

広報

おかげ

10

Oct. 2018 [No.1430]



特集

太郎さんの青春

小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年・小口太郎顕彰碑等建立30周年

今月の表紙

暮れゆく諏訪湖を眺めるかのような小口太郎像。諏訪湖のむこうに琵琶湖も展望し、青春の日々を思い返しているのでしょうか。今も昔も湖は青春の舞台です!

特集

太郎さんの青春

小口太郎生誕120周年

琵琶湖周航の歌100周年

小口太郎顕彰碑等建立30周年

岡谷に生きるわたしたちはみな、湖うみの子なの
 かもしれません。諏訪湖はときに穏やかに、と
 きに荒々しく、いつもわたしたちのそばにあり
 ます。岡谷で生まれ育った小口太郎はその青春
 のさなか、湖を舞台にした歌をつくりました。

そしてその歌は、100年という時を刻んで
 います。しかし、小口太郎がどのような人だっ
 たのか、この歌がどのようにできたのか、わた
 したちはよく知らないのではないのでしょうか。

しばしの間、小口太郎が過ごした青春の日々、
 諏訪湖そして琵琶湖をわたる風に思いをはせて
 みませんか？

— 朝の諏訪湖で —
 岡谷南高校漕艇部のみなさん

小口太郎年譜

- ◆ 明治30(1897)年
小口太郎誕生
- ◆ 明治37(1904)年
湊尋常小学校に入学
- ◆ 明治43(1910)年
諏訪中学校に入学
- ◆ 大正4(1915)年
高島尋常小学校の代用教員を
務める
- ◆ 大正5(1916)年
高島尋常小学校を退職
- ◆ 京都の第三高等学校に入学
- ◆ 大正6(1917)年
琵琶湖周航の途中、「琵琶湖
周航の歌」発表
- ◆ 大正8(1919)年
東京帝国大学に入学
- ◆ 大正10(1921)年
「有線及び無線多重電信電話
法」の特許を各国内出願
- ◆ 大正11(1922)年
同大学航空研究所に嘱託とし
て入所
- ◆ 前記の特許が5か国(後に8か
国)で許可
- ◆ 大正12(1923)年
徴兵検査を受けて甲種合格
航空研究所を退職
- ◆ 大正13(1924)年
東京で入院中、逝去

琵琶湖周航の歌

作詞 小口 太郎
原曲 吉田 千秋

一 われは湖の子 さすらいの
旅にしあれば しみじみと
のぼる狭霧や ささなみの
志賀の都よ いざさらば

二 松は緑に 砂白き
雄松が里の 乙女子は
赤い椿の 森蔭に
はかない恋に 泣くとかや

三 波のまにまに 漂えば
赤い泊火 なつかしみ
行方定めぬ 浪枕
今日は今津か 長浜か

四 瑠璃の花園 珊瑚の宮
古い伝えの 竹生島
仏の御手に いだかれて
ねむれ乙女子 やすらけく

五 矢の根は深く 埋もれて
夏草しげき 堀のあと
古城にひとり 佇めば
比良も伊吹も 夢のごと

六 西国十番 長命寺
汚れの現世 遠く去りて
黄金の波に いざ漕がん
語れ我が友 熱き心



★ 小口 太郎(1897年-1924年)

明治30年、諏訪郡湊村花岡（現岡谷市花岡区）に生まれる。第三高等学校（京都大学の前身の一つ）に進学し、水上部（ボート部）に入部。琵琶湖周航の行事の際に仲間とともに作った歌が広まり、今日まで「琵琶湖周航の歌」として歌い継がれている。

その後、東京帝国大学（現東京大学）理学部物理学科に進学し、在学中の発明で特許を取得。同大学の航空研究所で研究を続けたが、大正13年、26歳の若さで逝去。

関連の動き

◆昭和62（1987）年

1月に第1回小口太郎顕彰碑建立準備会
4月に小口太郎顕彰碑等建立実行委員会設立

◆昭和63（1988）年

10月に小口太郎顕彰碑等除幕式
同月末に小口太郎顕彰碑等保存会発足

◆平成5（1993）年

小口太郎顕彰碑等建立5周年記念の集い・井狩甫氏（三高OB）檄文朗読

◆平成10（1998）年

小口太郎顕彰碑等建立10周年記念の集い

◆平成15（2003）年

小口太郎顕彰碑等建立15周年記念の集い・飯田忠義氏（元NHKアナウンサー）講演会

◆平成20（2008）年

小口太郎顕彰碑等建立20周年記念の集い・旗野博氏（原曲作者・吉田千秋の判明に寄与）講演会

◆平成29（2017）年

6月に滋賀県高島市で琵琶湖周航の歌100周年記念行事
11月に京都大学で琵琶湖周航の歌百周年記念除幕式
※小口太郎顕彰碑等保存会が両行事に参加

◆平成30（2018）年

小口太郎生誕120周年
琵琶湖周航の歌100周年
小口太郎顕彰碑等建立30周年

小口太郎と岡谷



右：昭和63年 小口太郎顕彰碑等除幕式の様子
左：平成29年 滋賀県高島市今津町にて行われた「琵琶湖周航の歌」誕生100周年記念行事に参加

湖畔公園には小口太郎顕彰碑、銅像、歌碑があります。ボタンを押すと曲が流れるミュージックボックスもあるんですよ。今年は顕彰碑等建立30周年です。



小口太郎顕彰碑等保存会 会長
小口 久一さん

顕彰碑等建立・保存会発足の経緯は？

昭和50年代から小口太郎を顕彰しようという話があったようです。同60年代初めに具体的話が進み、実行委員会が発足。顕彰碑等の建立が決定して全国から寄付が集まりました。昭和63年、除幕式の後、実行委員会は保存会に移行。保存会では顕彰碑等の保存・清掃、関連地区との交流とともに、「琵琶湖周航の歌」を広くみなさんに知っていただく活動をしています。毎日夕方に「愛の鐘」で曲が流れるのがとても

うれしいですね。

小口太郎の魅力は？

「琵琶湖周航の歌」を口ずさむと本当に心が和みます。歌詞をみると、小さいころから家の前に広がっていた諏訪湖を頭に浮かべて作ったんだなあとつくづく思います。当時の東京帝大で学び、まさに「ものづくりおかや」のスタートにいたような人ですよ。

今後の展望は？

今年子どもたちに小口太郎について知ってもらうため、市内小学校にDVDやしおりを寄贈します。また、長野滋賀県人会のみなさんには花岡区の「森林の里親」になっていただいていますし、新潟市の「ちあきの会」からは会報などを送っていただいています。当会としても周年行事だけでなく、何か考えなくてはいけないかなと思っています。

諏訪湖とともに生きる

当時、諏訪湖は今よりも広く、夏は水泳、冬はスケートをするのができました。太郎の尋常小学校6年時の作文にも「さて僕は、春は弟や妹たちと舟にのつて、湖水に遊び…（一部引用※）」とあり、子どものころから湖に親しんでいたことがうかがわれます。

当時の若者とボート

明治34年、諏訪中学校（現諏訪清陵高校）に端艇部ができます。同中学で太郎の15年ほど先輩にあたる岩波茂雄は、二高（東京大学の前身の一つ）でボートに熱中。当時ボートは、旧制中学・高校などの若者に人気のスポーツの一つでした。ちなみに太郎は、諏訪中学ではスケート部や弁論部に入っていました。

ボートとの関わり

三高でボートに熱中

太郎は、大正5年、三高（京都大学の前身の一つ）の二部（工・理・農学部）に進学。水上部（ボート部）に入って精力的に活動しました。琵琶湖が故郷・諏訪湖を思わせたから、ともいわれています。当時三高では、水上部だけでなく三高生だれもが参加できる行事として、琵琶湖周航が行われていました。三保ヶ崎を出発して今津、竹生島、長命寺などを巡りながら、3泊4日ほどで琵琶湖を一周。楽しいながらも、水上部員にとつては厳しい訓練の面もあったようです。



三高時代、二部クルーのメンバーと後列の向かって右端が小口太郎

※「小口太郎六年生の作文」
湊小学校 編（平成2年）より

現代は女子部員も大活躍！
岡谷南高校漕艇部のみなさん



「琵琶湖周航」で歌がうまれた

「琵琶湖周航の歌」の誕生

大正6年6月27日、小口

太郎は三高・二部の水上部員クルーの一員として琵琶湖周航に出発。2日目の今津の宿で、クルーの一人が「小口がこんな歌をつくった」と歌詞を見せ、それを気に入った彼らは、当時流行していた「ひつじぐさ」という曲にあわせて歌いました。太郎を含む何人かで歌詞を修正・追加した後、この歌

は三高の寮歌となり、学外にも広がっていったのです。

歌い継がれて

当時、旧制高校の学生たちは多くの寮歌をつくりましたが、この歌のように今日まで愛されているものは稀少です。また、平成5年には「ひつじぐさ」の作曲者が新潟県出身の吉田千秋と判明。彼も小口太郎と同じく惜しくも早逝しました。

《琵琶湖周航の図》

①～⑥は
歌詞の一番～六番と関連があります



太郎さんの外套

小口太郎顕彰碑等保存会の元会員で、小口太郎の遠縁にあたる濱有さんにお話をお聞きしました。

「子どものころ、お墓参りのときは最後に太郎さんのお墓に行っていました。高校のとき、冬にダブルの軍隊式外套を着ていたんですが、後で太郎さんの形見だと知りました。ちよつと格好いい外套でしたよ」「太郎さんは多才で、何でもうまくこなした人だと感じます。若くして亡くなったのは残念で、もつといういろいろな面で活躍できたのに、と思います」

