の条件	<ul style="list-style-type: none"> 団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。 事業内容を適正に実施できること。
対象事業	<ul style="list-style-type: none"> 岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等 障がい福祉サービス事業所等との連携 障がいの理解啓発の活動等
選考方法	「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。
申請期間	平成30年6月4日(月)から7月20日(金)まで
申し込みお問合せ	詳細は「岡谷市障害者福祉推進実行委員会(事務局:岡谷市社会福祉協議会)」までお問合せください。申し込み書の書式をお渡します。

健康づくり運動講演会

誰でもできる 効果的なウォーキング & 簡単筋トレ法

大好評の講演会を今年も開催！効果的なウォーキング、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に効果がある、インターバル速歩の体験や、毎日取り組める筋トレなどを学びます。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

日時…6月16日(土) 午後1時30分～3時(受付:1時～)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学大学院健康科学研究科
教授 根本 賢一さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき、
汗ふきタオル、飲み物、筆記用具

※駐車場に限りがあります。相乗りや公共交通機関利用でお出かけください。



参加無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1193)

【食育推進研修会】

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

「おかやの食を知って、 食を語ろう！」

健康で楽しく、いきいきとした生活を送るために、自分や身近な人の「食」や地域の「食」について学んでみませんか？

日時…6月26日(火) 午後2時30分～5時

(受付:2時～)

場所…市役所9階 大会議室

申込み不要

【第1部】知ろう! 学ぼう! おかやの食育

- 長野県の食育とは?
- 岡谷市の食育とは?
- 食改発! 食文化継承の取り組み



【第2部】みんなで語ろう! おかやの食

- グループワーク



問合せ●健康推進課(内線1182)

国保加入の40～74歳のみなさん 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!

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。

実施期間…6月1日(金)～10月31日(水) 自己負担金…無料

対象者は誰でも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目		何がわかるの?	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肥満度・内臓脂肪の蓄積	
血圧測定	収縮期・拡張期血圧	高血圧・動脈硬化	
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ-GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、eGFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、色素量、ヘマトクリット	貧血の疑い
尿検査	尿酸	痛風発作の危険度	
	尿糖	糖尿病の危険度	
	尿たんぱく	腎機能の程度	

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診を実施します!

「平日は仕事で、健診に行かない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。

期日…6月24日(日)

時間…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…電話で希望時間を予約してください。定員になり次第締め切ります。

※9月30日、11月4日・25日にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

申込み・問合せ ●
医療保険課(内線1189)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1189)、健診の内容については…健康推進課(内線1193)

健康ひと回メロ

No.488

手術や抗がん剤治療が決まったら 歯科へ行きましょう

病院などで行う大きな手術は、全身麻酔で行われることが多く、その

口のなかの細菌を減らすことが大切なのです。

の際、人工呼吸が必要になるため、口から気管にチューブを通して肺に空気を送ります。口のなかは直腸に次いで細菌の多い場所なので、日ごろから定期的

最近の研究によると、手術前に適切な口腔ケアを行った患者は、そうでなかった患者に比べて、手術後の入院日数が減少しているという統計も出ています。

的に歯科医院に通うなどして、適切に口のなかの管理ができていないと、チューブ周囲に細菌が付着して肺に侵入し、手術後に肺炎を引き起こすことがあります。

以上のようなことにより、平成24年から、がんの治療、心臓の手術、臓器移植などを受ける患者さんに対し、治療中の合併症防止を目的に、歯科で治療前後の口のなかの管理（周術期口腔機能管理）を行うことが、医療保険制度として導入されました。

また、手術や抗がん剤治療などを受けると、一時的に通常よりも免疫力が下がることがあり、口のなかの細菌による感染症を発症しやすくなるほか、口のなか

治療前に、歯科医師が口のなかを確認、抜歯を含め緊急性の高い歯に対し応急処置をし、歯科衛生士によるブラッシング指導や、歯石除去、歯面研磨を行い、治療の前

さらに、手術後は一時的に食事がとれない絶食期間があることが多く、口のなか

（岡谷下諏訪歯科医師会）

今月の子育てキーワード(小学校高学年)「学校行事に足を運びましょう」

子どもは、苦しいことを乗り越え、大きく成長します。学校行事に足を運んで参加し、わが子の新しい成長を発見しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…6月14日(木)

うれしいお客様サービスデー♪ 詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…6月24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

