

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います。

今後、岡谷市の10年間に、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。ご了承ください。

◎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

「うち読でエ」読の日



問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

カルチャーセンター ホリデイスquare 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『ごちゃまぜウィンドオ～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)		★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回のみの参加も可能です。



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

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、ゆっくりお話ししてみませんか？

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…かしこ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。

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。大学の際に名古屋市に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。

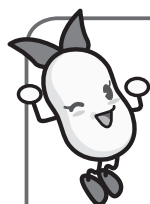
わたしは、アメリカの南部、ジョージア州のアトランタで両親と弟といっしょにくらしていました。1996年にアトランタオリンピックが開催されたことや、コカ・コーラやデルタ航空

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。どうぞよろしくお願いいたします。



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～)



おかやで叶える
わたしのお店

わが家のアイドル
No.80