知られざる一面

多才でユーク

小口太郎は、多才で勉強・スポーツもよくできました。友人たちは、普段は物静かだが独特のユーモアがあった、とも語っています。大学のころには、アインシュタインが来日すると聞いて、正式に議論を戦わせたいと昼夜逆転して研究に没頭したそうです。航空研究所時代は、月に3回も引越したり、「部屋を掃除するくらいなら寝ている」と笑っていたといい、独特の人物像が垣間見えます。

科学者・小口太郎

東京帝大在学中の発明「有線及び無線多重電信電話法」は、5か国(後に8か国)で特許を取得。将来を期待されていましたが、26歳で早逝しました。航空研究所で彼を指導した、夏目漱石門下の著名な物理学者・寺田寅彦も、その早すぎる死を悼みました。



諏訪中学時代の水彩画



航空研究所に勤務していたころ

子どもたちに伝えたい 小口太郎さんのこと



右：昭和63年 除幕式でリコーダー演奏を披露する湊小の6年生(当時)
左：校内の小口太郎コーナー。写真やゆかりの品を実際に見ることで、より理解を深められる



湊小学校校長
北原 克己さん

湊小学校は小口太郎の出身校ですが、どのような活動をしていますか？

校内には小口太郎さんを紹介するコーナー、小学校時代の作文原本や水彩画などの展示があります。PTA主催の先生たちの歓迎会では、「琵琶湖周航の歌」を「第二校歌」として歌います。また、6年生が音楽会で「琵琶湖周航の歌」のリコーダー演奏をするのも伝統になっています。

子どもたちに学んでほしいことは？

地域のみなさんが小口太郎さんのことをとても大切にしているので、その思いを引き継いでいってほしいですね。郷土の偉人を大切にして、郷土を愛する気持ちにつながってほしいと思います。

ぜひ、ご参加ください

小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年・
顕彰碑等建立30周年 記念の集い



第1部 10月7日(日)

市民のみなさんの参加・聴講、大歓迎！

●碑前祭

時間：午後1時30分～2時30分
場所：岡谷湖畔公園 小口太郎像前

- 式典
- 合唱(参加者)

●記念講話「名曲 琵琶湖周航の歌」

講師：琵琶湖周航の歌資料館 村井佳子館長
時間：午後2時45分～3時30分
場所：下浜区民センター

- 「琵琶湖周航の歌」器楽演奏(湊小学校)と、江崎玲於奈氏揮ごうの歌碑原本の公開展示もあります。

※雨天時は碑前祭も下浜区民センターで開催

参加無料

事前申込み不要

第2部 11月17日(土)

ぜひご来場ください。いっしょに歌いましょう！

●地域音楽団体などによる演奏会

時間：午後2時～ 場所：カノラホール
出演…湊小学校
岡谷南部中学校ブラスバンド部
諏訪清陵高等学校合唱部
カノラ少年少女合唱団 ほか

参加無料

事前申込み不要

江崎玲於奈氏揮ごうの歌碑原本を額装し、岡谷美術考古館で展示します

期間：10月18日(木)～11月4日(日)
この機会に、ぜひご覧ください。

江崎玲於奈氏：物理学者。昭和48年、ノーベル物理学賞受賞。三高、東京帝国大学理学部物理学科で小口太郎の後輩にあたる。



おもな参考文献・参考サイト

『小口太郎と「琵琶湖周航の歌」』安田保雄(昭和52年)／『琵琶湖周航の歌 小口太郎と吉田千秋の青春』飯田忠義(平成19年)／『小口太郎一生誕90周年記念誌-』小口太郎顕彰碑等建立実行委員会(昭和63年)／『写真でつづる清陵の百年』長野県諏訪清陵高等学校同窓会 写真でつづる清陵の百年編集委員会(平成8年)／『銀河グラフィティ 信州人物風土記・近代を拓く 岩波茂雄』株式会社銀河書房(昭和61年) ★印の写真は「小口太郎顕彰碑等建立20周年記念の集い 葉」、「小口太郎一生誕90周年記念誌-」より転載 滋賀県ホームページ・高島市ホームページ



糖尿病ってどんな病気？ 生活習慣の乱れにご用心…



2016年、国内の糖尿病患者は1000万人を超えたといわれ、いまや糖尿病はだれにとつても身近な病気となりました。今年4月に岡谷市民病院に着任した、糖尿病・内分泌代謝内科の関戸医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に赴任しての感想は。

きれいな病院で全体的に患者さんが多いなと感じました。とくに、わたしが専門としている糖尿病は諏訪地域で専門医が少ないということもあり、当院の糖尿病専門外来を受診する患者さんが多いですね。

―岡谷市民病院は糖尿病センターを開設していますが。

糖尿病は、さまざまな合併症を発生する可能性があるため、初期段階から関わることも重要です。院内の各科、各部署が一丸となって糖尿病で生じるさまざまな病態に対応できるように、糖尿病専門外来での診療や、糖尿病看護認定看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士が連携していること、また、糖尿病を知ってもらい予防してもらうための「糖尿病教室」を定期的に開催するなど、一体的な取組を行っています。

―糖尿病とはどんな病気なのでしょう。

かんたんにいうと、高血糖に繰り返しなることで、すい臓が持っているインスリンの分泌機能が落ちて、血糖をコントロールできなくなる病気です。

インスリンとは血糖値を下げるホルモンのことです。

糖尿病に

なると3大合併症といわれる「網膜症」、「腎臓病」、「神経障害」や、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞といった病気にかかるリスクも高まります。とくに目は眼科を受診しなければ状態はわからないので注意が必要です。網膜症は失明原因全体の2割を占めますし、ひどい場合には突然目の前が真っ赤になって、それきり目が見えなくなつて病院に来る人もいますので。



―糖尿病の原因は。

食生活や運動習慣など、生活習慣が大きく影響しているといわれています。それから、不規則な生活も太りやすくなるので注意が必要です。また、早食いや、食事の回数を減らして3食分を2回でとったりすることも血糖値の上昇につながりますね。

―糖尿病の治療法は。

血糖値をコントロールして、一般人と同じような生活ができるようにするというのが基本的な考え方です。そのため、軽度の人には栄養指導をして、食事療法から始めます。それで改善し

ない場合は、飲み薬やインスリンを使つて血糖値をコントロールします。

―糖尿病予防について。

日常生活で気づきにくい病気なので、定期的に健康診断を受診するなど早期発見に努めることが大切です。また、日々の運動や食べ過ぎにも気を付けてください。一般的には、体重が大幅に増加したときに糖尿病になりやすいといわれているので、定期的な体重管理と食生活に注意することが必要ですね。

―最後に、市民のみなさんにひとこと。

糖尿病患者さんはもちろんですが、そうでない人も対象にした「糖尿病教室」を開催します。この機会に多くのみなさんに参加していただきたいと思いますね。

次回は、呼吸器内科 小林信光医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

糖尿病・内分泌代謝内科 関戸 貴志 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、今年4月に岡谷市民病院に着任。日本糖尿病学会専門医。糖尿病診療を中心に、地域に貢献したいと抱負を語る。休日は2人の子どもの育児にも励んでいる。

糖尿病教室の お知らせ

- 10月18日(木) 糖尿病網膜症、糖尿病性腎症について
- 11月21日(水) 歯周病、糖尿病足病変について

場所：岡谷市民病院3階大会議室 時間：午後2時～3時 ※参加費・申込み不要

第7回 岡谷市民病院「病院祭」

～ふれあい地域に根ざした病院へ～

10月13日(土) 午前9時30分～午後2時

※特別講演会は
午後3時30分終了

場所：岡谷市民病院

《オープニングセレモニー》和太鼓の演奏 時間：午前9時30分～

《ミニ講演会》「骨をつなぐ、命をつなぐ。～少年スポーツから骨粗鬆症まで～」

時間：午前11時30分～ 場所：1階エントランス

講師：岡谷市民病院 整形外科 田中 学 医師

- 寸劇
- ミニコンサート
- 内視鏡・腹腔鏡・電気メス体験
- 抹茶コーナー
- 作品展示
- 骨密度無料測定
- 心臓超音波体験
- ちびっこドクター・
- 救急車・消防車乗車体験
- ちびっこナースに変身

そのほか、物販などイベント盛りだくさん!



特別講演会「挑戦する心の持ち方」

講師：清水宏保さん(長野オリンピック金メダリスト)

時間…午後1時30分～3時30分

場所…カノラホール 小ホール

参加券が必要です(配布済み)



【岡谷図書館駐車場について】病院祭当日は岡谷図書館の駐車場は使用できません。図書館利用のみなさんは、誘導員の指示に従って、岡谷市民病院第2駐車場をご使用ください。ご協力をお願いいたします。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

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。

はたらく人の生活を
考え抜いたクルマ。

N-VAN 誕生!