6月のおすすめメニューは、自家製ジンギスカン定食 870円です！自家製タレで炒めたジンギスカンは、クセもなくおいしいですよ♪

※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階休憩室設置のコミックを約180冊入れ替えました！人気作品や最新刊も多数入荷！お楽しみください。

★LINE@はじめました

イベント情報やLINE@限定のお得なクーポンを配信しています♪ ID検索で「@pnp0438z」を検索して、「美肌の湯 ロマネット」を登録してください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

◎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。

- ※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。
- ※現金や入浴券との引き換えはできません。
- ※スタンプサービス対象外

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6月1日～6月30日

6月分

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

介護相談専門員募集

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

募集期間：6月4日(月)～15日(金)
問合せ ● 介護福祉課(内線1283)

子ども・子育て支援審議会委員募集

子どもが健やかに成長することができ、社会を推進していくため、市長の諮問に応じて、総合的に子どもの支援施策に関する調査、審議を行う「岡谷市子ども・子育て支援審議会」の公募委員を募集します。

募集人員：2名以内(任期は7月から2年間)

応募資格：市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員にならない人

応募方法：任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ「子育て支援について」をテーマにレポート(400字程度)を添えて、子ども課保育担当まで持参、郵送、Eメール(kodomo@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切：6月15日(金)必着
問合せ ● 子ども課(内線1262)

地域福祉支援会議委員募集

すべての市民が健康で生き生きと安心して暮らせる福祉都市実現のため、市は「岡谷市地域福祉支援会議」を年数回開催し、地域福祉計画などさまざまな福祉計画の策定、点検、評価や福祉の施策などについて、広く市民から意見、提言を求めています。地域福祉、保健福祉に関心のあるみなさん、ご応募ください。

募集人員：若干名
応募資格：市内在住で20歳以上の人
任期：7月4日から2年間
応募方法：「障がい福祉」「高齢者福祉」「地域福祉」のなかから、テーマをひとつを選択し、「日ごろ感じていること」を記入し、提出してください。

意見を800字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、社会福祉課まで持参、郵送、Eメール(takusi@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
募集締切：6月15日(金)必着
問合せ ● 社会福祉課(内線1251・1256)

上下水道事業運営審議会委員募集

市の水道事業・下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。(応募者多数の場合は書類選考)
募集人員：若干名(任期は7月から2年間)

応募資格：市内在住・在勤の20歳以上の人で、水道事業・下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員にならない人

応募方法：任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめ、水道課まで持参、郵送、Eメール(suido@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切：6月15日(金)必着
問合せ ● 水道課(内線1411)

税務職員採用試験

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する、税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格：平成30年4月1日において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人、および平成31年3月までに高校または中等教育学校卒業見込みの人、また人事院がそれに準ずると認める人

試験の程度：高校卒業程度
申込み方法：インターネット応募を原則とします(左記アドレスより)。

http://www.jinji-shiken.go.jp/jiken.html

受付期間：6月18日(月)午前9時～27日(水) ※受信有効

※ネット申込みができない場合は郵送または持参。希望する第1次試験地を所轄する国税局(国税事務所に問い合わせてください)。

試験日

第1次試験：9月2日(日)
第2次試験：10月10日(水)～19日(金)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

インターネット申込みに関する問合せ ● 人事院人材局試験課

03-6508-115311

そのほかの問合せ

関東信越国税局人事第二課試験係

☎048-600-3111

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分):

6月17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。

問合せ

市民総合体育館 ☎22-8800

第12回岡谷市民綱引大会

参加者募集

日時:7月8日(日) 午前8時30分~

場所:市民総合体育館

種目:ジュニア(小学校低学年・中学年・高学年)、中学生(男子・女子・混合)、一般(男子・女子・混合・男子6人制・女子6人制)

申込み締切:6月26日(火)

※詳細はお問い合わせください。

申込み・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9時~午後5時)

スポーツ教室

◎小学生HIPHOPダンス教室

期間:7月11日~9月5日

毎回水曜日 計8回

対象:市内の小学生

時間:午後7時~8時30分

費用:受講料1000円、スポーツ保険料(任意)820円

場所:市民総合体育館

定員:20名(先着)

申込み:6月11日(月)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。

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9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、6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。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2期HIPHOPダンス教室

期間:6月18日~9月10日

毎回水曜日(計10回)

対象:年長~小学6年生

時間:午後5時~6時

場所:市民総合体育館

定員:各20名

◎第2期フットサル教室

期間:7月3日~9月25日

毎回火曜日(計10回)

時間:午後4時45分~5時45分(年少~)

