

広報

おかや

9

Sep. 2018 [No.1429]

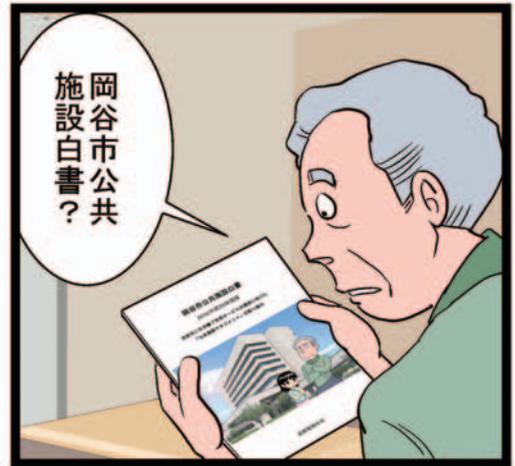
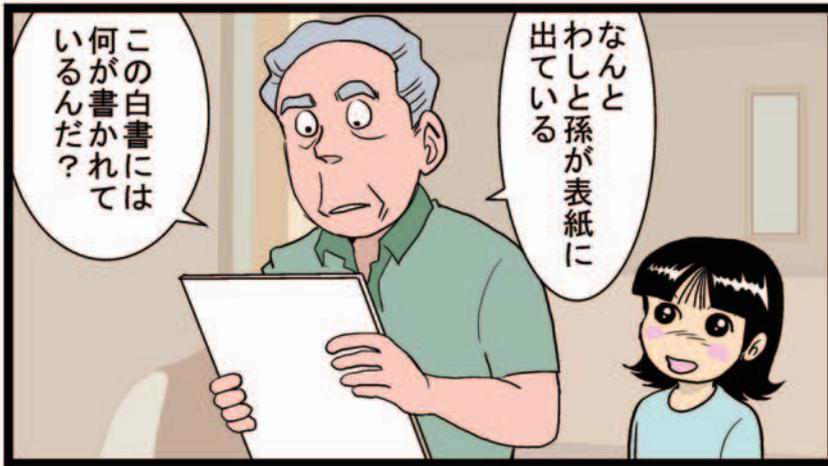


特集

公共施設今昔物語

今月の表紙

岡谷図書館で、おじいちゃんと孫が調べているのは…公共施設の歴史のようです。いま、公共施設は、時代の変化にもなった新たな対応が求められてきています。今後どうあるべきか、わたしたちもいっしょに考えてみませんか？



特集 公共施設今昔物語

かしかん
貸館施設を
見てみましょう
白書のなかで貸館に分類している施設は
会議室、練習室、ホールなどを有料で貸し出している施設です

おじいちゃん 2度目の主役だね

公共施設が分類されて一覧表が載っているが、どう見ればいいんだ？

かしかん？

10つて多いのかわからないのかよくわからないな

カノラホールとカルチャーセンターは行ったことがあるけど、知らない施設もいっぱいある

諏訪湖ハイツ

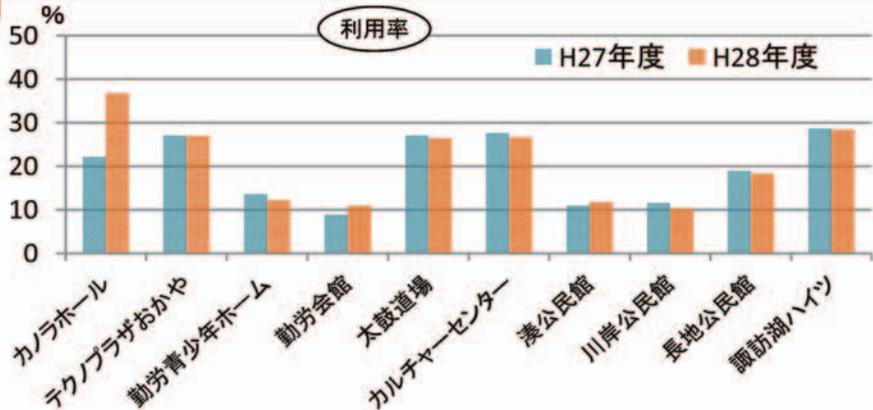
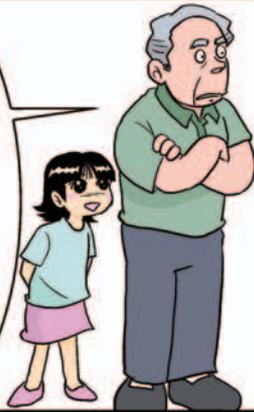
白書で貸館に分類されている施設は10施設です

施設名称	延床面積 (m ²)	構造
文化会館 カノラホール	8,879.71	RC造
テクノプラザおかや	2,171.77	RC造
勤労青少年ホーム	887.56	RC造・S造
勤労会館	637.43	RC造
太鼓道場	1,672.57	RC造
生涯学習館	3,705.76	※イルプラザ内
湊公民館 カルチャーセンター	585.77	RC造
川岸公民館	713.30	RC造
長地公民館	812.91	RC造
おかや総合福祉センター	6,466.01	RC造



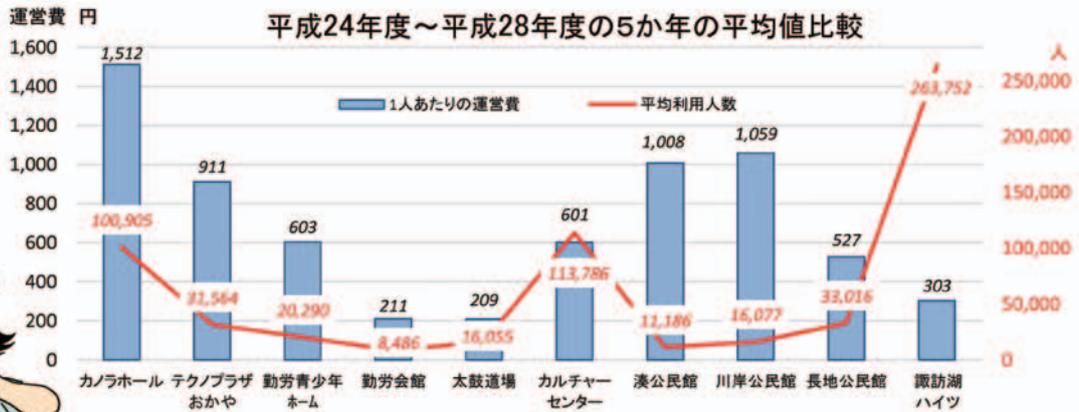
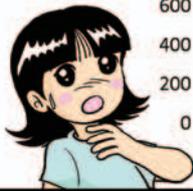
各施設の部屋の種類で
利用率に高低があります

あら
全部の施設が40%以下で
6、9割くらいが
空いているんじゃないか

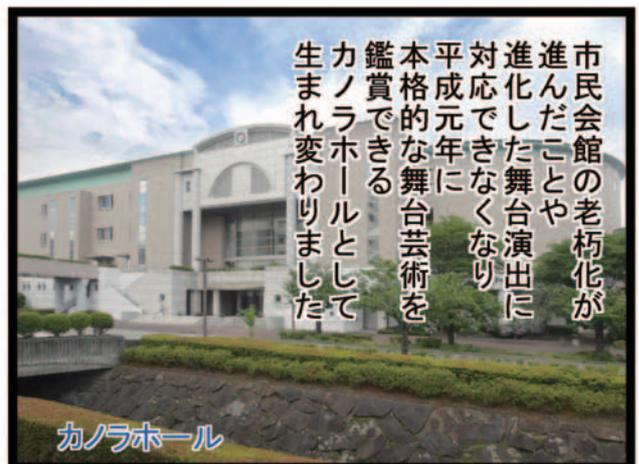
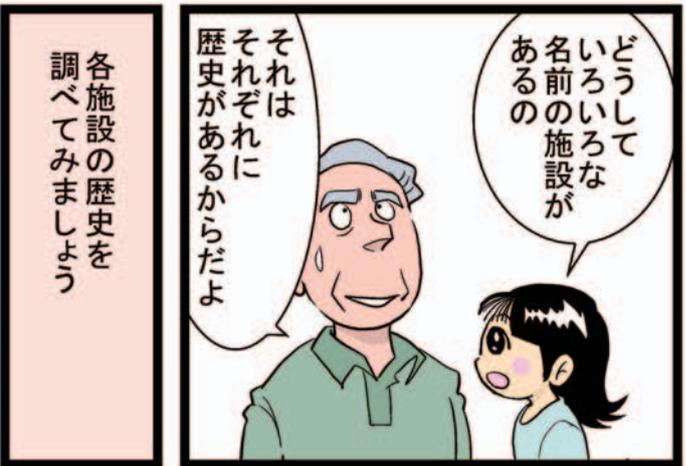
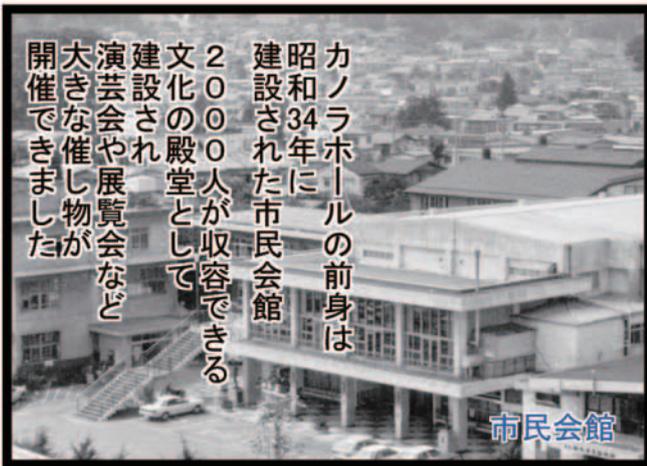