N-VAN

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) ハイルーフ仕様
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6MT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 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・ジャッキのみの価格です。■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。



HONDA

広告

平成30年度 岡谷市平和体験研修

広めよう 深めよう 広島への軌跡

～命の大切さ・平和への願い～



今年度で18回目となる平和体験研修が、8月5日～7日に行われ、市内4中学校の2年生代表20名が広島の地を訪れました。

6日には、原爆投下に合わせて行われた平和記念式典に参列し、厳粛な雰囲気の中、世界各国から訪れた多くの参列者とともに、戦没者を追悼し、平和を祈りました。現地では、事前に各自

で設定した学習テーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館などの施設を見学、被爆証言者の講話を聞き、平和についての学習を深めました。

8月20日に行われた解団式では、参加者が研修での感想を発表し、それぞれが広島の地で見て聞いて感じた、戦争、原爆の悲惨さを、二度と繰り返さないよう、家族や友人、地域の人たちに伝えていくことなど、自分たちのできることから始めていきたいと、強く決意しました。



行政

仲間

環境

健康

あいさつではじまる“ふれあいたいむ” 秋季推進旬間…10月17日(水)～26日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物しながら、また事業所や商店では、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る事業です。それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、みんなで活動に参加し、地域などで子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

●●●●●〈講演会〉発達が気になる子への対応 ●●●●● 託児あり 入場無料

「育児が大変」「子どもが動き回っていうことを聞いてくれない」「勉強に集中できない」「うちの子、発達障がいなのでは…」など、気になったり、心配に思うことはありませんか？

多くの子どもを診察・治療している小児科の医師から、子どもへの接し方や対応方法など、具体的にお話しいただきます。みなさんの参加をお待ちしています。

期日…10月28日(日)
 時間…午後1時30分～3時(開場:午後1時)
 場所…諏訪湖ハイツ 大会議室
 講師…小林 桂子さん
 (信濃医療福祉センター 小児科医師)
 ※講師に質問がある場合は、10月10日(水)までにEメール・FAXにてご連絡ください。
 ※託児を希望する人は、10月12日(金)までに申し込んでください。



小林 桂子医師
 平成7年に信州大学医学部附属病院小児科勤務。その後、市立岡谷病院、県立木曾病院、県立こども病院、中信松本病院を経て、平成20年に信濃医療福祉センター非常勤医師、平成24年に常勤医師となり現在に至る。肢体不自由児および重症心身障がい児のほか、発達に心配のある子どもの診察、治療を行っている。

申込み・問合せ●子ども課(内線1265)・FAX 24-2755・Eメール kodomo@city.okaya.lg.jp

税金の納め忘れはありませんか？

納税は国民の義務です

市税や国民健康保険税は、安心して健康に暮らすためにさまざまな事業を進める大切な財源です。税金の滞納は、公平性を欠くばかりでなく、市の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたす要因となります。

◆公平な納税のために

市では、税負担の公平性を維持するため、滞納整理を強化し、滞納額減少に取り組んでいます。

◆滞納整理にも税金が…

税金は、納期限内に納付してください。滞納がなければ、滞納整理(督促などの収納業務)にかかる経費(税金を使います)も不要となり、その分の財源を、より良い暮らしのため有効利用することができます。

◆税金はいつまでにどこで納めるの？

お手元の納税通知書に、納期限が記載されています。納付方法は、現金で納める方法と口座振替で納める方法があり、納付場所には、市役所、各支所、金融機関、コンビニ

などがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

◆督促・催告とは？

納期限を過ぎても納付されない場合には、督促状(納付書付)を発送します。それでも納付されない場合は、催告書を送付します。

◆滞納したままだと…

本来納める税額以外に督促手数料や延滞金を納めることとなります。さらに滞納していると、地方税法に基づき、差押による滞納処分を予告なく行い、強制的な徴収をします。

◆納税が困難なときは

「病気やけがで働けない」「失業や事業不振で生計がピンチ」「災害や盗難で損害を受けた」などの事情で、納期限までに納税できない場合は、お早めにご相談ください。分割での納付や、納付を猶予することができます。

◆口座振替が便利

納め忘れがなく、手間も省けて便利です。市役所、支所、金融機関で申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138)

シルバー人材センターからのお知らせ

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間

高齢者の知識・経験・技能がお役にたちます。
高齢者の就業促進にご協力ください。

臨時・短期・軽易な仕事はお任せください

シルバー人材センターは公益的団体。
安心して仕事を発注できます。

【あなたもシルバーの仲間に!】

60歳以上の健康なみなさん、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、入会して活躍しませんか？
まずは毎月開催の、会員入会説明会にご参加ください。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・清掃・工事作業・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理など
事務分野	一般事務・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転など
技能が必要な分野	植木の手入れ・ふすま張り替え・草刈り・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動など

問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
☎23-0760 <http://webc.sjc.ne.jp/okaya/>
介護福祉課(内線1277)

10月15日～21日は行政相談週間です

「行政相談」は、みなさんから行政(国、県、市)に対する意見や要望、苦情などをうかがい、公正・中立の立場から、その解決や実現を促進し、行政の制度・運営の改善に生かすために行っています。道路・農地・年金・福祉・医療・環境など、各種相談にも応じており、身近な相談窓口としてご利用いただけます。総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が対応します。相談は無料で、秘密は厳守します。

岡谷市では10月10日(水)午前9時から正午まで川岸支所にて巡回相談、10月16日(火)午前10時30分から11時30分までレイクウォーク岡谷にて特設相談を行います。

通常の行政相談は下記の日程で行います。

期 日	時 間	場 所
11月14日(水)	午前9時～正午	市役所 201会議室



※以降、毎月第2水曜日に市役所または支所にて開催(4月・8月を除く)

【相談事例】

問合せ●社会福祉課(内線1254)

信州大学出前講座

だまされる心の心理学

入場無料

事前申込み不要

わたしたちは、なぜ特殊詐欺や悪質商法、オカルト番組、二セ科学などにかんたんにだまされてしまうのか？その心の働きを認知心理学から考え、ものごとを批判的に考えるための基本的な姿勢と知識をお話いただきます。

おもしろく、わかりやすく、説得力があると、大好評の講演会です。お誘い合わせのうえ、お越しください。
※筆記用具をご持参ください。

講師…信州大学人文学部 教授 菊池 聡さん
(文化情報論・認知心理学)

日時…10月31日(水) 午後7時～8時30分

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市／諏訪地域人権啓発ネットワーク協議会

問合せ●社会福祉課(内線1251)

ひとり親家庭等の「児童扶養手当」について大切なおしらせ

●8月分から、支給制限に関する所得の算定方法が変わりました

1. 「全部支給」対象者の所得限度額を引き上げました

児童扶養手当は、前年の所得に応じて、全額を支給する「全部支給」と、一部のみを支給する「一部支給」がありますが、全部支給の対象となる人の所得制限限度額を30万円引き上げました。例えば、扶養親族等が1人の場合は、収入ベースで130万円から160万円になります。

2. 所得の算定に当たって控除の適用が拡大されました

①養育者や扶養義務者が、未婚のひとり親の場合には、地方税法上の「寡婦・寡夫控除」が適用されたものとみなし、総所得金額等合計額から27万円(一定要件を満たす場合は35万円)を控除します。

②土地収用で土地を譲渡した場合に生じる売却益等については、総所得金額等合計額から控除します。

※①の適用を希望する場合は、適用要件や必要書類があります。

●2019年11月分から、「児童扶養手当」が年6回払いになります

支払い回数を【4か月分ずつ年3回】から

【2か月分ずつ年6回】に見直します

支払月が変わる2019年11月は、同年8月から10月までの3か月分が支払われます。それ以降は、1・3・5・7・9・11月の奇数月に年6回、それぞれ2か月分が支払われます。

※これに伴いそのほかの制度も見直しますので、詳細がわかり次第、受給者へおしらせします。

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1259)

【岡谷市家庭介護者支援事業】 介護者教室

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象に介護者教室を開催します。ご参加ください。

参加無料

要事前申込み

送迎つき

※送迎あり。希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(問合せ)
10月7日(日) 午前10時～正午	健康ヨガ教室 介護相談コーナー(認知症含む)	さわやか絹の郷	ヨガインストラクター 水口順子さん	20名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
10月16日(火) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス 介護者間交流	engawaかふえ 食堂	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	20名	(株)和が家 ☎75-2708
10月29日(月) 午後1時30分～3時30分	ノルディックポールで散策会 ウォーキングの後はランチ会でリフレッシュ!	諏訪湖畔	施設職員	15名	(株)ツクイ ☎21-1320
11月20日(火) 午後2時30分～4時	認知症当事者会議	engawaかふえ 食堂	浦野千絵さん	20名	(株)和が家 ☎75-2708
11月20日(火)予定 午後1時30分～3時30分	介護者のためのセルフケア講座	ツクイ・ サンシャイン岡谷	施設職員	15名	(株)ツクイ ☎21-1320
11月22日(木) 午後1時30分～3時	「こころ」*ストレスを和らげる講座とティータイム *介護相談会	ウェルハート おかや	心理アナリスト 竹村良治さん	15名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
平成31年1月13日(日) 午前10時～正午	ものづくり体験教室 お人形、造果、造花、物入れなど製作	さわやか絹の郷	加藤真佐子さん	20名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
1月22日(火) 午後2時30分～4時	映画鑑賞会「ケアニン」	テクノプラザ おかや	施設職員	80名	(株)和が家 ☎75-2708
2月26日(火) 午後2時30分～4時	認知症VR体験	engawaかふえ 食堂	シルバーウッド	20名	(株)和が家 ☎75-2708
3月1日(金) 午前10時～正午	高齢者の口腔ケア	さわやか絹の郷	歯科医師 宮坂厚弘さん 歯科衛生士	20名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1269)

平成29年度 人事行政の 運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみならず
に理解していただくため、「岡谷市人事行政の
運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、
職員任用、給与、服務などについて、平成29
年度の概要を公表します。(給与などについては、
平成30年4月1日の状況も併せて公表します。)

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況(H29.4.1～H30.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	6	-	-	-	16	-	22
女性	1	-	-	-	30	-	31
計	7	0	0	0	46	0	53

(2) 退職の状況(H29.4.1～H30.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	0	12	1	21
女性	4	1	5	0	26	0	36
計	12	1	5	0	38	1	57

(3) 職員数の状況(各年度4月1日現在)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
平成30年度	327	25	83	19	390	17	861
平成29年度	329	26	85	19	386	19	864
差引	△2	△1	△2	0	4	△2	△3

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事 技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹 主幹	課長	課長	部長	
H30.4.1 現在	職員数 58人 構成比 12.8%	66人 14.5%	188人 41.4%	62人 13.7%	40人 8.8%	24人 5.3%	6人 1.3%	10人 2.2%	454人 100.0%
H29.4.1 現在	職員数 60人 構成比 13.1%	59人 12.8%	194人 42.3%	59人 12.8%	45人 9.8%	25人 5.5%	6人 1.3%	11人 2.4%	459人 100.0%