場所:市民総合体育館

定員:各20名

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2期バドミントン教室

期間:6月22日~9月21日

毎回金曜日(計10回)

時間:午後5時~6時

対象:小学4年生~中学生

場所:市民総合体育館 定員:20名

◎第2期野球教室(小学生)

期間:6月29日~9月28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2期フットサル教室

期間:7月3日~9月25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2期子どもスポーツ教室

期間:7月3日~9月25日

毎回火曜日(計10回)

時間:午後5時~6時

対象:年長~小学6年生

場所:市民総合体育館 定員:20名

◎第2期サッカー教室

期間:7月4日~9月26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2期卓球教室(小学生)

期間:7月4日~9月26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2期ミニバス教室(小学生)

期間:7月6日~9月14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:岡谷田中小体育館

定員:各40名

【一般】※託児は1歳児(定員あり)

◎第2期脂肪燃焼

エアロビクス教室(託児つき)

期間:6月18日~9月10日

毎回月曜日(計10回)

時間:午前10時~11時

場所:市民総合体育館 定員:30名

(次ページに続きます)

◎第2期 ZUMBA教室(託児つき)

期間…7月3日～9月25日
 毎回火曜日(計10回)
 7月6日～9月28日
 毎回金曜日(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2期 バレトン教室(託児つき)

期間…7月3日～9月25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

◎第2期 エクササイズ教室

(託児つき)

期間…7月4日～9月26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2期 ピラティス教室

(託児つき)

期間…7月6日～9月28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

以上問合せ●市民総合体育館内
 シンコースポーツ(株) ☎22-8800

6月の 諏訪湖ハイツ



♥ロビー展示

●諏訪デジカメネットの会
 期間…6月2日(土)～30(土)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- カノラータ・オーケストラ「あじさいコンサート」
 日時…6月17日(日) 午後2時～3時
- 岡谷アマチュアマジシャンズクラブ「マジックショー」
 日時…6月24日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! お申し込みはフロントまで、お気軽にどうぞ。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

八ヶ岳を見ながら、お買い物。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…6月17日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池

浅瀬の親水池(水遊び場)が子どもたちで大にぎわい! ご家族みなさんでお出かけください。

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

「温泉リハビリ友の会」の仲間と一緒に「健康作り」! 身体の衰えが気になりはじめたら、温泉リハビリ施設で、のんびり身体を動かしてみませんか。



6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…6月19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…6月2日・9日・16日・23日・30日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆読み聞かせ講座

日時…6月23日(土) 午後1時30分～3時

内容…「絵本作りの中に込めた思いと絵の中のエピソード」
 講師…さとうわきこさん

主催…おはなしだいすきポポーの木

※会場はいつでも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎6月の休館日…4日・11日・18日・25日・29日

今月のテーマブックス「みんなでごはん、おいしいね!」

◆くまおさんのカレーライス

白土あつこ作・絵 <ひさかたチャイルド>

くまおさんが、おおきなカレーライスをつくりました。すると「くん、くん、くん」と森のおともだちがどんどんやうてきて、「すーくーおいしそう! ちよとだけ、わけてくださいー!」 あれあれ…、くまおさんのぶんがなくなっちゃうよ!? くまおさんとなかまたちの、やさしい、たのしい、おはなしです。



6月17日(毎月第3日曜日)は「うち読で」口読の日

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031



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

カノラータ・オーケストラ第17回定期演奏会 指揮：鈴木竜哉

7/15 日 開場：午後1時30分 開演：午後2時

カノラータ・オーケストラが鈴木竜哉を常任指揮者に迎えて6年目を迎えました。今回は、このコンビが初めてロシア音楽を演奏する注目のコンサートです。生命力に富み、色彩感豊かな音楽は、聴き手の五感を強く刺激します。また、今回、長野県初演となるシテインベルク版の《シャコンヌ》にもご期待ください。

マエストロ鈴木のタクトに導かれてカノラータ・オーケストラが名曲の凄みをお届けします！

名曲が心のひだに触れるとき、その凄みを知る

グリンカ：歌劇《ルスランとリュドミラ》序曲

バッハ＝ブゾーニ（編曲：シテインベルク 補筆：鈴木竜哉）：シャコンヌ

チャイコフスキー：交響曲第5番ホ短調 op.64

▼INFORMATION▼

【主催】カノラータ・オーケストラ / 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】大ホール

【料金】全席自由1,000円 小中高生500円 未就学児無料



カルチャーセンター・「金洋会」共催講座

やさしい！パンフラワー講座

初心者
向け

さまざまな樹脂粘土を使って、華麗な花や愛らしい動物(干支の犬)を作ります。お部屋のインテリアにいかがですか。

期日…7月6日・20日、8月3日・17日(毎回金曜日 全4回)