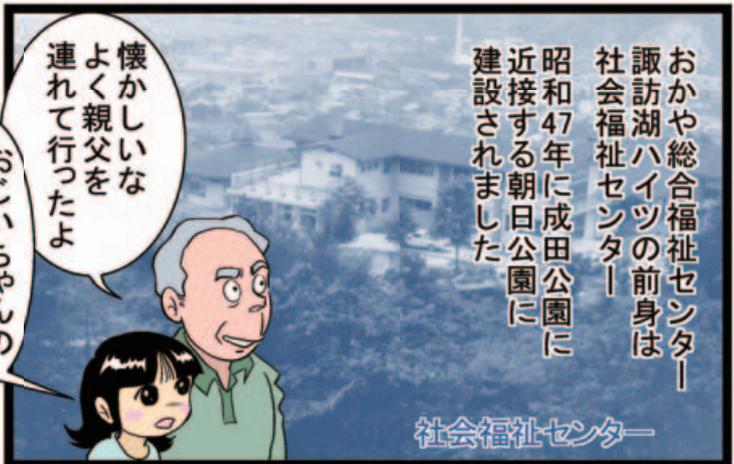
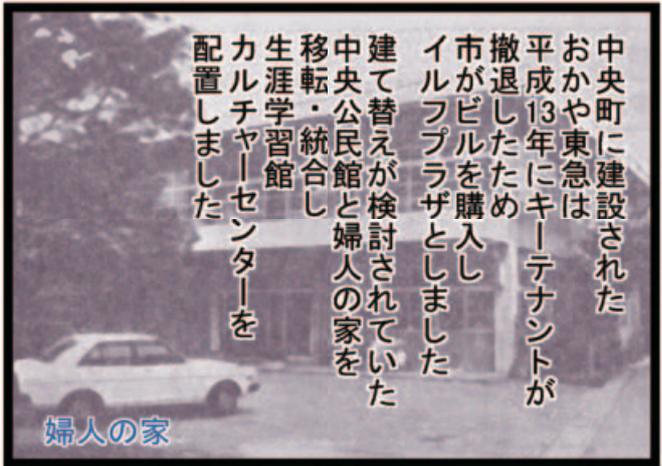
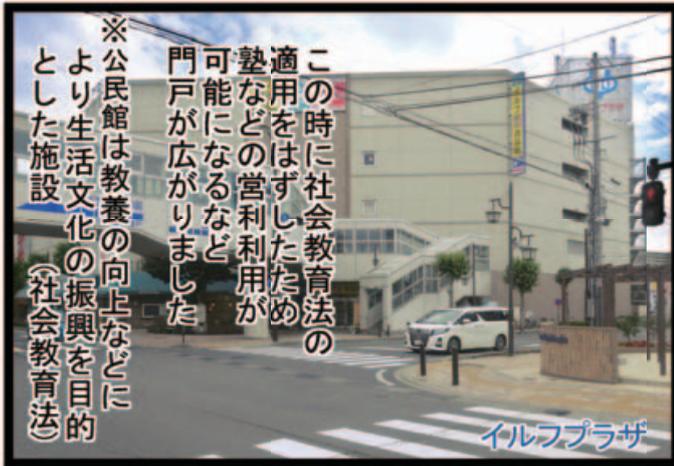
施設ごとの利用率の
比較です

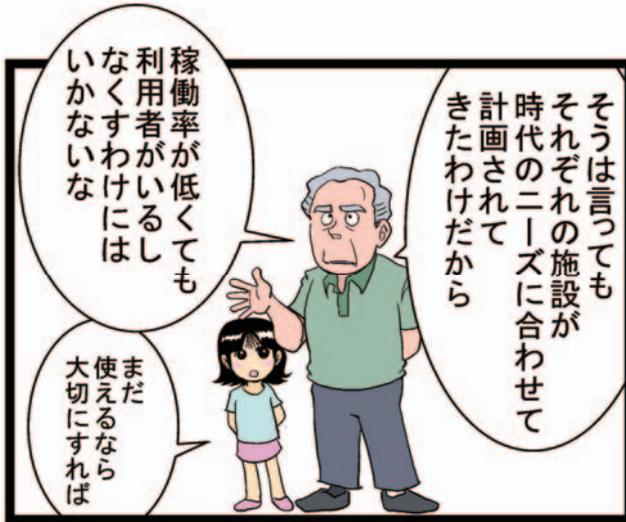
わたしも
カノラホールを
1回使ったから
1500円
かかったってことなのね



施設の運営費を利用者数で
割った利用者1人あたりの
金額です







同じ貸館施設であってもそれぞれの目的を持って建設され歴史も違うためひとつくりにしづらいところですが社会状況も変化してきているため施設の位置づけとともにあり方を考える必要があります

- 社会教育
- 勤労者福祉
- 生涯学習
- 芸術鑑賞
- 産業振興

岡谷市公共施設等総合管理計画では40年後(平成28年)からは現在の公共施設の保有面積を20%減とすることを目標としており将来人口に見合った適量化を推進していきます

今後人口減少が進むなかですべての施設を維持していくことは財政的に困難であり利用状況にあつた適量化を進める必要があります

利用者を増やすために時間帯を長くすると逆の発想だな

例えば夜の利用率が高い施設は午前中を休みにしたり週休2日にする事で人件費や光熱水費が節約できます

適量化までには時間がかかります管理運営方法の見直しなど運営費を削減する工夫も必要です

このほか施設を複合化するなどさまざまな方法が考えられ必要な施設を新たに建築する場合もあります

公共施設の面積の適量化は全国的な課題でありそれぞれの自治体が検討を進めています

市ではワークショップなど考える場をつくりたいと計画しています

みなさんのご意見をお聞かせください

また類似の施設を1か所にまとめることで施設の稼働率をあげて効率的な運営を行う方法もあります

問合せ ● 公共施設総合管理室(内線1527)

3rd Anniversary

岡谷市民病院は 3周年を迎えます!!

10月11日は岡谷市民病院の誕生日!

新病院のオープンから3年、市民のみなさんに信頼され、親しまれる病院をめざして、スタッフ一同がんばっています!

10月13日には岡谷市民病院祭を開催します。長野オリンピック金メダリストの清水宏保さんの講演会をはじめ、多くのイベントを準備していますので、みなさん、ぜひ足を運んでくださいね!

今回は、天野直二病院事業管理者に、この3年間の歩みについてお話をうかがいます。

3周年を迎えての感想は。

3周年を迎えてというより、わたしが3年前に岡谷市民病院に赴任してからずっと感じているのは、何よりスタッフが一生懸命に働いているということ。医師はもちろん、それを支える看護師やコメディカルのスタッフが一生懸命。「よいスタッフでよい連携」というのがひとつの目標ですが、その部分では、市立岡谷病院や岡谷塩嶺病院の時代から培ってきた気概や気迫みたいなものを感じます。経営とかそういった部分だけでなく、多機能な病院が地域のなかでうまく機能し



病院事業管理者 天野直二 医師

平成30年4月、岡谷市民病院事業管理者に就任。信州大学医学部名誉教授、元・信州大学医学部附属病院病院長。

ているという点で、とても優良な病院というのがわたしの印象です。

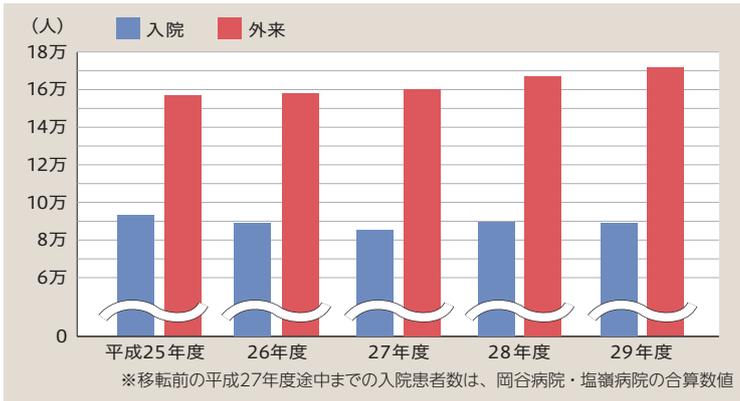
患者数の推移はいかがですか。

この3年間、岡谷市民病院が開院した平成27年度以降、平成28年度、平成29年度と入院患者・外来患者ともに増加傾向にあります。(左上グラフ)

増えたことを喜ぶよりも、それだけ市民や地域のみなさんに期待されていて、その期待に応えなければならぬという責任を感じています。

■開院以降、患者数は増加傾向

患者数の推移(のべ患者数)



■専門医を養成できる医師の存在が、医師数増の要因のひとつ

医師数の推移



「『選ばれる病院』になってきたというところでしょ?」

現時点で「選ばれている」という判断は、まだまだ早いと思います。ただし、選ばれる病院でなくてはならないという意識があります。もちろん患者さんから選ばれるだけでなく、医療者からも選ばれる病院としてです。

そのために、医療や健康に対する情報提供から診断と治療、さらに介護や在宅への橋渡しなど、いろいろな部分で努力したいと考えていますし、いま立ち上げの準備を進

めている研修センター…これは、単に職員の質をよくするためということとでなく、市民公開講座や健康教室など、患者さんや地域のみなさんとのつながりを深めるような内容も含むものにしていこうと考えています。

「医師の数も増えていますね。」

もちろん、新しくきれいな病院というのが働く側にとってはメリットです。ただし、それだけで医師が多く集まってくるかといえば、そうではなくて、一生懸命に診療を

行っている医師や、若い医師を教育できる医師がいて、若い医師にその病院で勉強したいと思わせることが大切です。そういう意味で、いま岡谷市民病院には若い医師が増えてきていると思いますし、さらに伸びる余地があると考えています。

「まもなく病院祭も開催されますが。」

病院祭は、日ごろ病院を利用している方々や地域のみなさんとの距離を近づけるという点で、とても大切な事業だと考えてい

病院祭では、ふだん入れない手術室での手術体験もできます



腹腔鏡や超音波検査装置など実際の医療機器にふれられるのも病院祭の魅力です!