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
H30.4.1現在	317,044円	356,029円	42歳1月	290,125円	327,649円	56歳4月
H29.4.1現在	318,115円	358,587円	42歳1月	282,667円	312,344円	57歳2月

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与 費年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
30年度	405人	1,495,103千円	220,260千円	583,056千円	2,298,419千円	5,675千円
29年度	410人	1,510,026千円	211,654千円	585,641千円	2,307,321千円	5,628千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	学歴	経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
		H30.4.1 現在	235,400円 高校卒	272,600円
H29.4.1 現在	235,700円 高校卒	279,100円	311,200円	
		192,100円	228,900円	267,400円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(平成29年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.225月分	0.850月分
12月期	1.375月分	0.950月分
計	2.600月分	1.800月分

職務の等級による加算措置 有

時間外勤務手当(平成29年度普通会計)

支給総額	76,604千円
職員1人当たり支給月額	15,801円

特殊勤務手当

(平成29年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	177円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

2. 人事評価の状況(医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	439人

平成29年度普通会計における人件費の
決算額は33億1,548万8千円で、歳出決
算額191億1,221万3千円の約17.4%で
す。なお、この人件費は市長、副市長お
よび市議会議員などの特別職に支給され
る給料、報酬、手当などを含んでいます。

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料 (注1)	市長	814,500円
	副市長	684,480円
	教育長	621,770円
	議長	465,000円
報酬	副議長	396,000円
	議員	353,000円
	計	3.30月分

(注1) 給料月額、岡谷市特別職の職員に給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(4) 職員の初任給の状況(H29.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	179,200円
高校卒	147,100円

退職手当

区分	(支給率)	自己都合	早期・定年
	H30.4.1 現在	最高限度額	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
H29.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	49.590月分	49.590月分
	勤続25年	29.145月分	34.5825月分
	勤続35年	41.325月分	49.590月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	

問合せ●総務課(内線1554)

その他の手当

区分	内容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	5.9日	期間：H29.1.1～H29.12.31 年間を通して在職した正規 職員の平均です。

5. 休業に関する状況

概要	性別・人数
育児休業取得職員数(医療職を除く)	男0人 女41人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	7人	免職0人 降任0人 降給0人 休職7人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	2人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告2人

7. 服務の状況(医療職を除く)

区分	人数	内容
職務に専念する義務の免除	54人	市関係団体の事務従事 および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	15人	鳥獣被害対策隊への従事等

8. 退職管理の状況(医療職を除く)

概要	区分	人数
退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	5人

9. 研修の状況(医療職を除く)

区分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	18人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	494人
4 派遣研修	県への派遣研修等	64人
5 特別研修	接遇研修等	1,022人

(8) ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年度	ラスパイレス指数
平成29年度	98.1
平成28年度	98.4

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況(主に一般事務職)

区分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成(人間ドック325人、脳ドック13人)
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 399人 ・ストレスチェック 受診実人員 887人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 2,623,000円

(2) 公務災害補償制度の状況(医療職を除く)

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金長野県支部	2件	肩関節脱臼、末節骨骨折

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

平成30年度 定員管理の状況

第6次定員適正化計画(平成28年度～平成30年度)により定員管理の適正化を図っています。

●一般会計等(一般会計・特別会計)

事務事業の見直し、派遣見直し、保育園整備計画の推進などにより5人を削減しました。

(各年度4月1日現在の定数、単位：人)

一般会計等の職員数		27年度※	28年度	29年度	30年度	計
計画	予算定数	427	415	410	401	
	増減数	-	△12	△5	△9	△26
実績	予算定数	427	415	413	408	
	増減数	-	△12	△2	△5	△19

※27年度の計画欄にある数値は、実績数値です。

●公営企業会計(病院事業・水道事業・下水道事業)

病院事業の体制充実により、8人の増員をしました。

(各年度4月1日現在の定数、単位：人)

公営企業会計の職員数		27年度※	28年度	29年度	30年度	計
計画	予算定数	438	444	443	443	
	増減数	-	6	△1	0	5
実績	予算定数	438	450	446	454	
	増減数	-	12	△4	8	16

※27年度の計画欄にある数値は、実績数値です。

問合せ●企画課(内線1526)

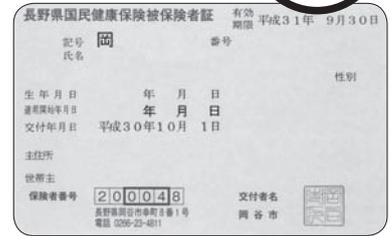
国民健康保険被保険者のみなさんへ 国保の被保険者証が新しくなります

10月から新しい被保険者証(一般:うぐいす色、退職:オレンジ色)に変わります。9月中旬に、世帯主あてに簡易書留にて郵送しましたので、確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※今までの被保険者証は、9月30日(日)まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

※4月からの新国保制度の施行に伴い、被保険者証に「長野県」の文字が入ります。表記が変わりますが、今まで同様に使用できます。



問合せ●医療保険課(内線1186・1189)

行政

仲間

環境

健康

◎ 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!

10月31日(水)まで

自己負担金は無料!

国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送してあります。封筒内の案内をご覧ください、事前に医療機関に予約をして受診してください。

封筒を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」「どこで受けるか悩んでしまう」というみなさん、日曜日健診をご利用ください。

日時…11月4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。定員になり次第締め切ります。

※11月25日(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)

35～39歳のみなさん、基本健診を受けましょう

年に1度の健康診査! ぜひこの機会に受診しましょう。

対象…平成31年3月31日までに35歳から39歳になる市民

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人を除く

日時…11月25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(市役所横)

健診の内容…問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査

※糖尿病・高脂血症・高血圧性疾患などが発見できます。

一部負担金…1,600円(当日支払い)

申込み…10月31日(水)までに、電話にて希望の時間をご予約ください。期限前でも、定員(50名)になり次第締め切ります。

【一部負担金の免除について】(要申請)

市民税非課税世帯の人は、無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、11月22日(木)までに健康推進課窓口で申請してください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

10月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…10月16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…10月6日・13日・20日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆第30回としよかん子ども読書まつり

期日…10月27日(土)・28日(日)

内容…絵本の読み聞かせ、人形劇、楽しい工作など

※会場はいつでも2階会議室です。

◎10月の休館日…1日・9日・15日・22日・26日・29日

今月のテーマブック「宇宙までとんでいけ」☆

10月21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 ☎22-2031

健康ひと回メモ

No.492

「フレイル」つてなに？

最近、「フレイル」という言葉をよく耳にするようになりました。「フレイル」は、海外で使われて

いる「Frailty（フレイルティ、虚弱・脆弱）」の略語です。フレイルは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。つまり「健康な状態」と「日常生活でサポートが必要な介護状態」の中間を意味します。多くの人は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。

「フレイル」の原因

フレイルは、①加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少 ②身体機能の低下 ③筋肉量・筋力の低下（サルコペニア） ④認知機能の低下 ⑤易疲労性や活力の低下 ⑥呼吸器・心血管疾患などの慢性的な疾患 ⑦体重減少 ⑧低栄養などの加齢に伴う心身の変化と社会的・環境的な要因が合わさることから起こるといわれています。これら

の要因は関係し合いながらそれぞれが進行し、「フレイル」状態も進行していきます。

「フレイル」の評価

かんたんな評価基準を下に表にしました。3つ以上該当する場合はフレイル、1、2つの場合はフレイル前段階、いずれにも該当しない場合は健康と判断されます。

「フレイル」の予防

要介護状態にならないよう、フレイルになることや進行を予防する必要があります。フレイルの進行には、「慢性的な低栄養」と「筋肉量・筋力の低下」、「持病」の関与が大きいといわれています。

【バランスの良い食事】

- ・1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂る

- ・主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂る

- ・筋肉の素となるタンパク質と、骨を強くするカルシウムを含む食品を積極的に摂る
- ・十分な水分を摂る

【適切な運動】

高齢者であっても運動することで筋力が維持されます。運動は個人

に合った

ものから

始めるこ

とが大切

です。ペッ

ドで足の

運動を行

うことか

ら始め、

いすに座

る・立ち

上がるを

繰り返し

たり、歩

行距離を徐々に延ばしていくように

運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、いきなり立ち

上がったたり、無理に歩こうとすると

転倒や骨折を起こす危険があるので

気を付けてください。

【持病のコントロール】

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などがある場合には、まず持病のコントロールをすることが大切です。

持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう危険性もあります。主治医とよく相談して治療をすすめてください。「フレイル」を予防し心も体も元気にすごしましょう。

（岡谷医師会）

フレイル評価基準（国立長寿医療研究センター 一部改変）

項目	内容
体重減少	6か月間で2～3kg以上の(意図しない)体重減少がある
倦怠感	わけもなく疲れたような感じがする(ここ2週間)
活動量	軽い運動・体操(農作業)や定期的な運動・スポーツをしていない
握力	利き手で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
歩行速度	いつもの速度で歩いて5mに5秒以上かかる

高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種が始まります

予防接種をすることにより発症を抑え、また発症時の症状を軽減することができます。

【個別通知はしませんのでご注意ください】

対象…①65歳以上で接種を希望する人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、接種を希望する人

※接種日に上記の年齢を迎えていること

実施期間…10月15日(月)～12月25日(火) (休診日を除く)

接種方法…必ず事前に医療機関に電話などで予約し、接種を受けてください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券

※予診票は実施医療機関にあります。

自己負担金…1,000円

※市民税非課税世帯に属する人は無料。事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。

接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

※生活保護世帯に属する①の人は、社会福祉課から事前に無料券を送付します。②の人はご相談ください。

☆実施医療機関や、市外で接種を希望する場合など、詳しくはお問い合わせください。

☆ワクチンが不足したときは、接種できない場合もあります。

問合せ●健康推進課(内線1182)