時間…午前10時～正午

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

講師…水野美智子さん、「金洋会」のみなさん

受講料…1,000円 材料費…1,200円

持ち物…筆記用具



申込み…6月8日(金) 午前10時から窓口・電話にて受付。
受講料、材料費を添えてお申し込みください。受付初日の電話申し込みはできません。7月2日(月)締切。

※託児(概ね0～5才)を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

託児あり

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

広告



ヤマハ音楽・英語教室

春の無料見学レッスン開催中!



音楽教室

1歳…6/5・12・19(火) 10:00
2歳…6/5・12・19(火) 11:00
年少…6/5・12・19(火) 16:30
年中長…6/6・13・20(水) 16:10

事前お申し込み・お問い合わせは

英語教室

1歳…6/5・12・19(火) 10:00
2歳…6/5・12・19(火) 10:00
年少…6/8・15(金) 16:00
年中長…6/14・21・28(木) 17:10
大人のための英会話
初心者向け。詳しくはお問合せください!

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 ★トロンボーン
★トランペット ★チューバ

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 6/6・20 水曜日 14:00～

(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(におぐち) 070-5078-2955

♣♣♣♣♣ 平成30年度 諏訪地区森林づくりの集い ♣♣♣♣♣

森林と親しみ、森林を守り育てる活動を通じ、災害に強く緑豊かな郷土づくりを推進するため、諏訪地区森林づくりの集いを開催します。今年度は、川岸新倉・小洞沢地区の山火事跡地で苗木の植栽を行ないます。ぜひご参加ください。



駐車場がありませんので案内看板や係員の指示に従って林道上に縦列駐車してください。



日時…6月9日(土) 午前10時～11時45分(予定)
 場所…川岸新倉地区・小洞沢地区(荒天時:岡谷西部中学校体育館)
 内容…記念式典、苗木の植栽
 対象…林業関係者、みどりの少年団ほか、どなたでも参加できます。
 主催…長野県諏訪地域振興局、諏訪地域森林づくり・林業振興会、岡谷市、諏訪森林組合、新倉山復旧協議会

※集い前後の時間帯は、地区内での渋滞が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問合せ●農林水産課(内線1481) / 諏訪地区森林づくりの集い実行委員会事務局(諏訪地域振興局林務課) ☎57-2919



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

6月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜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(6月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- おかや・子ども食堂
- 体験★研修農園(再放送)
- 野菜万葉!! ～旬の野菜で料理～「玉ねぎ」(再放送)

【特別番組】

平成29年度 生涯学習大学「対人魅力の社会心理学」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



岡谷市 イベント情報



平成29年度 生涯学習大学「対人魅力の社会心理学」

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。



Photo(左) N-BOX G・EX Honda SENSING 0.66i 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF 車両本体価格 1,596,240円★ (消費税8%込み)
上記価格には写真のディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo(右) N-BOX Custom G・EX ターボ Honda SENSING 0.66iターボ 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付) 7[スズビードモード付]車/FF 車両本体価格 1,949,400円★ (消費税8%込み)
上記価格には写真のディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo(左/右):ディーラーオプション(N-BOX専用 8インチ プレミアム インターナビ(VXL-185NB):199,800円(取付工賃等別途)装着車
Photo(左):N-BOX G・EX Honda SENSING(FF) ボディーカラーはモーニングミストブルー・メタリック Photo(右):N-BOX Custom G・EX ターボ Honda SENSING(FF) ボディーカラーはプレミアムブルーメタリック(オプション) (価格色:32,400円)

お客様のご来店をお待ちしております。



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

★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。
 ■車両本体価格には、応急/パンク修理キット・ジャッキ・標識工賃の価格が別途です。■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が含まれておりません。
 ■ディーラーオプションの価格はメーカー希望小売価格(消費税8%込み)で参考価格です。販売価格は販売会社が独自に定めております。■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