ます。命を預ける患者と預かる病院とが、信頼を持ってつながることが大切なんです。

わたしには、いつも直前になって「あれをやれ」とって依頼が来るので、病院祭の当日にわたしが何をやるか(やらされるか)はわかりませんが、ぜひとも多くのみなさんに来院いただき、病院の職員が一生懸命に考え、つくりあげた病院祭を大いに楽しんでいただきたいと思います。

「岡谷市民病院の今後について。」

市民のみなさんと病院が一致して、ともに病院を育てていくということ。その過程で市民のみなさんから信頼され、病院はその信頼に応えるという繰り返しを経て、岡谷市民病院は岡谷市の真の財産になると思っています。

わたしたち、岡谷市民病院のスタッフ一同、全力で質の高い医療を提供できるよう努力してまいりますので、市民のみなさん、また地域のみなさんには、ぜひとも岡谷市民病院を支え、守っていただきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院
TEL 23-8000

● 10月号より、ほすぴたルポを連載します。



住宅・土地統計調査を行います

政府統計

あなたの回答が、日本の未来へ活かされます。

住みよい環境を子どもたちのためにも。全国約370万世帯を対象にした、5年に1度の、住まいに関する大切な調査です。



【あなたが回答することになるかもしれません!】

総務大臣の定める方法により、調査に回答する世帯は、全国の世帯のなかから約15分の1の割合で無作為に抽出され、岡谷市では約2,000世帯が抽出されます。

抽出の事前準備のため、8月下旬から9月上旬ごろ、長野県知事に任命された調査員が調査区域を巡回します。

【抽出されたらどうすればいいのでしょうか?】

抽出された世帯には、9月15日から30日の間に調査員が訪問し、調査票を配布します。回答は、インターネットでの回答、または、紙の調査票に記入し後日市役所へ提出いただく方法があります。いずれかの方法で回答してください。

【どのようなことを回答するのでしょうか?】

10月1日現在の内容で、おもに、①現在住んでいる住宅に関すること、②世帯に関すること、③現住居以外の住宅に関すること、④現住居以外の土地に関すること、についてご回答ください。所有している建物と土地の面積や部屋

の数を、あらかじめ調べておくと、スムーズに回答できます。

すべての回答結果を基に、それぞれの地域の世帯構成別の住宅・土地の所有状況などを調査します。

【なぜ調査するのでしょうか?】

この調査では、住宅数や国民の居住状況のみならず、『高齢化社会を支える住環境』『耐震性・防火性といった住宅性能水準の達成度』『土地の利用状況』を明らかにすることを目的のひとつとしています。また、『空き家の実態』もこの調査によって把握することとされています。今の実態を明らかにすることで、未来の子どもたちのために問題の解決策を練ることができます。あなたの回答が、日本の未来へ活かされます。



問合せ●秘書広報課(内線1363)

お待ちして
います!!

第5回 岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」 期日…9月29日(土) 「もりのこだま祭 ~みんなでつなぐ 温もりの輪~」開催します!

学習の成果や看護学校施設を、ぜひ見に来てください。

●一般公開 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック・体験コーナー、各種販売、軽食コーナー、バザー など

●学校説明会 午前11時～正午

学校の概要や来年度の入学試験について説明します。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください(事前予約は不要です)。



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

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。

N-VAN 誕生!

総力大決算 開催中!

大容量の空間を自由に使いこなす、独自の“ダブルビッグ大開口”。

N-VAN L・Honda SENSING(CVT車)
0.66L 型式:HBD-J11 CVT(トルクコンバーター付)車/FF

車両本体価格(消費税8%込み) **1,341,360円**
■同価格で6速MT車の設定もございます。

Photo(2点):N-VAN L・Honda SENSING(FF/CVT車)
ボディーカラーはタフホワイトII

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

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、スペアタイヤ・標準工具・ジャッキつきの価格です。■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。■シートアレンジの各操作は、異物をはさんでいないか確認の上、無理な力をかけず確実に行ってください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

行政

仲間

環境

健康

広告



長野オリンピック金メダリストが岡谷にやってくる!

第7回 岡谷市民病院「病院祭」特別講演会

「挑戦する心の持ち方」講師：清水宏保さん



期日…10月13日(土)

場所…カノラホール 小ホール

開演…午後1時30分～(開場：午後1時)

対象…市内在住・在勤・在学の人

定員…250名

(要事前申込み・希望者多数の場合は抽選)

主催…岡谷市病院事業・岡谷市・岡谷市教育委員会

聴講無料

要申込み

【申し込み方法】

①郵送による申し込み

右図のように「はがき」に必要事項を記入のうえ、下記の住所に郵送してください。チラシの「参加申込書」に記入のうえ、封筒に封入しての申し込みも可能です。

〈宛先〉〒394-8512 岡谷市本町4-11-33 岡谷市民病院 庶務課

②参加申込書持参による申し込み

チラシの「参加申込書」に必要事項を記入し、市役所1階インフォメーションか、湊・川岸・長地の各支所まで持参してください(受付時間：午前8時30分～午後5時15分)。チラシは岡谷市民病院をはじめ、上記の持参受付場所などにあります。

申込み締切…9月14日(金)必着

※応募者多数の場合には抽選を行い、結果は当選者にのみ通知します。
(発送は9月20日を予定)

申込者の

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日(年齢)
- ④電話番号
- ⑤市外在住者は勤務先の事業所名または通学先の高校名(必須)

※応募はがきの記入事項
※申込者が複数名の場合は、全員の氏名を記載

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

平成31年度(2019年度)

保育園等 入園説明会・入園申し込みの ご案内

来年4月以降、新しく保育園などに入園を希望する乳幼児の保護者のみなさんへの説明会を、10月に開催します。詳しい日程・内容については、広報おかや8月号か市ホームページ(<http://www.city.okaya.lg.jp/site/kosodate/>)をご覧ください。

【注意事項】

- ※産・育休明けの職場復帰などに伴い、2019年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。早めの手続きをお勧めします。
- ※2020年度4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を2019年度3月中(2020年3月)に行う必要があるため、2019年度入園として、ここで申し込んでください。

問合せ●子ども課(内線1261)

ひとり親家庭のみなさんへ

岡谷市ひとり親家庭福祉会では、親と子のお楽しみ講座「親子パン作り教室」を行います。おいしいピザ・パン作りのコツを学びながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか。ひとり親会員以外の市内在住のひとり親家庭のみなさんも参加可能です。



- 日時…10月7日(日) 午前9時30分～正午(予定)
- 場所…男女共同参画センター「あいとぴあ」調理室
- 対象…市内在住のひとり親家庭、または児童扶養手当を受給している家庭の親と子(親子同伴)
- 定員…親子30名(先着順・定員になり次第締切)
- 参加費…1人300円(会員以外は1人400円)
- 持ち物…エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物、持ち帰り用の袋
- 申込み…9月18日(火)～27日(木)の平日の午前8時30分～午後5時15分まで受付。湊・川岸・長地の各支所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、社会福祉課窓口(事務局)に提出してください。

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)

第5次岡谷市総合計画「基本構想(案)」・「前期基本計画(案)」について みなさんのご意見をお寄せください!

市では、平成31年度から10年間のまちづくりの指針となる「第5次岡谷市総合計画(案)」を作成し、各界を代表する人や、一般公募による市民のみなさんなどで構成する、岡谷市基本構想審議会に諮問しました。審議を行うにあたり、市民のみなさんからのご意見も参考にさせていただきたいと思っております。

今後、岡谷市の10年間において、必要なことはなんですか？
ご意見をお待ちしております。

計画案の公表場所…市ホームページ、市役所情報公開コーナー、イルフプラザ・カルチャーセンター、湊・川岸・長地各支所、岡谷駅前出張所
意見書様式…計画案の公表場所に備え付けの用紙がありますので、それに記入してください。市ホームページからもダウンロードできます。

提出方法…計画案の公表場所に備え付けの意見提出箱に投函するか、以下のいずれかの方法でご提出ください。

E-mail : kikaku@city.okaya.lg.jp FAX : 24-0689
郵便 : 〒394-8510 岡谷市幸町8番1号 岡谷市役所 企画課
持参 : 市役所5階 企画課までお持ちください。

締切…9月21日(金)



問合せ●企画課(内線1523)

国民年金保険料の「5年後納制度」が9月30日で終了します

平成27年10月1日に施行され、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が、9月30日で終了します。より多くのみなさんに、この制度を周知し利用してもらうため、後納可能な未納期間のあるすべての対象者にお知らせをお送りしています。詳しくはお問い合わせください。



電話受付…平日の午前8時30分～午後5時15分

※このほか、年金相談(予約制)を実施しています。ご利用ください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

9月の図書館情報

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

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：9月19日(水) 午前11時～

(30分程度)

☆おはなしの森(園児～小学生向け)

日時：9月1日・15日・22日・29日の土曜日 午前11時～(20分程度)

※29日は児童コーナーで行います。

☆リサイクル本配布事業

除籍となった書籍や、保存年を過ぎた雑誌などを配布します。

期日：9月30日(日)

時間：午前10時～午後3時

※会場はいつでも2階会議室です。

●特別整理期間のお知らせ

蔵書点検のため、9月4日(火)～12日(水)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。「」承ください。

◎9月の休館日：3日～12日・18日・25日・28日

今月のテーマブックス

「みんな元気!」

9月16日(毎月第3日曜日)は

「」読で「」読の日



問合せ●岡谷図書館 ☎2212031

カルチャーセンター ホリデイスクエア ウクレレサークル レファ 初秋のコンサート

日時…9月16日(日) 午後1時30分～
 場所…イルプラザ3階 催事場
 出演…ウクレレサークル
 「レファ」のみなさん



予定曲目…恋の季節・童神・月の夜は・上を向いて歩こう
 ほか ※曲目・曲順は変更になる場合があります。

入場無料

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

岡谷市民音楽祭

『公募吹奏楽団』『公募合唱団』団員募集

11月3日(土・祝)に、カノラホールで開催される「岡谷市民音楽祭」に、いっしょに参加しませんか。

♪公募吹奏楽団『ごちゃませウインドオ〜ケストラ』

参加資格…楽器を持参できる人
 参加費…一般500円(高校生以下300円)
 ※楽譜代込み 練習初日に集金
 曲目…「カンタベリー・コラール」「エル・クンバンチェロ」
 練習日程…8月26日(日)～計9回(予定)
 練習場所…カルチャーセンター、カノラホール

♪公募合唱団『ウルトラしみん合唱団』

参加費…一般500円(中学生以下無料)
 ※楽譜代別途 練習初日に集金
 曲目…「琵琶湖周航の歌」ほか1曲
 練習日程…10月20日(土)・31日(水) 計2回(予定)
 練習場所…カルチャーセンター

応募期限…10月1日(月)まで(両団共通。締切後も随時受付)
 ※高校生以下の参加には、保護者の同意が必要です。
 ※有料託児サービスあり(事前の申し込みが必要)
 ※練習についてなど、詳しくはお問い合わせください。



カルチャーセンター・秋の講座

信州の味 料理講座

～郷土料理を家庭の一品に～

ふだんはお店でいただくことが多い郷土料理ですが、家庭でも、カンタンに美味しく味わえるレシピを学びます。旬の食材を取り入れて、食卓をかざる一品にどうぞ。

期日	時間	内容
10月14日(日)	午前10時～午後1時	★鳥の山賊揚げ丼 ★白菜ときのこのナムル ほか
11月17日(土)		★シカ肉のから揚げ(信州ジビエ) ★塩イカのカルパッチョ風 ほか
12月22日(土)	午後1時	★手まり寿司(うなぎなど) ★ワカサギとくるみの甘辛からめ ほか