妊婦健診等
 時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
 所／保健センター
 物／母子健康手帳・予診票

乳幼児健診等
 所／保健センター 2階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 ～4か月、9～10か月児健診：
 パスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
 歳児にここに教室：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。

相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	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：松村文夫 弁護士 ※11月分予約：10月17日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 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] 10日(水)・24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	3日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課（内線 1528）
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	16日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線 1488)

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

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

離乳食教室(ごっくん教室)
(30年5月～6月生)
受付午前9時30分～10時

水道建設(株) ☎ 23-2662

旭設備(株) ☎ 23-3764

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		

今月の納税

- ◎市県民税 第3期
 - ◎国民健康保険税 第7期
- 納期限…10月31日(水)

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

問合せ●税務課（内線 1135）

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目 ▶ 10月12日(金) 午後1時30分～3時
 歯科指導、妊娠中の栄養など



女性のための健康相談 [予約制]

10月10日(水) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

10月
October

-  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
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>1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (30年4月生)  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (29年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (27年9月生:1回目) 29年10月までに2回目を終了し  2歳児にここ教室 (28年9月生) 受付午前9時15分～9時  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  下島歯科医院 ☎ 28-0333  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (27年9月生) 受付午後1時～1時20分  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  杉村設備(株) ☎ 27-8632
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3ヵ月から) 29年9月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区〕  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (30年6月生) 受付午後1時～1時20分  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (27年9月生:2回目) 29年10月までに2回目を終了し  (株)総設工業 ☎ 28-8504
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388  山田歯科医院 ☎ 22-2131  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3ヵ月から) 29年9月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区以外〕  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (29年12月生) 受付午後1時～1時20分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  前川歯科医院 ☎ 22-3871  高市薬局 ☎ 22-0781  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<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>

じぶんの町を良くするしくみ

赤い羽根共同募金のお願い



10月1日(月)～12月31日(月)

赤い羽根ホームページ「はねっと」アドレス
http://www.akaihane.or.jp/

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまにはご負担をおかけしますが、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申し上げます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。

地域福祉を支える運動の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

平成29年度 実績額
16,287,246円

長野県広域事業に配分 3,208,000円

県内福祉施設等の整備・福祉団体
助成・災害救援活動支援に使用



安心・安全なまちづくり公募
配分により、西堀区では災害
時機材備えのための倉庫を購
入する事ができました。

平成30年度は29年度にお寄せいただいた募金を使用し、
岡谷市では、下記の事業を行なっています。

岡谷市地区社協へ配分 9,819,200円

- ・地区社協活動費
- ・各区敬老事業への助成
- ・昼食会・配食会
- ・市内遊び場新設・改修等



配食事業



市内遊び場の改修

岡谷市社協へ配分 3,260,046円

- ・罹災者に対する見舞(火災等)
- ・ボランティア等地域福祉振興助成
- ・ふれあいいきいきサロ
ン助成事業
- ・地域福祉広報啓発事業
- ・各種福祉団体、事業等
への助成金



岡谷市福祉大会の開催

義援金と支援金へ継続して
ご協力をお願いいたします。



●義援金

被災された方々を支援することを目的に、行政を通じてお見舞金として配分されます。

- ▷ 北海道胆振東部地震災害義援金
- ▷ 平成30年7月豪雨災害義援金
- ▷ 熊本地震義援金

●支援金(通称:ボラサポ)

被災された方々を支えるボランティアグループやNPOを支援する募金です。

- ▷ 平成30年北海道胆振東部地震
- ▷ 台風21号災害
- ▷ 平成30年7月豪雨災害 ボランティア・NPO活動サポート募金
- ▷ ボラサポ九州
- ▷ ボラサポ2(東日本大震災)



諏訪湖ハイツに
募金箱を設置し
ています。

お問い合わせ先

岡谷市共同募金委員会(事務局 岡谷市社会福祉協議会)
電話 24-2121 FAX 24-3555

主な内容

CONTENTS

赤い羽根共同募金協力のお願い……………18

ふれあい祭り&ボランティア祭り開催……………19

岡谷市の「こども居場所」や「こども食堂」について話そう
学習会のご報告……………20

福祉機器リサイクル事業をご利用下さい……………20

福祉バザー協力のお願い……………20

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

赤い羽根共同募金配分事業

第15回 ふれあい祭り&ボランティア祭り

と き：平成30年10月13日(土)《雨天決行》

午前9時30分～午後2時

と ころ：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）

障がい者のみなさんと市民のみなさんのふれあい・交流（ふれあい祭り）と、ボランティアについて理解・参加していただくこと（ボランティア祭り）を目的とした、ボランティアや障がい者・福祉関係団体が中心となって実施するお祭りです。参加費は無料！どなたでも参加可能！一緒に盛り上げましょう！

屋内会場
諏訪湖ハイツ

屋外会場
ふれあい広場

中3階 コンベンションホール

★☆☆ 9時30分～10時30分

■開会式■

■ボランティア団体活動発表■

- ・朗読の会まどか
朗読『木にとまりたかった木のはなし』
- ・岡谷手話サークル
手話劇『共に生きるために』
手話歌『ふるさと』



12時00分～ふれあい広場へGO!

大好評!大鍋カレー

!!!!!! 注意!!!!!!

無料ですが、開会式終了後に配布されるカレーライス引換券が必要になります。
カレーがなくなり次第終了です!

★☆☆ 10時30分～ロビーコーナー!

／ボランティア団体活動展示発表／

諏訪人権擁護委員協議会岡谷地区／岡谷子ども劇場
サークルBOW／日本語ボランティアふれあい
おかやボランティア連絡協会

／NPO地球足もみ健康法実践普及協会岡谷支部／

無料足もみ体験コーナー

「楽しい企画が盛りだくさん♪
ご来場、お待ちしております。」

★10時30分～☆

楽しい出店コーナー!

ポップコーン・わたあめ・ヨーヨー釣り

バルーンアート・バターゴルフ・輪投げ

紙ヒコーキ・シャボン玉・空き缶つみゲーム

指編みあやとり・ペットボトル空気砲

風ぐるま・紙とんぼ・ビニールロケット

＼施設・団体による作品等販売／

エコファおかや／希望の里つばさ／ひだまりの家／
ソレイユ／諏訪湖畔病院コスモス会／はたらっき

＼KODOMOふくしクラブ／

使用済み切手で作る、おしゃれ缶バッチを販売!

＼11時～：岡谷南高校 科学部／

ふしぎで楽しい実験を体感してみよう!

★特設ステージタイムテーブル★

☆☆ 11時20分～

湖響龍夢 ～太鼓の演奏～

☆☆ 11時35分～

諏訪どんどん太鼓 ～太鼓の演奏～

☆☆ 12時10分～

菊間流舞踊研究所 ～華麗な舞を披露～

☆☆ 12時30分～

SKD①(さわらび介護看護ダンスチーム) ～ダンス披露～

☆☆ 12時40分～

プレア・フラサークル ～フラダンス披露～

☆☆ 13時00分～

SKD②(さわらび介護看護ダンスチーム) ～ダンス披露～

☆☆ 13時10分～

阿波踊り諏訪湖連

～踊らにゃ損々!皆で阿波踊りを踊ろう～

☆☆ 13時30分～

じゃんけん大会&バナナのたたき売り!

主催：おかやボランティア連絡協議会／岡谷市障害者福祉推進実行委員会／
社会福祉法人岡谷市社会福祉協議会

問合せ ☎ 24-2121 (岡谷市社協まで)

岡谷市の「こどもの居場所」や「こども食堂」について話そう ～こども食堂「だるまこども食堂」に学ぶ～のご報告



岡谷市社会福祉協議会では、9月5日（水）諏訪湖ハイツにおいて、だるま子ども食堂（小井川地区）にて活動されている「岡谷で子ども食堂を真剣に考える会」代表 吉田 浩氏をお招きし、学習会とグループワークを行いました。

グループワークでは、一人ひとりの思いや取り組みが紹介され、白熱した意見が交されました。

グループワークでは、下記の意見が出ました。

- ・子どもが歩いて通える身近な地域に子ども食堂が増えたらいいね。
- ・親、特に母親へのサポートに力を入れたい。
- ・以前から子ども食堂と同様の活動を実施しているが地区外の市民は知らない。



岡谷で子ども食堂を真剣に考える会の最新情報はフェイスブックで確認できます。



お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用下さい

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？ まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》

車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。



ポータブルトイレ
お譲りします。

福祉バザーにご協力をお願いします!!