..... **「学習グループ」に参加しませんか?**

カルチャーセンターには、さまざまな学習グループがあり、日々活動しています。学習グループは、カルチャーセンター主催の講座が終了した後に、活動を続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループで、多くのグループが、活動の成果を秋の岡谷市文化祭やロビー展などで発表しています。また、会員募集を目的とし、共催講座を行っているグループもあり、講座に参加してみて、入会を検討することもできます。気になるグループの活動を、ぜひ一度見に来てください。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
はがき絵紫陽花	はがき絵	第1・3火曜日/午前
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
水墨会	水墨画	第2・4水曜日/午後
和紙絵の会	和紙絵	第1・3土曜日/午後
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
金洋会	パンフラワー	第1・3金曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
陶炎の会	陶芸	第3水曜日/夜
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前・午後
書		
杏月会	ペン習字	第2・4金曜日/午前
清美会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功通天の会	気功	第1・3・5木曜日/午後
イルフ・ヨーガの会	ヨガ	火・水曜日/夜
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
美しいウォーキングの会	ストレッチ、ウォーキング	第2月曜日/午前
吹矢りんどう岡谷教室	スポーツ吹矢	第1・3月曜日/午後
ストレッチの会	ストレッチ、筋肉体操	第1・2・4土曜日/午後
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午後
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
長地ダンスの会	社交ダンス	第3日曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	毎週木曜日/午後
楽器		
箏楽	箏(こと)	毎週金曜日/夜
桐の会	箏(こと)	毎週月曜日/午前
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
アンサンブルロピンス	リコーダー	第1・4水曜日/午後
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	水曜日/夜
ハーモニカ21	ハーモニカ	第2・4月曜日/午前
オカリナラルゴ	オカリナ	第1・3水曜日/午前
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	毎週火曜日/夜
岡谷熟年歌唱会	合唱	第2または4土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
やまびこ男声合唱団	合唱	毎週日曜日/夜
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前～午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
岡谷民謡愛好会	民謡	第2・4水曜日/午後
郷土の唄と踊り伝承会	唄・踊り	第2・4月曜日/午後
詩吟		
月曜会	詩吟の朗詠	第2・4木曜日/午前
帥吟会	詩吟の朗詠	第1・4水曜日/午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/夜
短歌・俳句など		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
未来山脈めぐみ会	口語短歌	第1金曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、 第2・4木曜日/午後
やままゆ句会	俳句	第1水曜日/午前
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
茶道		
茶の湯グループ	茶道	第1・3水曜日/午後
交和会	茶道	第2・4金曜日/夜
料理		
男の厨房	料理	第3木曜日/午前
梅花の会	料理	第1金曜日/午前・午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子の会	語りの学習	第1土曜/午前
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週水曜日/午後
日本野鳥の会 諏訪支部	自然保護・観察	最終金曜日/夜 ほか
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
大和葉草の会	葉草	第3土曜日/午前

※平成30年2月実施のアンケートに基づき掲載

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

マイナンバー(個人番号)カードをつくりませんか? 問合せ●市民環境課(内線1153・1155)



身分証明書として使える便利なカード! 運転免許証を返納した人、顔写真つき身分証明書がない人にピッタリです。岡谷市では、マイナンバーカードで印鑑証明書がとれます(すでに印鑑登録済みの場合)。申請は、署名をするだけでとっても簡単! 詳しくはお問い合わせください。

「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

5月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

空き家の有効活用の特集を読み、後に残された人たちのためにもいろいろ考えておこなうとは思いました。市の取り組みは、良いことだなと思います。
 S・Hさん(湊)

▼最近空き家をリノベーションしてお店を開くケースなども増えてきていますが、まだまだ適切に管理されていない空き家は多く、全国的規模で深刻な問題となっています。5月号で紹介したように、空き家は所有者に管理責任があり、放置しているときさまざまな問題が起こる可能性があります。今は大丈夫だからと他人ごとと思わず、将来のことも考えながら、空

き家の問題に向き合っていくことが大切です。

鶴峯公園つつじ祭りが始まりです。今年はいつもとよりツツジの花が咲くのが早いように思います。実家も職場も近いので、見に行ってみようかと思っています。
 T・Hさん(本町)

▼今年桜なども例年に比べると早く花が咲きましたが、ツツジも同様に開花が早まりましたね。ちょうどゴールデンウィークの連休中に見ごろを迎えたので、鶴峯公園には県内外から多くの人が訪れ、賑わいを見せていました。30種類3万株の色とりどりのツツジが咲き誇るみごとな景色は、何度見ても感動します。

今年も塩嶺小鳥バスのシーズンですね。岡谷に住んで50年余、まだ行ったこともなく今回経験してみようかと思っています。
 M・Kさん(川岸中)