※メニューは変更になる場合があります。

定員…20名(先着順)

講師…料理研究家 笠原 邦子さん

参加費…4,000円(受講料・材料費含む。3回分)

申込み…9月14日(金)～10月7日(日)まで、窓口または電話にて受付。初日は、電話による申し込みはできません。9月20日(木)までは、市内在住の人のみ受け付けます。



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

川岸公民館 生活講座 Night-Photography 宇宙(ISS)が近い星空散歩撮影会

澄み渡る秋の夜空に輝く星を、いっしょにファインダーに収めてみませんか? 運がよければ、流星やISS(国際宇宙ステーション)も撮影できるかも…。

期日…9月18日(火) 場所:塩嶺閣
 10月9日(火) 場所:諏訪湖ハイツ 201号室
 時間…午後7時～9時(両日)
 対象…市内在住で、一眼レフカメラまたはミラーレスカメラをお持ちの人
 定員…各日15名(先着順。定員になり次第締め切り)
 講師…(株)フォトジラフ 代表取締役 中野 充博さん
 受講料…1回200円(申し込み時に集金)

持ち物…一眼レフカメラまたはミラーレスカメラ、三脚、懐中電灯、防寒着、飲み物、スマートフォン(ナイトスカイアプリ)

申込み…9月3日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時15分まで、公民館窓口・電話にて受付。1回のみ参加も可能です。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200



出会いコン「ランチパーティー&セミナー」

パーティー会場での立ち居振る舞いと会話術



午前10時～:受付開始
午前11時～正午:セミナー
午後0時10分～0時50分:自己紹介
午後1時～1時50分:ランチタイム
午後2時～3時30分:トークタイム(4時終了)

スケジュール

期日…9月23日(日・祝)
参加資格…概ね35歳から45歳までの結婚を真剣に考えている独身の人
募集人員…男性・女性 各15名(申込み多数の場合は抽選)
会場…ライフプラザ マリオ
参加費…男性4,000円・女性2,000円(当選者には払込用紙を送付しますので、期日までにお支払いください。)
服装…かしまる必要はありませんが、清潔な服装で。
申込み…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」・「払込用紙」を郵送します。9月10日(月)締切。
※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。

出会いのセミナー

異性間コミュニケーションのスペシャリストがおくる相手を惹きつける話題力と会話術
立ち居振る舞い、表情、言葉づかいなど、婚活で使えるコミュニケーションスキルを伝授します。
講師…佐藤 律子さん(婚活スペシャリスト)

大人の恋するランチコン

ランチを食べながら、ゆっくりお話してみませんか?

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

◎ 新しい国際交流員 キャロラインより ◎

岡谷市のみなさん、はじめまして。新しい国際交流員として働くことになりました、キャロラインと申します。ぜひニックネームのケイ[恵]と呼んでください。

日本に住みはじめて、今年で約5年になります。大学的时候に名古屋市に1年間留学をして、その後は英語の先生として上田市に4年間住んでいました。これからのみなさんとの出会い、ふれあいなどをとても楽しみにしています。

わたしは、アメリカの南部、ジョージア州のアトランタで両親と弟といっしょに暮らしていました。1996年にアトランタオリンピックが開催されたことや、コカ・コーラやデルタ航空

のような有名なブランドを通じて、聞いたことがある人も多いと思います。また、アトランタ周辺は桃の産地としてよく知られ、暑い夏の日々を過ごしながらかくさんの桃を食べた思い出があります。長野県に住むことになって、地元で育てられた野菜や果物が食べられることが、とてもうれしいです。



岡谷に住んで働くことをとてもうれしく思っています。どこかで見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください。新しい人生のチャプターが始まりました。どうぞよろしくお祈りします。

問合せ●国際交流センター ☎24-3226



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

9月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜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(9月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.80
- おかやで叶える わたしのお店
- 広島平和体験研修報告会

【特別番組】岡谷市健康づくり栄養講演会
「知って防ごう動脈硬化! しなやかな血管を保つ食生活」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



わが家のアイドル No.80

おかやで叶える わたしのお店



9月10日は「下水道の日」です!

平成30年度 下水道推進標語
「未来へとぼくらがつなぐ 下水道」

行政

仲間

環境

健康

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

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

下水道施設はルールを守って使しましょう。

下水道がなかったら

衛生は?
もし、汚れた水が排水のために
もうけた溝や水路に流れたら…

快適なくらしは?
もし、トイレの水洗化が
できなかったら…

まちをきれいに、清潔に
溝や水路に汚れた水を流さない
ので、害虫の発生や伝染病を防
げます。

下水道ができると

トイレの水洗化でさわやかに
水洗トイレが使えるようになり、いや
な臭いもなく、気持ちいいくらしが
できます。

もし下水道がなかったら、
わたしたちのくらしにどん
な問題が起こるのかな?

下水道はこんな役割を
もっているんだよ。

下水道がわたしたち
の快適で安全なくらし
を守っているのね。

自然は?
もし、家や工場から出る汚れた水
がそのまま川や海に流れたら…

川や海を美しく
汚れた水をきれいにして、川や海
に返すので、自然が守られます。

下水道早期接続のお願い 市内の下水道接続率は、現在、97.6%です。雑排水のたれ流しは、側溝や湖・川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、1日も早く下水道に接続してください。手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。

問合せ●水道課(内線1431)

2018 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

入場無料

諏訪地域の下水道について、広く住民や事業者のみなさんに理解してもらい、啓発を図り、諏訪湖の浄化と環境の保全をめざすイベントです。ご家族そろってお出かけください。

日時…9月8日(土) 午前10時～午後3時
場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)

【開催イベント】

- オープニングイベント(10時～)
諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス
- 展示・発表
下水道関連の展示・実演、環境保全の展示
- クリーンレイク諏訪の施設見学
いつもは見られない場所に入ってみよう!
- プランクトン観察(親子で水生生物の観察など)
- ステージ発表
和太鼓、高校生ダンスなどのステージ発表があるよ!
- マスコットふれあい(アルクマ)
- スタンプラリー、お楽しみ広場、フワフワ、猫譲渡会、
樹木・庭造り相談
- 軽食などの販売 ほか
売り切れ次第終了となります。※内容は、変更になることもあります。



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ



来場者にはマンホール
カードをプレゼント!

マンホールカードとは?

平成28年から配布になった、下水道広報用カード。全国统一フォーマットで作られている、現地ではか手に入らない、ご当地マンホールカードです! 今年も、処理場見学やスタンプラリーをして「マンホールコースター」もGetしよう!!



問合せ●水道課(内線1422) / 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

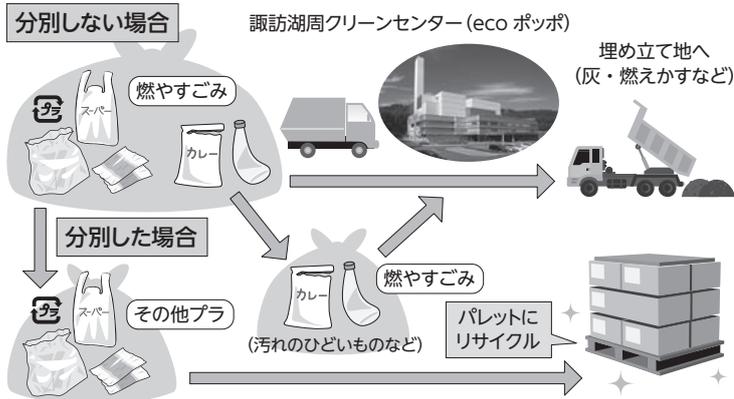
9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です (主唱：環境省・長野県・岡谷市)

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、その間の期間は「環境衛生週間」です。この機会に、世界共通で提唱されている“3R”（スリーアール：リデュース(廃棄物の発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用・再資源化)）などについて関心を深めてみませんか。未来の環境をよりよくするため、「ごみの減量」など、できることから始めてみましょう。

ごみ減量
みんなで進める リサイクル
 —ごみゼロ型社会をめざして—

■ その他プラスチックの正しい分別にご協力をお願いします プラマークが目印です ■

★その他プラスチックとは…プラスチックでできた商品の容器や、商品を包装しているもの(PETボトルを除く)です。分別を行うことで、パレットなどにリサイクルされます。



注意 次のものは、その他プラスチックに該当しませんので、「燃やすごみ」として出してください。

- **プラスチック製の製品**
 (例：プラスチック製ハンガー、歯ブラシ、クリアファイル、ストロー、スプーン、ばらん、PPバンドなど)
実際に混入していた写真
- **商品の容器ではないもの、商品を包んでいないもの**
 (例：クリーニングの袋、カタログ送付用のビニール封筒、湿布の保護フィルムなど)
- **汚れのひどいもの、中身が入っているもの**
 →リサイクルできないので、プラマークがついていても対象外です。

問合せ●市民環境課(内線1145)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

9月の重点目標 《自然環境の保全》

豊かな自然とふれあえるまち

周囲を山地・丘陵・諏訪湖に囲まれた豊かな自然環境は、わたしたちの生活に潤いと安らぎを与えています。これらを市民共有の貴重な財産として、将来に適切に引き継いでいくための保全活動が大切です。

◎市民のみなさん

- 緑を大切に、地域の自然環境を保全しましょう
- 山菜採りなどで山に入る際は、樹木や草木、山野草などを大切にしましょう。
- 公園、緑地、街路樹、水辺の整備などに積極的な協力を
- 乾燥時の散水や草とり、落ち葉の片づけなど、自宅周辺の街路樹の管理に協力しましょう。

◎事業所のみなさん

- 敷地内の緑化など、および自然環境への配慮
- 野生生物を保護するための植樹などで、生息環境を維持し、夜間は過剰な照明による光害に配慮しましょう。
- 農地、森林の保全と防災、減災のための森林作りなどに積極的な参加を
- 森林の保全と豪雨災害防止に向けた、植樹、間伐、下草刈りなどの活動に参加しましょう。

市では、自然環境保全の推進を図るため、雨水貯留施設・地中熱利用・太陽熱利用の補助金を交付しています。詳しくは、市民環境課 環境保全担当までお問い合わせください。



みんなであそびきれいにしよう
すわこをね

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)

岡谷市の環境を考えるシンポジウム

考えよう僕らの諏訪湖 伝えよう豊かな自然

期日…9月24日(月・振休)

時間…午後2時～4時30分

(開場:午後1時30分)