- ◆ 日時 10月27日（土）午後1時～3時頃まで
- ◆ 場所 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）大会議室・コンベンションホール
- ◆ 主催 岡谷市障害者福祉推進実行委員会（市社会福祉協議会内）

募集中

寄付品の募集をします。

募集品：日常生活用品で衣食住に関係あるもの（衣料品・台所用品・電気製品・子ども用品等）
中古品・名入り品はご遠慮ください。

募集期間：10月26日（金）の午前中までに、おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）へお持ちください。
事業所からの寄付もお待ちしています。

※売上金は、障がい者団体への助成や岡谷市障害者福祉推進実行委員会事業、障がい者福祉のために活用させていただきます。



岡谷 エコライフ
 考えよう地球の未来
 エコライフ
 岡谷エコフェスティバル 2018
エコフェスティバル
2018
 20th Anniversary
 2018
10月27日(土)
 10:00~15:00
 同時開催
 ララオカヤ 2F
 特設会場
 2018 岡谷市民
 健康づくりのつどい

岡谷エコフェスティバル 2018は、『考えよう 地球の未来 エコライフ』をメインテーマに実施。「ごみ減量・3Rの推進」「省エネ・再生可能エネルギーの有効利用」「環境学習」について学びます。省エネグッズなどが当たる「クイズラリー」もお楽しみに！環境について家族で考えるよい機会です。ぜひお出かけください。

【製作・体験】

- お魚と触れ合おう！
- ヒシの実でストラップを作成してみよう！

【交換】

- 洗って乾かした牛乳パック 50枚 ⇒ トイレtpペーパー 1個
- アルミ缶10個またはスチール缶20個 ⇒ くじ引き1回

【その他】

- 被災地支援物資販売
- もったいない食器市
- クイズラリー など

開催場所：ララオカヤ 2階 特設会場・テクノプラザおかや 大研修室

★「岡谷市民健康づくりのつどい」★

今年は「健康寿命をのばそうおかや〜♪」をメインテーマに、4つのコーナーに分かれて実施します。健康について家族で考えるよい機会です。ぜひ、ご家族そろってご来場ください。広げよう！健康の輪！

- **健幸！** コーナー もっと知って健幸になろう！
 医師による健康相談、物忘れチェッカー体験 など
- **健口！** コーナー 健康はお口から！
 歯科医師による歯科健診、フッ素塗布、ブラッシング指導 など
- **食育！** コーナー もっと野菜を食べよう！
 食事診断、食改自慢の一品展示およびレシピ配布 など
- **運動！** コーナー 健康は運動から！
 理学療法士による自宅のできる運動紹介 など

秋の諏訪湖周一斉清掃 (小雨決行)

～秋空のもと、清掃でさわやかな汗を流しませんか～

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など
 日時…10月21日(日) 午前6時30分～1時間程度
 集合場所 (4か所) …湖畔公園小口太郎碑付近 (メイン会場)、体育館南側湖畔公園、湊小学校校庭、パウワウビレッジ駐車場
 ※駐車スペースに限りがありますので乗り合いで。

10月は“ごみ・資源物分別指導強化月間”

市では、10月1日から31日までを“ごみ・資源物分別指導強化月間”として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働により、ごみ・資源物の分別ルールの周知を図り、ごみ減量の推進に取り組みます。期間中は、各地区公会所などでの分別説明会の開催、ごみ収集定位置での立会い実施などを予定しています。この機会に、分別についての疑問点やご意見などをお聞かせください。ご協力をお願いします。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

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(11月分)：

10月21日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

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

日時：10月21日(日) 午前9時～午後

6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。

受講料：1000円

※保険料820円(任意が別途かかります)。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間：11月6日～12月4日

毎週火曜日 計5回

時間：午後7時～8時30分

対象：市内在住の小・中学生男女

場所：市民総合体育館

定員：30名

講師：レインボー・G指導員

申込み：10月9日(火)より受付開始

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)

◎初心者向けスケート教室

スケートを始めるきっかけづくりの教室。未経験や滑れない子ども大歓迎!

期間：10月22日～11月12日

毎週月曜日 計4回

時間：午後5時30分～7時

対象：市内在住の小・中学生(初心者・初級程度)

場所：やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員：50名

講師：(株)やまびこスケートの森職員ほか

申込み期間：10月1日(月)～15日(月)

問合せ ●

◎ジュニアスリートのための

パフォーマンスタップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上をめざす教室です。学校やクラブ活動では学ぶことのできない身体教育や食育などを、専門指導員が総合的に指導します。

【小学生コース】

期間：11月8日～2月28日

毎週木曜日 計15回

時間：午後6時45分～8時15分

対象：市内在住の小学4～6年生

定員：20名

【中学生コース】

期間：11月14日～1月30日

毎週水曜日 計6回

時間：午後7時～8時30分

対象：市内在住の中学生 定員：15名

※小中学生合同で行う栄養講座・メンタル講座(1回ずつ)を含みます。日時・場所などは1回目にお知らせします。

場所：やまびこスケートの森、市内小学校体育館

講師：(株)やまびこスケートの森職員

申込み期間：10月9日(火)～31日(水)

問合せ ●

(株)やまびこスケートの森 ☎24-5210

スポーツ振興課 ☎22-88004

第37回 岡谷市民ゴルフ大会 参加者募集

期日：11月18日(日)

時間：集合：午前7時30分

開会式：午前8時

場所：諏訪レイクヒルカントリークラブ

資格：市内在住・在勤の人とその家族

友人ほか(市外在住可)

参加費：メンバー：9000円

ビジター：12000円

(当日支払)

申込み・問合せ ● 岡谷市ゴルフ協会(事

務局：伊沢整骨院内) ☎22-1771

おしらせ

内山霊園聖地使用者募集

募集区画：9区画

1区画の面積：約4m(2m×2m)

聖地使用料：38万円

聖地管理料：30900円/年

応募者の資格：岡谷市に本籍または住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、遺骨を抱え埋葬に困っている人。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。

受付期間：10月9日(火)～19日(金)

※土・日を除く

申込み：戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて市民環境課へ申請してください。

決定：10月26日(金)に抽選にて決定。※抽選に参加する際は、必ず事前に現地の確認をするようにお願いします。

企業のための採用力向上セミナー

～人手不足時代を生き残るポイント～

人材募集の方法や若手社員が辞めることなく働くためには、どのような対応をしていけばいいかを、わかりやすく説明するセミナーです。

日時：10月12日(金)午後2時～4時
場所：中央通りメモリー

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 山本亨さん
※参加無料・要事前申込み

働き方改革セミナー

～労働時間の見直しと正規・非正規労働者の公正な待遇の確保～

働き方改革の法改正を踏まえ、労働時間などの労務管理、長時間労働の是正、同一労働同一賃金、正規・非正規従業員への待遇・格差解消などの課題に対処するための情報満載のセミナーです。

日時：10月24日(水)午後4時～5時15分
場所：テクノプラザおかや

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 羽吹秀臣さん
※参加無料・要事前申込み

女性の再就職応援セミナー

～わたらしい「働き方」を見つけ、再就職に踏み出してみませんか～

ブランクがあっても再就職に踏み出せない…そんなあなたも、コミュニケーションタイプ診断で適性を知り、就職活動に役立つコミュニケーション力を身につけ、自分にあつた働き方を見つけましょう。

日時：10月26日(金)午前10時～正午
場所：諏訪湖ハイッ

対象：出産・子育て・介護などで離職し再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性
定員：20名
講師：キャリアコンサルタント 竹内正美さん
※参加無料・要事前申込み
※託児があります(要事前申込み)。
以上申込み・問合せ ●

テクノプラザおかや ☎21-70000

『ハロウィンジャンボ宝くじ』

購入は県内で！

10月1日(月)から23日(火)まで販売される『ハロウィンジャンボ宝くじ』は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購

入をお考えのみなさんは、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ ● 財政課(内線1531)

犬・猫の不妊手術費を補助

バスコントロール(繁殖制限)により、望まれない子犬、子猫を減らし、処分される不幸な犬、猫をなくす目的で、不妊手術を支援します。

助成対象：

- ① 保護施設・保健所などからの譲渡犬
- ② 捨て猫、迷い猫、譲渡猫、野良猫など

内容：獣医師会諏訪支部加入病院で実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成31年1月31日までの手術が対象です。

助成金額：避妊手術：5000円
去勢手術：3000円
申込み締切：12月14日(金)
※応募多数の場合は抽選となります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ ●
動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998
獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

「法の日」週間実施委員会

「無料法律等相談所」開設

金銭・土地・交通事故などの問題、成年後見、離婚・扶養・相続などの家庭内の問題、差別・いじめなどの人権

問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する問題でお困りの人は、お気軽にご利用ください。ご来場の際は相談に関する資料をお持ちください。

※秘密厳守・予約不要
日時：10月2日(火)
午前9時30分～11時30分
午後1時～3時30分

場所：長野地方・家庭裁判所諏訪支部庁舎内
問合せ ●
長野地方・家庭裁判所諏訪支部庶務課 ☎52-9211

日本土真ん中ウォーク

5000本のモミジの紅葉や、ハケ岳、南北アルプスを眺めながら、塩嶺王城県立自然公園周辺を歩きます。参加賞や豚汁などのふるまいもあり。

日時：10月27日(土) 午前8時30分～
集合場所：信州塩尻農業公園チロルの森コース：3.5km、5km、12km、20km
参加費：事前申込み／高校生以上1000円、小中学生800円

当日参加／高校生以上1300円、小中学生1000円 ※幼児無料
事前申込み：申込書に記入のうえ、参加費を添えて郵便局でお申し込みください。

事前申込み締切：10月12日(金)
※詳しくはお問い合わせください。
問合せ ● 塩尻市体育協会事務局 ☎026-3353-1393

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…10月11日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎月26日は風呂の日

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です♪



★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!

朝風呂…大人250円・小人50円

風呂…大人430円・小人100円

(割引券・ギフト券・美肌の湯券などとの併用不可)

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

10月のおすすめは、とうふラーメン

870円です! 豆腐と豚ひき肉煮たつぷ

りのしょうゆラーメン! 限定メニューを

この機会にぜひお召し上がりください♪

※おすすめメニューは変更になる場合があります。



★ロビーフリマ

期日…10月28日(日)

雑貨や手作り品を格安に販売!