▼6月24日までの毎週日曜日に運行していますので、ぜひご参加ください。「小鳥の先生」である、日本野鳥の会諏訪支部のみなさんが詳しく説明してくださるので、初めてでも楽しめますよ。早朝のさわやかな森を、小鳥のさえずりを聴きながら散策するのはとても気持ちがいいです。運が良ければ幸せの青い鳥を見ることができそうですよ。朝方は冷えますので、暖かい服装でご参加ください。

男女共同参画週間 6月23日(土)～29日(金)

「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」
 (平成30年度キャッチフレーズ)

この機会に、わたしたちのまわりの
 男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

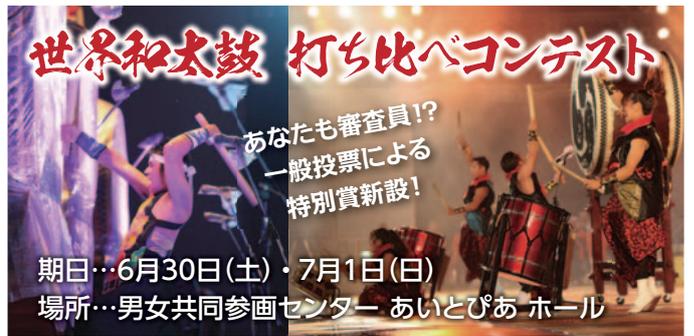


男女共同参画かるた

男女のパートナーシップとは…
 男女がともに人権を尊重し、認め合いながら、喜びも責任も分かち合い、自らの意思によって家庭・地域・学校などさまざまな分野に対等な立場で参画し、一人ひとりの個性と能力を十分に発揮しながらいきいきと生活している男女共同参画社会のことです。

- ※6月22日(金)から29日(金)まで、いちやまマート岡谷店入口において啓発展示開催!
- ※市立岡谷図書館に、テーマブックスコーナーを設置しています!

問合せ●企画課(内線1528)



- 6月30日(土) 一人打ち予選…午前10時～
- 7月1日(日) 一人打ち本選・団体戦本選
 一人打ち本戦(ジュニア:午前10時10分～・女子:午前11時10分～・男子:午後1時～)
 団体戦本選:午後2時～ 歓迎演奏:午後3時10分～
 表彰式・総評:午後4時～

入場無料

グルメフェスタ in すわこ 同時開催! 午前10時～午後2時(両日)
 7月1日は豪華商品が当たる抽選会を開催!

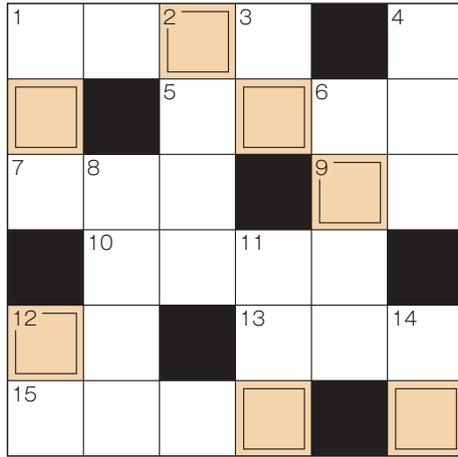
問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.390
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、ロマネット入浴券をプ
レゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 ○○○○山は岡谷市の大切な水源の森
です
- 5 中央自動車道の起点IC
- 7 トントン
- 9 トルネード投法といえは
- 10 野山に咲く小さく可憐な花。まさに瑠璃色
- 12 聖湖のある○○村
- 13 みんなで何かを一齐に始めるときの掛け声
- 15 コイン怪獣

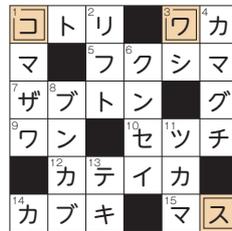
◆タテのカギ

- 1 ○○○晶子。諏訪湖畔にも彼女の歌碑
があります
- 2 今年は出早公園のこの花も早く咲きまし
たね
- 3 ○○武者、○○旦那、○○大将
- 4 居場所や団らんの場でもある
○○○食堂。岡谷でもはじまりました
- 6 岡工出身の元バレーボール日本代表
○○○○謙さん
- 8 こちらの公園のツツジも早かったですね
- 11 大事に祀りましょう
- 12 市章の上半円が表すのは
- 14 ○○フィクション、○○アルコール、
○○ストップ

●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。6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)