場所…カノラホール 大ホール

主催…岡谷市・自治総合センター

共催…環境市民会議おかや・岡谷エコ

フェスティバル2018実行委員会

※どなたでも聴講できます。直接会場にお越しください。

《第1部》

●基調講演「東京湾を世界遺産にすべく奮闘中!」

講師…NPO法人 海辺つくり研究会 木村 尚さん

(「ザ!鉄腕!DASH!!」DASH海岸に出演中)

●事例発表 岡谷南部中学校生徒会

《第2部:パネルディスカッション》

パネリスト…木村 尚さん、沖野外輝夫さん(信州大学名誉教授・諏訪湖クラブ)、

中島 恵理さん(長野県副知事)、武居 薫さん(諏訪湖漁業協同組合)、岡谷南

部中学校生徒会のみなさん



「ザ!鉄腕!DASH!!」収録中に会った「幻のサメ」ゴブリンシャークと

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

聴講無料

申込み不要

今月の子育てキーワード(胎児期)「妊娠出産に関しての不安は、保健師・助産師に相談しましょう」

妊娠・出産に関して不安があるときや、家庭・職場などで悩みやストレスがあるときは、遠慮せずに相談しましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

こどものくに
0123



9・10月のイベント

♣親子リフレッシュ講座(※)(9月4日(火)より申込み開始)

親子で絆を深めましょう。

日時…10月4日(木) 午前10時～11時

対象…親子 講師…杉浦敦子さん

持ち物…動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

♣親子ヨガ講座(※)(9月4日(火)より申込み開始)

日時…10月15日(月) 午前10時～11時

対象…親子 講師…鈴木かおりさん

持ち物…動ける服装(ジーンズ不可)・ヨガマットorバスタオル・飲み物

※リフレッシュ講座とヨガ講座はどちらか一方に申込み

♣みんなで食べようここにこ家族(パパ編)

(9月13日(木)より申込み開始)

ママと子どもが遊んでいるあいだに、パパは料理をし、完成したら家族みんなで食べましょう。

日時…10月13日(土) 午前10時～正午 対象…家族

持ち物…三角巾・エプロン・材料費(300円)

♣NPプログラム(9月28日(金)より申込み開始)

育児の悩みなどをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての方法を探しましょう。(全6回)

期日…10月31日(水)、11月8日(木)・14日(水)・21日(水)・28日(水)、12月5日(水)

時間…午前10時～正午 対象…保護者

講師…ファシリテーター(中島・岡部)

託児あり

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

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

9月 7日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
13日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
14日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
18日(火)	歯っぴー相談	午前中
19日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
20日(木)	ベビーマッサージ	午前10時30分～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
27日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

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!

日時…10月21日(日) 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

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

	金	土	
			1
6	7	8	
		☎ 24-0182	
3	14	15	
		☎ 23-6885	
		☎ 22-1365	
0	21	22	
		☎ 22-2222	
		☎ 23-8500	
7	28	29	
		☎ 23-3764	
		☎ 27-7642	
		☎ 22-3302	

今月の納税

◎国民健康保険税 第6期

納期限…10月1日(月)

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

問合せ●税務課(内線1135)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 【予約制】	18日(火)午後1時～5時 問合せ: 社会福祉課(内線1254) 相談員: 木嶋日出夫 弁護士 ※10月分予約: 9月19日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りを する場合があります]
高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	19日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ: 介護福祉課(内線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】 12日(水)・26日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場: 諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間)【予約制】	18日(火)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】	18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)	18日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	12日(水)午後1時～4時 会場: テクノプラザおかや 対象者: 40代前半までの人 問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 農業委員会事務局(内線1488)

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

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

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

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶9月14日(金) 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※10月12日(金)から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談【予約制】

9月12日(水) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ: 健康推進課 ☎ 23-6141(直通)

⊕ 休日急病当番医院

🏪 休日当番薬局

🦷 休日当番歯科医院

🚰 水道修理工当番店

日 月 火 水 木

● 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。

● 水道修理工当番店
 土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
 受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆ 予防接種
 受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
 場 所／保健センター
 持 ち 物／母子健康手帳・予診票

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141（直通）まで

2	3	4	5	6
⊕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 🦷 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 🏪 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 🚰 水道建設(株) ☎ 23-2662	🏪 旭設備(株) ☎ 23-3764	🏪 BCG (30年3月生) 🏪 (株)アイテック ☎ 23-8500	🏪 1歳6か月児健診 (29年2月生) 受付午後1時～1時20分 🏪 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🏪 日本脳炎 (27年8月生:1回目) 29年9月までに2回目を終了し 🏪 2歳児にこにこ教室 (28年8月生) 受付午前9時15分～9時30分 🏪 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
9	10	11	12	13
⊕ 山田外科医院 ☎ 22-2382 🦷 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 🏪 山一小口薬局 ☎ 23-2206 🏪 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	🏪 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 🏪 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🏪 四種混合 (生後3か月から) 29年8月までに3回目を終了した人を含む (西郷・長地地区) 🏪 信和設備(株) ☎ 22-3302	🏪 3歳児健診 (27年8月生) 受付午後1時～1時20分 🏪 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🏪 ほっこり子育て応援課 (30年1月～2月生) 受付午前9時30分～10時0分 🏪 (有)三善工業 ☎ 23-3446
16	17	18	19	20
⊕ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 🏪 アイビー薬局 ☎ 26-1670 🏪 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🏪 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏪 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🏪 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🏪 3～4か月児健診 (30年5月生) 受付午後1時～1時20分 🏪 十和設備(株) ☎ 24-0182	🏪 日本脳炎 (27年8月生:2回目) 29年9月までに2回目を終了し 🏪 水道建設(株) ☎ 23-2662
23	24	25	26	27
⊕ サツマ外科医院 ☎ 22-5180 🦷 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 🏪 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🏪 杉村設備(株) ☎ 27-8632	⊕ 西川小児科医院 ☎ 27-0011 🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427 🏪 かえで薬局 ☎ 26-1929 🏪 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	🏪 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 🏪 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	🏪 9～10か月児健診 (29年11月生) 受付午後1時～1時20分 🏪 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🏪 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
30	諏訪地区小児夜間急病センター(年中無休) ■ 診療時間 毎日午後7時～9時 ■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699		健康相談・栄養相談・ 歯科相談(月～金曜日) 午前8時30分～午後5時15分 面接希望は 事前にお電話ください。	
⊕ 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 🏪 御子柴薬局 ☎ 27-7056 🏪 (株)総設工業 ☎ 28-8504	◆ 乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通) ※ 3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル・ファーストブック申込書(9～10か月児健診のみ) ※ 2歳児にこにこ教室:歯ブラシ・コップ・タオル ※ 3歳児健診:尿(配布済の検尿容器に採尿) 聴力・視力検査をおこなっててください。			

平成30年度 岡谷市社会福祉大会 開催

今年の岡谷市社会福祉大会は、7月21日(土) カノラホールに於いて開催されました。「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」を主テーマに、約400人のみなさんに参加していただきました。

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



続いて、楽団「ケ・セラ」のコンサートをお楽しみいただきました。

NPO法人ケ・セラは、松本市を拠点に障がいのある方が音楽を通じて社会的な自立を目指すことを目的として、平成14年から活動を始めた団体です。

音楽が大好きな楽団メンバーによる演奏は、演奏や頑張る姿に感動しました。

明るく頑張っている姿がでていてとても良かった。など大変好評でした。



市民憲章唱和

岡谷西部中学校3年花岡開史さんの前文朗読に続き、参加者全員で市民憲章唱和を行いました。



福祉事業所部品販売ブース

ホワイエでは、「希望の里つばさ」「ケ・セラ」「ひだまりの家」のみなさんに、日頃制作している作品等の販売を行っていただきました。ご協力いただいた皆さん、参加者の皆さんありがとうございました。



“地域の宝物”のパネル展示

岡谷市内にあるさまざまな活動やつながりを“地域の宝物”としてパネル展示し紹介しました。



平成30年7月豪雨災害義援金のご協力をお願いしました。

28,674円集まりました。

ご協力ありがとうございました。

当日は、共同募金キャラクターの「あいちゃん」も大会へ駆けつけました。



岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して、岡谷市仏教婦人連合会様に壇上でお受けいただきました。



主な内容

CONTENTS

平成30年度岡谷市社会福祉大会開催

18・19

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

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状(敬称略)

- ◇社会福祉事業特別功労者
小口洋次郎 高林 千幸 古畑 利江
- ◇社会福祉事業協助者
小島 利彦
- ◇褒賞(個人)
太田 富男 澁井三千雄 小口 雄平
味澤 勝義 丸山 勇 笠原 令子
小口 光子 小口 秀子 小口 敦子
横田 明子 古澤 幸子 辻 信子
鮎澤加根子 米山さなえ 永井 節子
- ◇福祉基金感謝状(遺志金)
小松 正典
- ◇福祉基金感謝状(寄付金)
(有)美よう室 湖畔 財団法人岡谷市ダンス協会
(株)笠原書店 東堀星桜会
- ◇岡谷市ボランティアセンター感謝状(物品)
信越地方郵便局長会南信北地区会岡谷部会
(株)三公商事 青木 秀
- ◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状(団体)
岡谷市仏教婦人連合会
税理士法人 三澤会計
みさわ財産コンサルティング 株式会社
諏訪労務管理センター 社員一同
宗教法人真如苑 岡谷支部
京セラ株式会社 長野岡谷工場 従業員一同
(株)岡谷中部建設 (株)日本ピスコ 従業員一同
ボーイスカウト岡谷第1団
ボーイスカウト岡谷第2団
TPR労働組合 TPR帝友会
TPRトータルサービス労働組合
絹の郷労働組合
- ◇東日本大震災等ボランティア活動支援金
長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状
岡谷せせらぎ会

謝辞

社会福祉事業特別功労賞受賞の高林千幸様に受賞者を代表して、お礼のことばをいただきました。



褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力を頂いた方々を代表して太田富男様に壇上でお受けいただきました。



平成30年度 岡谷市社会福祉大会 大会宣言

1 自らが「暮らしたい地域」を考え実現するための取り組みを広げましょう。

地域の主役は住民であり、地域のことを一番知っているのもそこに暮らす住民です。

自分や家族が暮らしたい地域を実現するために、全ての住民が主体性を持って話し合い、協働して地域づくりに取り組むことが大切です。

1 全ての人々が役割を持ち、身近な地域の活動に参加しましょう。

地域のあらゆる住民が、顔の見える身近なところで役割を持ち、気づき、支え・つながり合いながらボランティア活動を実践するなど、自分らしく活躍できる地域になること、また、そのような地域の活動に参加することが求められています。

1 困難を抱えている人を受け止め、支援する地域づくりを進めましょう。

子どもも成人も、障がいのある人もない人も、表に出にくい生活課題に早期に気づけるのは地域に暮らす住民です。さまざまな課題をまずは受け止め、相談に乗り、必要に応じて専門職につなぐなど、身近な地域で支援することが大切です。

1 地域全体で、子ども、若者を育み成長を支える環境を作りましょう。

子ども、若者の育成支援は、地域社会全体で取り組むべき課題です。地域の無理解・偏見を取り除き、よき理解者となり、地域、学校等が協働して、すべての子ども、若者が持てる能力を活かし自立、活躍できる地域づくりが重要です。

1 地域の防災力を高めましょう。

「自助」「互助」「共助」「公助」の理念の下、普段からの支え合い、助け合い活動を活かした防災・災害時救援組織づくりが地域の防災力を高めます。

◎ 40～74歳の国保加入者のみなさん ◎

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!