★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。数量限定のため、

早い者勝ち! おいしい秋の味覚をお得にゲット♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

▼ロビー展示

●硯和書道教室 書作展

期間…10月1日(月)～15日(月)

●水墨画会 作品展

期間…10月16日(火)～31日(水)

▼ロビーコンサート・パフォーマンス

●ウクレレレファ「オータムコンサート」

日時…10月14日(日) 午後1時～3時

コンサート・パフォーマンス出演者募集中! ご相談はフロントまで、お気軽にどうぞ。



▼「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もの。掘り出しものを見つけよう。

日時…10月21日(日) 午前9時～午後4時ごろ

▼諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

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)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

10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(10月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- おかやで叶える わたしのお店
- 第49回岡谷太鼓まつり
- 2018信州総文祭 ～特設CM部門 岡谷市CM特集～

【特別番組】岡谷市健康づくり講演会

忍びよる糖尿病にご用心 ～「サクベジ!」で食後高血糖をコントロール!～

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



2018信州総文祭
～特設CM部門
岡谷市CM特集～

岡谷市健康づくり講演会



視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)まで。

10月14日(日) 午後2時開演
かのら茂山狂言会



狂言は能と同じく、シルクロードを経て奈良時代に広まった「散楽」という芸能が元になっています。能は歌や舞を中心とした悲劇的な物語が多いのに対して、狂言は対話やセリフを軸に、喜劇的な物語が多く、内容も知ったかぶりをする人をからかったり、大名や主人など、目上の人物をやりこめてしまう話が多々あります。人間の習性や本質をおおらかな笑いにかえる狂言の舞台を、コントを観る感覚でお楽しみください。



【主催】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】全席指定 一般 3,000円、ソサエティ会員 2,700円、小中高生 1,000円
 【出演】茂山千五郎、茂山 茂、茂山逸平、松本 薫、島田洋海、鈴木 実、山下守之
 【演目】萩大名、栗焼、蝸牛

●公演に先立ち、当日午前10時から、小中学生を対象としたワークショップを行います。
 お申し込み・お問い合わせはカノラホールまで。

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300 FAX 24-1412

こどものくに
 0123



10・11月のイベント

- ❖ **食事講座(10月10日(水)より申込み開始)**
 日時…11月9日(金) 午前10時～11時45分 **託児あり**
 対象…保護者(試食は親子で)
 持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)
- ❖ **親子リトミック運動講座(10月12日(金)より申込み開始)**
 親子でリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。
 日時…11月12日(月) 午前10時～11時
 対象…親子 講師…篠原 忍さん
 持ち物…水分、運動のできる服装
- ❖ **クリスマスボックス講座(10月19日(金)より申込み開始)**
 すてきなクリスマスボックスを作ります。
 日時…11月19日(月) 午前10時～11時
 対象…保護者 講師…美術考古館職員
- ❖ **おしゃべりサロン(10月29日(月)より申込み開始)**
 ほんのひととき子どもを預けて、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(どちらか1回のお申し込みになります)。
 期日…0～1歳: 11月29日(木)
 2～3歳: 11月30日(金)
 時間…午前10時～11時30分(両日)



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)。参加無料(一部実費あり)

- ♪ **なごみコンサート(申込み不要)**
 音楽サークル「なごみ」のみなさんによるコンサートです。歌やいろいろな楽器の演奏をします。
 日時…10月1日(月) 午前10時30分～
- ♪ **どんぐりコンサート(申込み不要)**
 「フラットb」のみなさんによるコンサートです。ディズニーの曲や童謡を楽しく歌いましょう!
 日時…10月26日(金) 午前10時30分～

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! 申込み不要です。

10月 5日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
10日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
11日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
	歯っぴー相談	午前中
17日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
18日(木)	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～
19日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
24日(水)	子育て相談	要予約
25日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

●●●●●●●●●● **今月の子育てキーワード(乳児期)「わが子と向き合しましょう」** ●●●●●●●●●●

目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもの心の声を感じ取りましょう。授乳中はテレビ等を消し、携帯電話も置いて、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人
 ※定員に満たない講座のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込) …①～③1,000円、④～⑨1,150円
 ※③は2,000円(材料費)、⑥は550円(教材費)が別途かかります。

申込み…10月2日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。対象者外の方は、10月4日(木) 午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込み状況を確認してから来館してください)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期間	時間	定員	会場
①今日から私も英会話(初級編)	10月15日～11月26日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	10月18日～11月29日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③クラフトテープでカゴ作り(2種)	10月19日～11月9日(11/2休み) [金曜・全3回]	午後7時～8時30分	12名	勤青ホーム
④ピラテス	10月22日～12月3日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月16日～11月27日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
⑥仲間とバドミントン	10月17日～12月5日(11/21休み) [水曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	岡谷東体育館
⑦リズムトレーニング&バレエトレーニング	10月18日～11月29日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑧ZUMBA(ズンバ)	10月19日～12月7日(11/23休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	25名	勤青ホーム
⑨社交ダンス(初心者)	10月19日～12月14日(10/26、11/23休み) [金曜・全7回]	午後7時～8時30分	20名	勤労会館

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

イルプラザ・カルチャーセンター ヤングカレッジ スクラップブックで彩る 思い出の写真

～初めてでも簡単にフォトアルバム作り～

託児無料

お気に入りの写真に彩りを加えてフォトアルバムに! 初心者も大歓迎!

期日…11月16日(金)、12月13日(木)、1月22日(火) (全3回)

時間…午前10時～正午(毎回)

定員…10名(先着順・定員になり次第締切)

講師…スクラップブックデザイナー 川腰 千夏さん

参加費…4,800円(受講料・材料費含む。3回分)

持ち物…写真(L判横1枚)

申込み…10月5日(金) から窓口にて受付。参加費を添えてお申し込みください。初日は電話による申し込みはできません。12日(金)から市外在住の人も申し込みます。11月9日(金)締切。

託児…申し込み時にお申し出ください(定員10名 生後3か月～)。



カルチャーセンター 冬の講座

“消しゴムはんこ”でつくる年賀状

年賀状にワンポイント! 消しゴムで作った「はんこ」で、味のある自分らしい年賀状にしませんか?

期間…11月18日～12月2日(毎週日曜日 全3回)

時間…午前10時～正午(毎回)

定員…10名(先着順)

講師…久保 有美さん

参加費…2,500円(受講料・材料費含む)

申込み…10月11日(木)午前10時から窓口にて受付。参加費を添えてお申し込みください(定員になり次第締め切り)。初日は電話による申し込みはできません。25日(木)から市外在住の人も申し込みます。11月7日(水)締切。

※汚れてもいい服装でご参加ください。



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

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

**9月の
ハガキから**
 ▼は広報広聴担当より

シルキーバスを今まで利用したことがありませんでしたが、本誌のなかに無料体験乗車券が付いていたので、一度利用してみたいと思います。
 R・Hさん(本町)

▼シルキーバス・スワンバスの無料体験乗車券の配布は初めての試みです！車を持っているとなかなかバスに乗る機会はないのですが、この機会にゆつくりとバスに乗って、市内や諏訪湖周辺の美術館巡りをしたり、図書館に行ったり、紅葉を見たりと、秋を楽しんでみませんか？全路線で利用できるのぜひご利用ください。ただ、10月1日からシルキーバスの時刻表が変わるので、ご注意くださいね。

食育ひろばから、減塩おすめレシピの「じゃがいもの簡単さんぴら」を作ってみようと思います。
 T・Hさん(本町)

▼「食育ひろば」は9月号から開始した新コーナーで、市民のみなさんが食育に関心を持ち、食の重要性を認識してもらえよう、市の栄養士が考えた家庭で作れる簡単レシピを紹介しています。今回は、レシピだけでなく、食塩と病気の関係や減塩のコツなども紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。今後は、保育園や小学校の給食レシピを紹介する予定です。お楽しみに！

今年の夏はいろいろな災害が多すぎますよね。平成最後の夏はどんなに印象に残る夏か…。防災の特集をしていただきたい。
 Y・Mさん(今井)

▼人命に関わる大きな災害が立て続けに発生し、改めて災害はいつでもどこで起きるかわからないと感じた人も多いと思います。広報おかげでは、過去に防災について特集を組みました。平成28年6月号では地震対策をテーマに、おもに住宅の耐震について取り上げています。同年7月号では、「平成18年7月豪雨災害」から10年を迎え、市の災害対策や体制、みなさんができる防災・減災の紹介もしています。手元がない人も岡谷市のホームページから見ることができますので、読んでみてください！

岡谷市社会福祉協議会との共同開催
地域活動いとぐち教室

受講無料

地域活動をしたいけれど、どう始めていいかわからない…そんなあなたに、活動のきっかけを探すお手伝い！全5回の教室です。

期日	内容	講師
10月30日(火)	ボランティアってなんだろう	市社会福祉協議会職員
11月13日(火)	先輩に聞こう-1	傾聴みみずく・岡谷M50会
11月27日(火)	先輩に聞こう-2	地域活動先達
12月11日(火)	空いた時間に助け合い活動	市社会福祉協議会職員
12月18日(火)	コーヒー入れて茶話会	スターバックスコーヒー レイクウォーク岡谷店スタッフ

時間…午前10時～11時30分(毎回) 定員…20名(先着順)
 場所…諏訪湖ハイツ(12月18日のみカルチャーセンター)
 申込み…10月10日(水) 午前10時から、カルチャーセンター窓口にて受付(定員になり次第締め切り)。初日は電話による申し込みはできません。15日(月)から市外在住の人も申し込みます。10月28日(日)締切。
 ※受講無料ですが、5回目のみ1,000円程度(材料費)を当日集金します。

知って得する岡谷の情報

おかや知っとくスクール 託児あり

岡谷に転入して来たみなさん！新しい生活に早く慣れて、快適に過ごすための講座です。楽しく「仲間づくり」をしませんか？

内容…自己紹介、岡谷市の概要説明、日本遺産を知ろう(美術考古館)、昼食(中華料理「湖苑」)

日時…11月12日(月) 午前10時～午後1時30分

対象…4月以降に岡谷市に転入してきた人、または興味のある人

定員…10名(先着順) 講師…美術考古館職員

参加費…700円(昼食代)

申込み…10月5日(金) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて、参加費を添えてお申し込みください(定員になり次第締め切り)。初日は電話による申し込みはできません。11月4日(日)締切。