●5月号の答えと当選者
「スワコ(諏訪湖)」

正解数50通(応募総数51通)のなかから抽選で、K・Oさん
(銀座)、Y・Mさん(今井)、J・Sさん(成田)、M・Hさん(本
町)、Y・Mさん(東銀座)に、ロマネット入浴券をお送りしま
す。



「ひなんくんれん」1959年 武井武雄



【市長随想⑨】
「地域の防災リーダー」

6月10日の日曜日、諏訪湖畔広場で開催されます「第60回岡谷市消防
操法大会並びに第33回岡谷市消防ラッパ吹奏大会」に向け、先月から今
月にかけては、早朝から市内各地のグラウンドや広場に号令が響き渡り、
迅速な操法動作やポンプなどの器具操作に、真剣なまなざしで元気に取
り組む消防団員の勇姿を目にいたします。

自分の仕事を持ちながら、家族などとのプライベートな時間を削ぎ、
早朝や夜間など消防団活動に精励する団員の皆様には、頭が下がります。
消防団員の皆様は、地域の防災リーダーとして「自分たちのまちは自分
たちで守る」という強い信念のもと、地域を熟知し、毎日のまちの安全・
安心を守るため、また、災害や緊急時には最前線で大きな役割を担うほ
か、地元の身近な行事への参加など、地域の防災力や活性化には必要不
可欠な存在であります。日頃の訓練による備えや、地域に密着した幅広
い活動を通じて、岡谷市に多大なご貢献をいただいておりますことに、
深く感謝を申し上げます。

大会に向けた訓練も終盤にさしかかっておりますが、本番では各分団
とも、自信と誇りを胸に、これまでの練習の成果を十分に発揮されるよ
う健闘を願っております。

当日は、多くの市民の皆様も地
元消防団を応援、激励に、諏訪湖
畔広場へ出かけてください。

消防団では、このような活動に一
緒に取り組む地域の若い力、多く
の仲間を必要としております。18
歳以上の市民の皆様、地域を守る
一員として、また、地域での仲間づ
くりにもつながる消防団活動に、
ぜひ積極的な参加をお願いします。

今井 竜五

武井武雄の世界
イルフ童画館情報

諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・
 在学の高校生は無料です

申込み・問合せ ● ☎24-3319

【休館日】水曜日(祝日は開館)
 【開館時間】午前10時～午後7時
 【入館料】一般500円・中高校生300円・
 小学生150円
 【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

★〈日本童画大賞〉絵本ワークショップ
 (申込み不要・参加無料)

日時…6月3日(日) 午後1時30分～
 フレーベル館の編集者を招いて、編集者視点
 での審査のポイントや実際の応募作品の講評な
 ど、日本童画大賞絵本部門の応募作品づくり
 に関するヒントを語っていただきます。

★〈武井武雄〉

刊本作品読み語り&ギャラリートーク
 (申込み不要・参加無料)

ギャラリートークのみ要入館料)

日時…6月17日(日) 午前10時30分～
 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。参加者には刊
 本作品カードをプレゼント。

♥武井武雄誕生会

～Let's ケーキパーティー!～

日時…6月23日(土) 午後1時30分～
 定員…子ども5名(保護者別・要申込み)
 参加費…300円

25日の武井先生の誕生日を祝って、みんなでケーキにデコ
 レーションをして、おいしく食べよう。

開催中の展覧会…6月11日(月)まで

〈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
 術大学が所蔵する、東京美術学校の卒業制
 作である自画像の油絵も展示します。

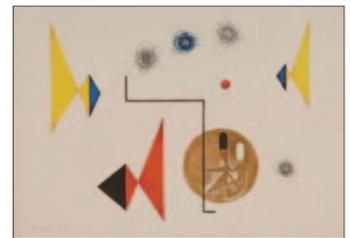


自画像 1919年

次回展覧会…6月16日(土)～8月27日(月)

〈収蔵作品展〉武井武雄のアート タブローと版画展

武井武雄のタブローと版画作品
 のなかから、とくにアーティストィック
 な作品をご紹介します。アーテ
 イストとしてのレベルの高さを、改め
 て感じてください。



地球 1957年

〈同時開催〉林 義雄展 一童画の系譜

武井武雄とともに戦後の日本童画家
 協会をスタートさせ、100歳を超えても
 制作を続けた林義雄の、優しい雰囲気
 に包まれた童画の世界を、お楽しみく
 ださい。



鳥のお化粧 みんなきれいにしてあげる 1997年

★リノカット版画ワークショップ

日時…6月24日(日) 午後1時30分～
 定員…10名(要申込み) 参加費…300円

木版より柔らかいリノリウムという床材を使って、つくりや
 すいリノカット版画に挑戦してみましよう!