※毎年10月に予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4～6週間で健診結果が出ます。結果説明会や教室などの案内が届いたら積極的にご参加ください。

※人間ドックは助成制度がありますので、お問い合わせください。(35～74歳の国保加入者で国保税に未納がない人が対象)

10月31日(水)まで 無料です!

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かれない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。所要時間は1人30分程度です。医療保険課までお申し込みください。

日時…9月30日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。

(100名の定員になり次第締め切り)

※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。

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

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

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団
☎0120-106969

申込み・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)

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。10月開講の教室の受講者を募集します。



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、適度な運動などの実施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…10月2日(火)～1月24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、都合のよい時間に自主トレーニングが可能(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…9月21日(金)

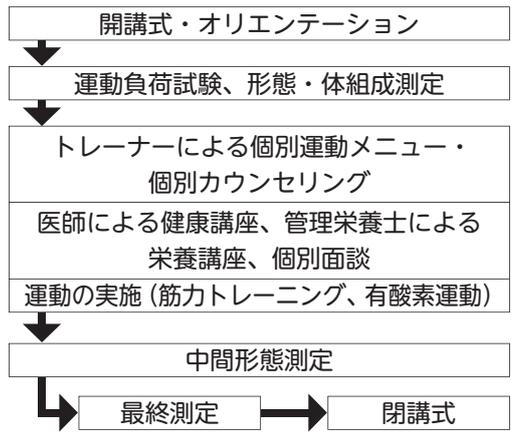
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※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)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)：

9月17日(月・祝) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

※通常の第3日曜日ではありません

のようご注意ください。

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市民家庭球場、市民水泳プールの、9月1日(土)の営業は、午後4時までです。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(今月は翌日の祝日月曜日)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：9月17日(月・祝)午前9時～午後6時

午後6時以降も状況により利用可

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎2218800

体力・運動能力テスト

参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料です。ぜひご参加ください。

日時：9月9日(日)午前9時45分集合

(10時開始・正午終了予定)

対象：20歳から79歳までの市民

内容：20歳から64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン)

65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所：市民総合体育館

申込み：電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ ● スポーツ振興課

☎2218804

スケート指導を

お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してください。人を募集します。

期間：冬季特に10月～3月

募集内容：平日の午前中に指導が

きる人(種目は問いません)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いたします。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ ● やまびこスケートの森

☎242494

各種スポーツ教室

◎女性向けキックボクシング

エクササイズ教室

期間：10月3日～11月21日

毎週水曜日(計8回)

時間：午後7時30分～9時

場所：市民総合体育館2B会議室

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

定員：20名(先着順)

申込み：9月3日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込不可)。

受講料：2000円(保険料1870円、65歳以上は1220円 ※任意)

問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎2218850(平日のみ)

◎おかや小学生体育塾(後期)

鉄棒・マット・とび箱・縄とび・ボールなどを使い、運動・遊びを通じて〈運動の苦手〉を克服します。

期間：10月～12月の毎週土曜日(計10回)

時間：午前中

場所：やまびこ国際スケートセンター、市内小学校体育館

対象：市内在住の小学生

定員：クラス①・②各25名(先着順)

内容：目標設定、体力測定、柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏捷性アップ、特別講座(2クラス合同、屋外リンクでスケートを予定)

申込み：市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎2218804

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ)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

※陸上教室は除く

一般：5000円

申込み：一般は、9月3日(月)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3期ミニバス教室(小学生)

期間：9月21日～12月21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

◎第3期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…9月28日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生) ※希望あれば年少も可

期間…10月1日～12月10日
毎週月曜日(計10回)
時間…午後4時～4時45分(年中～年長)
午後4時45分～5時45分(小学生)
場所…市民総合体育館 定員…各20名

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 フットサル教室
(年少～小学生)

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午後4時30分～5時30分
午後5時30分～6時30分
(年少～小学2年生)
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 卓球教室(小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 サッカー教室
(年少～小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午後4時～5時(年少～年長)
午後5時～6時(小学生)
場所…市民総合体育館 定員…各30名

◎小学生 陸上教室

期日…10月6日(土)・13日(土)
時間…午前10時～正午
場所…湖畔広場(雨天:市民総合体育館)
定員…各日30名
受講料…各日500円(保険料・施設使用料込)

【一般】※託児つき

◎第3期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…10月1日～12月10日
毎週月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
②10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館 定員…各30名

◎第3期 バレトン教室

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 エクササイズ教室

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名

※託児を希望する人は、9月14日(金)までにお申し込みください。(1歳児から・定員あり)

★一括で申し込まなくても、1回8000円(当日参加できる)になりました。

(ただし当日の託児利用はできません)

以上問合せ ●市民総合体育館内
シンコースポーツ(株) ☎2218800

おしらせ

シニア人材の雇用推進セミナー
～人手不足の解決に向けた
シニア世代の活躍～

「シニアが意欲を持って、安心して働ける職場づくり」や「社員紹介制度による人材採用」「働き方改革関連法などの対策や情報満載のセミナーを開催します。

期日…9月14日(金)
時間…午後2時30分～4時45分
場所…テクノプラザおかや 3階 人材育成研修室

対象…事業主、人事・労務管理の担当者、そのほか情報を収集したい人
講師…特定社会保険労務士 山本剛さん
※参加無料・要事前申込み
申込み・問合せ ●
テクノプラザおかや ☎2117000

県下一斉司法書士無料法律相談

事前予約は不要です。
日時…10月2日(火) 午後5時～7時
場所…イルプラザ・カルチャーセンター
1 第1・2会議室、第5・6研修室

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、消費者金融などの多重債務ほか

問合せ ●長野県司法書士会諏訪支部
☎2211450(原田昭二さん)

❁❁❁❁❁❁❁❁❁ **やまびこ公園 9月のイベント** ❁❁❁❁❁❁❁❁❁

❁第3回やまびこ草木染教室

日時…9月13日(木) 午前10時～午後3時

場所…やまびこ公園中央ひろば休憩所

参加費…1,000円

(別途材料費:ストール1枚1,500円～)

持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋



❁やまびこ夜景コンサート 第2夜

『歌とともに巡る世界の四季・私たちが伝えたい歌』

日時…9月22日(土) 午後6時開場 6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン(駐車場誘導あり)

出演…ソプラノ:相良夏美・関 桃子、ピアノ:小口梨菜

チケット…大人2,000円、高校生以下1,000円

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313/カノラホール ☎24-1300 (コンサートのみ)

9月の **諏訪湖ハイツ**

♥ロビー展示

●諏訪シニア賛助会写真グループ 写真展

期間…9月1日(土)～15日(土)

●M・H・ハーモニー プリザーブドフラワー

期間…9月16日(日)～30日(日)

♥コンサート・パフォーマンス(芝庭 雨天中止)

●太極拳 表演「心」

日時…9月8日(土) 午後1時～1時40分

コンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

八ヶ岳を見ながらお買い物。掘り出しものを見つけよう。

日時…9月9日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥災害支援チャリティ 大浴場半額デー

9月17日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常

の半額とし、当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供…9月1日(土)

中2階バルコニー・大会議室、中3階コンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

◎臨時休館のおしらせ

施設の長寿命化に向けた電気・機械設備の改修工事と温泉配管の定期洗浄のため、臨時休業します。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をお願いします。

●電気設備改修工事…10月6日(土)～8日(月・祝)

●温泉配管洗浄…10月17日(水)・18日(木)

※18日は研修施設のみ営業

●温泉機械設備改修工事…11月13日(火)～16日(金)

※4日間とも研修施設のみ営業

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290 / 工事に関する問合せ●社会福祉課(内線1256)

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…9月13日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引になります! 詳しくは館内掲示板をご覧ください。



◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。

※他クーポン券・割引券との併用はできません。

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9月1日～9月30日

9月分

※ご利用は1回のみです。
※現金や入浴券との引き換えはできません。
※朝風呂時は対象外
※スタンプサービス対象外

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

9月のおすすめは、夏野菜カレー 870円です! 夏野菜たっぷりカレーで夏バテを吹き飛ばしましょう!

※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階休憩室に設置のコミック、約180冊を入れ替え! 少年コミックなど人気作品が多数入荷! 最新刊もありますよ! リクエストも受付中!



★毎年恒例! 秋の味覚!

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別販売します! 販売日時は館内掲示板でご確認ください。お楽しみに♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

10月1日からシルキーバスの時刻表が変わります

乗って残そう
公共交通



ダイヤ改正後の時刻表、新設の停留所については、広報9月号とあわせて配布した「シルキーバス運行路線図／時刻表」をご覧ください、間違いのないようご注意ください。

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

ダイヤ改正

●今井長地線

【岡谷駅南口】

午前10時18分発 ⇒ 10時21分発へ変更。

●長地今井線

【岡谷駅南口】

午前8時55分発 ⇒ 8時58分発へ変更。

午前10時49分発 ⇒ 10時52分発へ変更。

●市街地循環西ルート線右回り

【岡谷市民病院前】

午後2時40分発 ⇒ 2時47分発へ変更。

●川岸線

バス停「中央印刷前」、「成田町」、「本通り三ツ角」、「岡谷駅」の停車時刻が、一部の便で変更となります。詳しくは、新しい時刻表をご覧ください。

停留所の新設

バス停「祐愛病院正面口」を新設します。

市街地循環西ルート線、市街地循環東ルート線が停車します。



シルキーバス、
スワンバスに乗ってみませんか？

『無料体験乗車券』

有効期間…10月1日(月)～11月30日(金)

対象路線…シルキーバス全路線

スワンバス全路線

※1枚ずつ切り取ってご利用ください。

みなさんに、より気軽にバスを利用していただけるよう、無料体験乗車券を作成しました。この機会に、ぜひご乗車いただき、バスの快適さ、便利さを改めて体験してみてください。

シルキーバス 無料体験乗車券

有効期間：平成30年10月1日～11月30日

便利なアプリ「信州ナビ」

県では、「県内のバス・鉄道などの交通案内」や「観光情報」を“まるごと提供”するスマートフォン向け無料アプリ「信州ナビ」を配信しています。シルキーバスはもちろん、県内の公共交通の時刻表を調べられ、出発地と目的地を選択するだけで、乗り換えもかんたん表示。ぜひご利用ください。



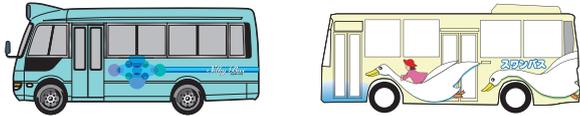
問合せ ● 商業観光課 (内線1452)

乗って残そう
公共交通

シルキーバス・スワンバスに乗ってみよう!