託児…申し込み時にお申し出ください。

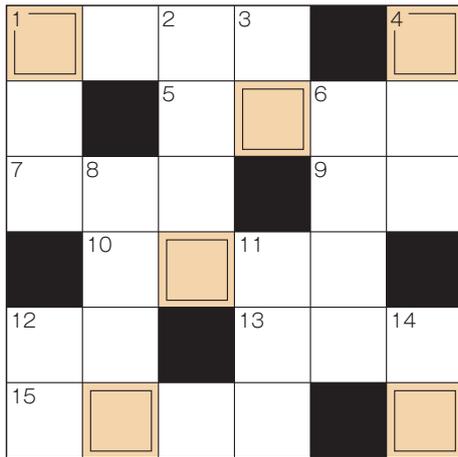
申込み・問合せ ● イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.394
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
教えてください。正解者のなかから
抽選で5名に、うなぎのまち岡谷共
通利用券(500円)とロマネット入浴券
をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年もこの公園の紅葉が楽しみです
- 5 泣いているときや、お腹がいたいとき
- 7 諏訪市地蔵寺前の高校です
- 9 賀茂神社や柴宮などの周囲に広がる鎮守の〇〇
- 10 その賀茂神社など、市内神社の秋祭りで奉納される〇〇〇〇の舞
- 12 岡谷に東〇〇と西〇〇はありますが、北〇〇と南〇〇はありません
- 13 力士のユニフォーム？
- 15 将棋の二歩とか、相撲でまげを掴むとか

◆タテのカギ

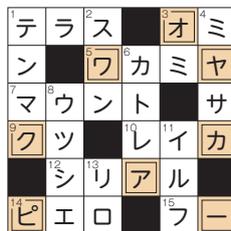
- 1 新しいこと。武井武雄の造語です
- 2 公民館は中央本線の塩尻方面と辰野方面の分岐点近く
- 3 男性の42とか、女性の19とか
- 4 いい言葉ではないですが、盗むことの隠語
- 6 お隣
- 8 アミノエチルスルホン酸。栄養ドリンクによく入っています
- 11 山下町の西、本町の北西は〇〇〇町
- 12 お金などの出入りを記録するための方法。会計業務には必須です
- 14 〇〇フード、〇〇サイド。広くて大きい

●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。10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)

●9月号の答えと当選者

「ワークピアオカヤ(ワークピアおかや)」

正解数22通(応募総数23通)のなかから抽選で、R・Hさん(本町)、R・Sさん(山下町)、E・Mさん(大栄町)、H・Aさん(長地権現町)、M・Tさん(川岸中)に、ロマネット入浴券をお送りします。



【市長随想⑦】
「美しい環境のまち」

今月は「ごみ・資源物の分別指導強化月間」です。

家庭ごみの有料化、その他プラスチックの分別回収が、平成22年にスタートして8年が経過しますが、燃やすごみのなかに、資源化できる紙類、容器包装プラスチック、生ごみが混入しているケースや、埋立てごみのなかに、金属や缶など多くの資源物が混入するなど、いまだに貴重な資源物が分別されず排出されております。

市民の皆様一人ひとりに、ごみ・資源物の分別への理解、周知徹底を図り、ごみの減量・資源化を推進するため、各地区の衛生自治会の方々と連携し、資源物の分別ルールの徹底と、ごみ減量に取り組んでまいります。市民の皆様には、日頃から資源物の分別にご協力をいただき、感謝をしておりますが、ごみの減量・資源化の推進に向けて、再度、ご家庭でも分別などのチェックをお願いいたします。

また、21日の日曜日には、秋の「諏訪湖周一斉清掃」を湖畔公園の小口太郎碑付近をメイン会場に実施いたします。早朝からの作業となりますが、多くの市民の皆様の積極的なご参加をお願いします。

なお、小口太郎碑前では、7日の日曜日に「小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年・顕彰碑等建立30周年記念の集い」を開催します。市民の皆様には、岡谷市が生んだ偉人であります小口太郎を偲び、讃えていただきたいと思います。

諏訪湖畔は、継続的な清掃活動をされている様々な団体・企業や、個人の皆様の取り組みもあり、ごみの量も、年々、確実に少なくなってきております。諏訪湖は、地域の宝であり、大切な観光資源でもあります。「美しい諏訪湖」は、わたしたちの願いであります。市民の皆様には、継続した環境保全活動などに、ご理解とご協力をお願いいたします。

今井 竜五



「ダビデの豎琴」1966年 武井武雄

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）、10月23日（火）～26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

★〈武井武雄〉

JAZOO-MANIA（ジャズマニア）#10

日時…10月7日（日）午前10時30分～

参加費…1,000円（Tシャツ付・保険料込）

対象…小学生以上（要申込み・10/2締切）

武井武雄が主宰した自転車愛好会「JAZOO-MANIA」が復活。自転車でまちをめぐる。

♥ケーキポップでハロウィンパーティー

@カフェラムラム

日時…10月13日（土）午後1時30分～

定員…親子5組（要申込み）

参加費…子ども1人300円

ひと口サイズの棒つきケーキを、ハロウィンっぽくかわいくデコレーションして楽しもう！

開催中の展覧会…10月22日（月）まで

〈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。

〈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。

次回展覧会…10月27日（土）～12月28日（金）まで

〈収蔵作品展〉あなたが選ぶ武井武雄展

みなさんから寄せられた「あなたのお気に入りの武井武雄作品」を、その思いとともに展示します。



「青の魔法」1964年 武井武雄

〈同時開催〉ダヤンと不思議な劇場 池田あきこ原画展

「猫のダヤン」の世界を体験できる、劇場型展覧会。初日には池田あきこさんのギャラリートーク、サイン会も開催。イルフ童画館限定ダヤングッズの販売もあります。



劇場の構想 2018年

© Akiko Ikeda / Wachifield Licensing, Inc.

★〈池田あきこ〉ギャラリートーク（申込み不要・要入館料）

期日…10月27日（土）

時間…①午前10時30分～ ②午後1時30分～

池田あきこ原画展の初日に、作家ご本人によるギャラリートークを開催します。池田さんの案内で、猫のダヤンの世界をより一層楽しんでください。

★〈池田あきこ〉サイン会（要整理券）

日時…10月27日（土）①午前11時～ ②午後2時～

※整理券は対象商品購入者に配布（①100名／②50名）池田あきこさんの図録や書籍、版画など、対象商品購入者を対象としたサイン会です。商品は、展示会よりも前からミュージアムショップにて販売しています。



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…10/2・9・23（火）11:00

2歳…10/2・9・23（火）10:00

年少…10/9・16・30（火）16:30

年中長…10/3・10・17（水）16:10



英語教室

1・2歳…10/2・16・23（火）10:00

年少…10/5・12・19（金）16:10

年中長…10/4・11・18（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)

10/10・24（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…11月4日(日)まで

今年、70周年の節目の年を迎える長野県展。岡谷市は、これまで受賞者や、審査員・役員を務めてきた実力ある多くの作家を輩出してきました。県展は作家たちの研鑽・交流の場となり、その豊かな人脈は今に引き継がれています。



山田郁夫「小坂の坂道」

本展では、歴代の岡谷出身の審査員・役員の幅広いジャンルの作品を展示し、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。

【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



【イベント・ワークショップ】

◆フェルトでハロウィンバッジをつくろう!

仮装にぴったり!ポップでかわいいバッジをつくりま

期日…10月6日(土)

時間…午前10時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…200円



◆スクラッチ画でハロウィンランタンをつくろう!

削って描いたスクラッチ画をガラスびんに入れてランタンをつくりま

日時…10月28日(日) 午前10時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…300円



申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



【10月の休館日】3日、9日、10日、17日、24日、31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…11月5日(月)まで

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】

★「小石丸」の繭を使った水引の飾りづくり

日時…10月21日(日) 午後1時30分～3時30分

参加費…800円 定員…20名

申込み…電話にて受付



申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)

【イベント】

★講座「今月の染め」

今月の染材は「くり」です。

日時…10月28日(日) 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…10月6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…10月13日(土)

時間…午前11時～・午後2時30分～



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かんたん! 詳しくはお問い合わせください。



市内でも松くい虫被害が確認されました



岡谷市内で確認された被害木

現在、県下各地で「松くい虫」によるマツ枯れの被害が広がっています。岡谷市内でも、今年8月に、初めて松くい虫によるマツ枯れ被害が確認されました。

松くい虫被害の拡大を防ぐためには、被害木を早い段階で適正に処理することが大切です。山や公園など、身の回りで葉が赤く変色し枯れたマツを見かけた場合は、至急お知らせください。



©長野県林業総合センターより提供

激害地のようす

問合せ●農林水産課(内線1482) / 諏訪地域振興局林務課 ☎53-6000

第61回 出早公園もみじ祭り

期間…10月25日(木)～11月7日(水)

出早雄小萩神社の社叢は植物の種類も多く、市の天然記念物に指定されています。カエデを中心とした園内240種(木本類50種、草本類190種)の草木が、赤、黄、橙など、さまざまな色で秋の訪れを感じさせてくれます。祭り期間中は、湯茶の接待などもあります。



ゆっくり歩こう! 初期中山道ウォーキング

開道後、わずか十数年で廃道となった「初期中山道」の道筋を訪ね歩こう。

日時…10月7日(日) 午前10時スタート 受付開始…午前9時30分～

集合場所…JR岡谷駅 ゴール地点…JR小野駅

歩行距離…約10km(約3時間30分)

参加無料

おかやフェスタ2018・第12回 寒の土用うなぎ祭り

同時開催

ぜひお越しください!

子どもも大人も楽しさいっぱい! おかやの博覧会! まちなかで岡谷をマルッと楽しもう!! 今回はうなぎ祭りも同時開催! ミニうなぎを500食限定で販売します。

日時…10月6日(土) 午前10時～午後3時

場所…イルプラザ平面駐車場 ほか



問合せ●商業観光課(内線1456)

えこうホール 岡谷 お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで
近し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。

さくら館
火葬場「湖風苑」となり
11月中旬 OPEN

太田屋 ☎0120-22-2761