在宅(自宅)でマッサージ

ご存知ですか? *医師の同意書が必要ですが
医療保険が使えます

広告

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

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



市立 岡谷美術考古館

〈開館5周年記念 収蔵作品展I〉

墨の世界 東洋の美

会期…6月24日(日)まで

〈開館5周年記念 特別企画展〉

生誕100周年 早出守雄展 ～早出先生と教え子たち～

会期…6月28日(木)～8月26日(日)

岡谷市出身の水彩画家 早出守雄(1918年～1971年)は、生まれ育った故郷の風景をこよなく愛し、力強く心にしみる風景画を描きつつ、多くの後進の指導にもあたりました。本展では、当館収蔵作品に加え、遺族や他美術館などから借用した作品も展示し、早出の画業を振り返ります。また、岡谷市などの高校で早出から教えを受け、絵画制作の道に進んだ教え子の作品も展示し、早出が後進に与えた影響にも着目します。



【休館日】水曜日・祝日の翌日、6月25日(月) ※展示替え

【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】(要申込み)

◆海戸遺跡 顔面把手付深鉢形土器 国重要文化財指定記念 ミニチュアとってちゃんをつくろう

海戸遺跡出土の顔面把手付深鉢形土器の顔部分をかたどった小さな置物をつくれます。



期日…6月10日(日)

時間…午前10時30分～正午

定員…15名 参加費…100円

難易度：★★★☆☆

申込み・問合せ ● ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館

OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトオカヤ

「2018 まゆクラフト作品展」

岡谷巡回展

会期…5月31日(木)～6月17日(日)



毎年、駒ヶ根シルクミュージアムで開催されている「まゆクラフト作品展」が岡谷にやってきます！2018年度は、岡谷市の「介護老人福祉施設さわらび」の作品『藤 満開』がグランプリ(駒ヶ根市長賞)を受賞しました。グランプリ作品をはじめ、力作が勢ぞろいします。繊細で美しい繭の作品をご覧ください。

申込み・問合せ ● ☎23-3489 (サンシハク)

【6月の休館日】6日、13日、18日、19日、20日、27日

【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



【イベント】

★講座「今月の染め」

毎回人気の染め講座。今月の染材は「つつじ」です。

日時…6月24日(日) 午後1時30分～3時30分 定員…15名

費用…参加費300円、染色材料代(シルクストール)1,000円～

申込み…6月2日(土)午前9時より電話にて受付



★つまみ細工 紫陽花

小さく切ったシルクをたたんで花びらを作るつまみ細工。

紫陽花のブローチを作ります。

日時…6月10日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

定員…各回10名 参加費…1,500円 申込み…電話にて受付



★カイコふれあいデー (申込み不要・参加無料)

昔ながらの養蚕道具を使って、カイコのお世話をしながら成長を観察します。1回のみ参加も可能です。

期間…春蚕の時期(7月22日まで)の毎週日曜日(全10回)

時間…午前10時30分～11時30分

★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30分～・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…6月9日(土) 午前11時～・午後2時30分～





岡谷市
 市木/いちい
 市花/つつじ



人口の動き(平成30年4月1日現在)
 人口 48,812人 前月比 -219 前年同月比 -552
 世帯数 19,180世帯 前月比 -20 前年同月比 +11

鶴峰公園つつじ祭り(5月3日~13日)

暖かさに後押しされ、平年よりも早く、ツツジの開花を迎えた鶴峰公園。赤、白、ピンク、紫など多彩な色で埋め尽くされた一帯は、GWもあいまって、中部地方随一のツツジを見ようと、多くの行楽客で賑わいました。片倉館館長によるミニ講話、露店、湯茶のサービスなど数々の催しも行われ、色鮮やかなツツジを愛でながら、思い思いの春を楽しみました。



神明保育園で交通安全教室(5月8日)

県交通安全教育支援センターの指導員を講師に迎え、園児81名が保護者と一緒に、道路を安全に渡るためのルールについて学びました。人形劇とパネルシアター、クイズなど交えながら、楽しく交通安全について説明を受けたあとは、園庭に出て、横断歩道の渡り方、道の歩き方などの指導。園児たちは、緊張しながらも元気に歩行練習を行いました。



穴あけにご利用ください

ご法事

太田屋 四十九日、一周忌、三回忌…
 美味しいお料理、真心のおもてなし
 お引物のご相談も承ります。

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。

広告