初めてだけど、どうやって乗るのかな? バスの乗り方をご案内します。

バス車両



- ①行き先を確認し、前扉から乗車します。
※バスの正面上部に路線番号と行き先が表示されています。
- ②座席に座ります。
- ③降りる停留所がアナウンスされたら降車ボタンを押します。
- ④運賃箱へ運賃または回数券を入れます。
※おつりは出ません。両替機であらかじめ両替をしてから入れてください。
- ⑤前扉から降車します。

ジャンボタクシー車両



該当路線：今井長地線の一部、
市街地循環西ルート線(左回り)、
やまびこ公園線、川岸橋原線

- ①乗車します。
- ②料金を支払い、行き先を伝えます。
※ジャンボタクシー車両は前払いです。運賃箱はありませんので、乗務員に直接お支払いください。
- ③座席に座ります。
- ④降りる停留所が近づいたら降りることを伝えます。
※不明な場合や、②で行き先を伝えていけば省略。
- ⑤目的地に着いたら降車します。

市ホームページで乗り方ムービーも公開していますので、ご覧ください。 <http://www.city.okaya.lg.jp/site/silkybus/9637.html>

「シルキーバス運行路線図／時刻表」の使い方

今月の広報とあわせて配布していますので、ご覧ください。

- ① 2・3ページの運行路線図でバス停を探します。
- ② ● 出発地と目的地が同じ色のライン上にある
⇒ その路線の時刻表をチェック
● 出発地と目的地が同じ色のライン上にない ⇒ 乗り換えが必要
多くの路線が「岡谷市民病院前」バス停を経由しているため、15ページの岡谷市民病院前の乗り換え案内とそれぞれの路線の時刻表をチェック。

例えば 出発地：西部中学校北 → 目的地：シルクファクトおかや
出発予定時刻：午前9時ごろ の場合

- ① 2・3ページの運行路線図で、「西部中学校北」と「シルクファクトおかや」のバス停を探します。
西部中学校北は【赤】ラインの川岸線、シルクファクトおかやは【ピンク】ラインの市街地循環東ルート線が走っています。
- ② 路線が異なるので乗り換えます。
まず8ページの川岸線の時刻を確認。
出発予定時刻の午前9時に近い時間だと…
西部中学校北 8:58発 ⇒ 岡谷市民病院前 9:15着
次に、6ページの市街地循環東ルート線の時刻を確認。
川岸線が「岡谷市民病院前」に9時15分に到着するので、乗り換えるなら…
岡谷市民病院前 9:22発 ⇒ シルクファクトおかや 9:23着

このように時刻表を利用すると、バスを乗り継いで目的地まで行くことができます。乗り換えが必要な場合は、14・15ページの乗り換え案内が便利です。さあ、バスに乗ってお出かけしましょう!

問合せ●商業観光課(内線1452)

シルキーバス、
スワンバスに乗ってみませんか?

『無料体験乗車券』

有効期間…10月1日(月)～11月30日(金)
対象路線…シルキーバス・スワンバス全路線
※1枚ずつ切り取ってご利用ください。

みなさんに、より気軽にバスを利用していただけるよう、無料体験乗車券を作成しました。この機会に、ぜひご乗車いただき、バスの快適さ、便利さを改めて体験してみてください。

原本のみ使用可能です。
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。
1日券との交換はできません。



9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です



元気で楽しく、いきいきとした生活を送るためにも、日々の生活習慣を見直し、自分にあった健康づくりに取り組んでみませんか。

食塩と病気の関係

食塩のとりすぎは、高血圧につながりやすく、高血圧は、脳卒中や心筋梗塞、腎疾患などの原因になります。日々の食事のなかで、できることから減塩をすすめましょう。
〔健康日本21(第二次)〕



無理なくできる減塩のコツ

「こ・う・や・さん」で味つけの工夫を!

こ 香辛料

香辛料をきかせる



う うま味

天然のだしでうまみを増やす



や 薬味

香味野菜で味にアクセントを



さん 酸味

酸味で素材の味をひきたてる



減塩
おすすめレシピ

じゃがいもの簡単きんぴら



○ポイント○

仕上げに表面に味つけすると、少ない調味料でもおいしくいただけます。

〈材料〉4人分

- じゃがいも…中1個
- 焼豚…60g
- にんじん…中1/2本
- つきこんにやく…40g
- ピーマン…1個
- エリンギ…中1本
- ごま油…大さじ1
- 水…大さじ2
- めんつゆ…大さじ1
- 七味とうがらし…少々

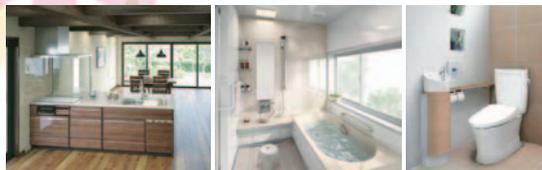
〈作り方〉

- ①じゃがいも、焼豚、にんじん、エリンギは拍子木切りに、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、つきこんにやく、にんじん、焼豚を炒める。
- ③じゃがいもを加え、軽く差し水をしながら炒める。
- ④じゃがいもが透明になってきたら、ピーマン、エリンギを加え、さっと炒める。
- ⑤めんつゆで味つけし、お好みで七味をかけてできあがり。

問合せ●健康推進課(内線1182)

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

**8月の
ハガキから**
 ▼は広報広聴担当より

岡谷市に住んでいながら一度も美術考古館に行つたことがありません。これを機に一度行つてみようと思つています。 R・Sさん(山下町)

▼今年は開館5周年を記念した企画を開催しますので、ぜひお越しください！ また、そのほかにも、いろいろなイベントや企画展を開催していますので、一度と言わずに、二度、三度と足を運んでいただければと思います。「顔面把手付深鉢形土器」は、国重要文化財に指定されていることから、免震構造のケースに入れられ展示されています。そういったところもご覧いただきながら、美術と考古の魅力がたっぷり詰まった美術考古館を楽しんでくださいな。

毎日の暑さにバテ気味です。まだまだこれから続く暑さに、みなさんはどのように対処していくのでしょうか。

T・Mさん(長地御所)

▼涼しいといわれる諏訪地域もこれだけの暑さというのが、今年の夏の厳しさを物語っているような気がします。夏バテになると食欲がなくなり食事が疎かになりがちですが、3食をバランスよくきちんと食べることで、こまめに水分補給をすることやしっかりと睡眠をとることがやはり大切だそうです。また、この暑さですので、冷房はためらわず使うようにしましょうね。

いよいよ「岡谷太鼓まつり」が始まります。あの豪壮無比の3000人揃い打ちは、いつ観ても圧巻、感動します。今年も日頃の練習で鍛えた見事な成果を見せてくださいな。

H・Sさん(成田町)

▼今年の太鼓まつりも、2日にわたり多くの人が訪れ、厳しい暑さも吹き飛ばすような盛り上がりでした。3000人揃い打ちをはじめメインステージでの太鼓演奏は、練習の成果が発揮された圧巻のパフォーマンスで、迫力満点の演奏には鳥肌が立ちました。ふれあい広場やMINAKOIわっさか、各種パレードも大いに賑わって、今年も大盛況のお祭りでした。いよいよ来年は、節目となる第50回を迎えます。今からどんな祭りになるのか、とても楽しみですね。



**マイナンバー
(個人番号)カードを
つくりませんか？**

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。

問合せ●市民環境課
(内線1153・1155)

12月9日(日) 午後4時30分開演 大ホール
藤井フミヤ
35th ANNIVERSARY TOUR 2018
“35 Years of Love”



今年9月にデビュー35周年を迎える藤井フミヤ、アニバーサリーツアー開催！ とともに音楽人生を歩んできた藤井尚之をゲストミュージシャンに迎え、ソロはもちろん、チェッカーズやF-BLOODの楽曲も盛り込んだ究極のセットリストが実現！

【主催】カノラホール(公財)おかや文化振興事業団
 【共催】BSフジ/BS朝日 【協賛】FRESHLY 生鮮市場
 【後援】TSBテレビ信州/エフエフ
 【時間】午後4時開場 午後4時30分開演 【会場】大ホール
 【チケット】全席指定8,000円 ※3歳以上入場可(但し、チケット必要)
 ※9月2日(日)ソサエティ会員発売開始 9月9日(日)一般発売開始
 ※藤井フミヤ公演でソサエティ入会希望の方は、会員発売前日(9月1日)までにご入会ください。
 詳しくは、カノラホールソサエティ事務局(カノラホール内)まで。

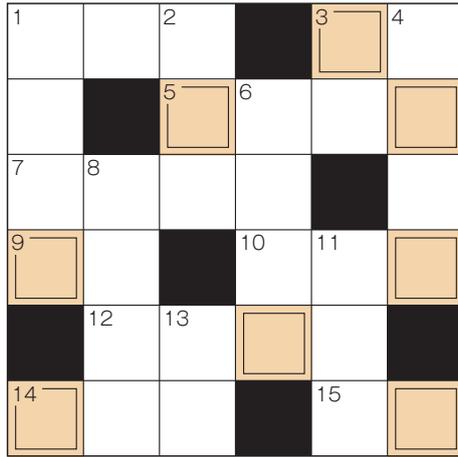
申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX24-1412

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.393
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 子どもの居場所づくりにと、8月9日に
行われた「おかやコドモ〇〇〇」
- 3 聖湖のある東筑摩郡〇〇村
- 5 0032
- 7 米国の姉妹都市〇〇〇〇・プレザント市
- 9 運動、安全、長、革
- 10 今年の夏と反対
- 12 コーンフレークとかオートミールとか
- 14 道化師
- 15 だれ？

◆タテのカギ

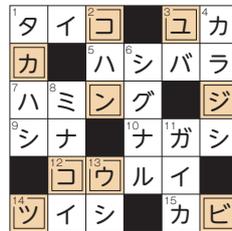
- 1 テント
- 2 ドームといえば岡谷のみなさんは…
- 3 ヨコ3に同じ
- 4 シルクファクトで動態展示を行う
〇〇〇〇製糸所
- 6 洋ランの女王。〇〇〇ヤとも
- 8 ガラス板に絵を描き幻灯機で映します。
江戸末期の芸能
- 11 ヨコ1が行われた〇〇〇プラザ
- 13 〇〇整然

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと
言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-
8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。9月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)

●8月号の答えと当選者

「ビジョツコウコカン(美術考古館)」

正解数25通(応募総数34通)のなかから抽選で、Y・Kさん
(長地源)、S・Tさん(川岸中)、A・Oさん(天竜町)、T・Y
さん(長地柴宮)、H・Sさん(成田町)に、ロマネット入浴券
をお送りします。



「からだしらべ」1959年 武井武雄



【市長随想 96】

「がんばれ！ 白衣の天使たち」

岡谷市看護専門学校は、准看護師がさらなる高みをめざし看護師の資
格を取得するための、県内で唯一の全日制2年課程の看護専門学校であ
ります。長野県からの要請を受け、平成26年4月1日、旧健康保険岡谷
塩嶺病院の建物を活用し、開校いたしました。県内で育った准看護師が、
安心して進学できる環境をつくるとともに、将来の安定的な看護師の確
保に向けて、多くの看護師を養成しており、これまで77名の卒業生全員
が看護師として巣立っております。

開校から5年目を迎えておりますが、9月29日の土曜日、午前10時か
ら午後2時まで、第5回学校祭「もりのこだま祭」と、学校説明会を開催
いたします。

「みんなであつなぐ温もりの輪」をテーマに掲げ、学生が授業で学んでき
た血圧測定や手足の保湿ケアのほか、学習内容の展示、肺・心臓の音を
聴いてみよう、妊婦・高齢者体験コーナーなど、看護学校と看護職の魅
力を実感していただける内容となっております。

学校説明会では、学校概要や平成31年度の入学試験について、教員や
学生が、疑問・質問にお答えします。

多くの関係各位に支えられ運営しており
ます、岡谷市看護専門学校の学校祭であり
ますので、多くの皆様に、ご来場をいた
だきますようお願いいたします。

多くの医療機関が、看護師不足や看護師
確保の悩みを抱えるなか、高齢化社会の進
行に伴い、医療に限らず、介護の現場でも
看護師の役割は大きくなってまいります。今
後も、岡谷市看護専門学校は、高い倫理観
と心の優しさ、思いやりを持ち、「しなや
かさ」とつよさを兼ね備え、誇りをもって看
護ができる専門職業人」の育成に努めてま
います。

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)、8月28日(火)
～31日(金) ※展示替え

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円

【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク

(申込み不要・参加無料 ギャラリートークのみ要入館料)

日時…9月8日(土) 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。

♥そば粉のガレットをつくろう@カフェラムラム

日時…9月8日(土) 午後1時30分～

定員…子ども8名(保護者別・要申込み) 参加費…300円
企画展作者が住むフランスにちなみ、信州産のそば粉を使っ
て、フランス料理「ガレット」に挑戦。(そば粉・卵・牛乳を使用)

★ヨンネさんに刊本作品の製本を学ぶ

日時…9月9日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…500円
手製本作家ヨンネさんと、刊本作品の製本方法で本を作ろう。

♥武井武雄の刺繍図案ワークショップ@カフェラムラム

日時…9月13日(木) 午後1時30分～

定員…7名(要申込み) 参加費…500円
武井武雄の『新しい刺繍図案』と『武井武雄手藝図案集』か
ら好きな図案を刺繍します。

★ステンシルで遊ぼう

日時…9月16日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…100円

開催中の展覧会…9月1日(土)～10月22日(月)

〈収蔵作品展〉刊本作品原画展

武井武雄が世に生み出した139作の
“本の芸術”刊本作品。その原画をご紹介します。

刊本作品No.35 『近くの世界』原画 1950年



〈同時開催〉ナカムラジュンコ展／ポール・コックス展

フランスで活躍する日本人イラストレ
ーター“ナカムラジュンコ”のイラストと、フ
ランス在住アーティスト“ポール・コックス”
の立体作品をお楽しみください。

animaux (動物) 2011年



絵や数字などを切り抜いた型を使って、絵の具などで柄を
つける孔版技法のひとつ、ステンシルで遊ぼう。

★ミニローラースケープをつくろう

日時…9月17日(月・祝) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

展示中のポール・コックスの立体作品「ローラースケープ」の
ような作品を作ってみよう。

★〈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…9月23日(日・祝) 午後1時30分～

絵本作家の黒井健さんを招き、作家からみた「良い絵本」など、日
本童画大賞絵本部門の作品づくりのヒントを語っていただきます。

★刊本作品おすすめ講座(申込み不要・参加無料)

日時…9月24日(月・振休) 午後1時30分～

武井が世に送り出した“本の芸術”刊本作品。当館学芸員
が、その魅力や楽しみ方をご紹介します。

★ナカムラジュンコ版画ワークショップ

日時…9月29日(土)・30日(日) 午後2時～(両日)

定員…各回10名(要申込み) 参加費…未定

子どもたち大歓迎! フランス在住の絵本作家、ナカムラジ
ュンコさんをお招きして開催するワークショップです。

「ミュージアム王国 信州とあそび!」: 9月2日(日)まで開催



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

★ピアノ ★ギター ★トランペット
★フルート ★サクソ ★チューバ
★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム
★ヴァイオリン ★トロンボーン

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器

無料体験・見学レッスン開催中!

音楽教室

1歳…9/4・11・25(火) 11:00
2歳…9/4・11・25(火) 10:00
年少…9/11・18・25(火) 16:30
年中長…9/5・19・26(水) 16:10



英語教室

1・2歳…9/4・11・18(火) 10:00
年少…9/7・14・21(金) 16:10
年中長…9/6・13・20(木) 17:10



岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091

ヤマハ 大人が楽しむ英会話
新コーススタート!
お問い合わせください

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪
(50～80代のグループカラオケレッスン)

9/5・19(水) 14:00～

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

広告



市立 岡谷美術考古館

〈開館5周年記念 特別企画展〉

県展70年を支えた岡谷の巨匠展



会期…8月30日(木)～11月4日(日)

今年、70周年の節目の年を迎える長野県展。岡谷市は、これまで審査員・役員を務め県展を支えてきた実力ある多くの作家を輩出してきました。本展では、県展70年の歩みとともに偉大なる巨匠たちをご紹介します。

高橋靖夫「あかのアトリエ」

◆記念講演「長野県展70年を見つめて」(申込み不要・聴講無料)

日時…9月1日(土) 午後1時30分～

講師…植草 学さん(信濃毎日新聞編集委員。連載「県展半世紀」を執筆)

若手アーティスト育成展示「挑戦そして飛躍」出品者募集中

岡谷市ゆかりの若手アーティストや若手グループによる展示「挑戦そして飛躍」(展示期間:平成31年2月～3月)の出品者を募集しています。

応募締切…9月18日(火)まで ※詳細はお問い合わせください。

【休館日】水曜日・祝日の翌日

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】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



授乳・おむつ替え室あり!

【イベント・ワークショップ】

◆考古特別企画展関連イベント

林賢先生によるギャラリートーク

(申込み不要・要入館料)

日時…9月8日(土) 午前10時30分～

◆かわいい立体アルバムをつくろう!

日時…9月15日(土) 午前10時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…100円



◆不思議ねんどで絵を描こう!

日時…9月22日(土) 午前10時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…100円

◆諏訪湖まちじゅう芸術祭 秋のミュージアムコンサート(申込み不要・無料)

日時…9月30日(日) 午後1時30分～

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



シルクファクトおかや

【9月の休館日】3日・4日(展示替え)、5日、12日、18日、19日、25日、26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



〈企画展〉

「皇室のご養蚕とシルク岡谷」

会期…9月6日(木)～11月5日(月)

皇室のご養蚕のようすや、日本古来の蚕品種「小石丸」の飼育が文化財の復元に役立てられていること、また皇室のご養蚕とシルクのまち岡谷との関わりなどをご紹介します。



【関連イベント】

★紅葉山御養蚕所 主任 代田丈志氏による講演会&ギャラリートーク

2016年から紅葉山御養蚕所の主任として皇室のご養蚕を支える代田氏より、貴重なお話をうかがいます。

日時…9月23日(日・祝) 午後1時30分～3時 定員…60名(要申込み)

参加費…無料(ギャラリートークは要入館料) 申込み…電話にて受付

★「小石丸」の飼育体験

皇室で飼育されている蚕品種「小石丸」の飼育体験を行います。23日には、蚕が繭をつくる足場となる「蔦族」づくりを昔ながらの方法で行います。1回のみ参加も可能です。

期日…9月9日・16日・23日・30日(毎週日曜日)

時間…午前10時30分～11時30分 参加費…無料 申込み…不要

【イベント】

★講座「今月の染め」

人気の染め講座。今月の染材は「コーヒー」です。

期日…9月30日(日)

時間…午後1時30分～3時30分

定員…15名(要申込み)

費用…染料代300円、染色材料代(お好みのシルクストールを選んで)1,000円～

申込み…9月1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。

期日…9月8日(土)

時間…午前11時～・午後2時30分～



申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)



第49回岡谷太鼓まつり(8月13日・14日)

ここ数年、雨に悩まされた太鼓まつりも、今年は宵祭りこそ小雨がパラついたものの、本祭りは雨もなく、絶好の太鼓日和。雨カバーを外された太鼓の重低音が、まちじゅうにとどろきました。第50回を来年に控え、往年の名曲を演奏した企画ステージや、恒例となった300人揃い打ちなど、例年以上の盛り上がりを見せ、迎え来る50回記念大会への期待を胸に、2日間の幕を閉じました。



えこうホール 岡谷

さくら館

火葬場「湖風苑」となり

11月中旬 OPEN

太田屋 ☎0120-22-2761

お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで
 近い方の想いがつたわる新しいえこうホールが誕生します。

広告