

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ってみよう！

【交換】

- ・洗って乾かした牛乳パック 50枚 ⇒ トイレットペーパー 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でできる運動紹介 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

◎小・中学生新体操教室

※保険料820円(任意)が別途かかります。

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R・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 ●

◎ジュニアアスリートのためのパフォーマンスアップ教室

(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

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

毎回木曜日 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

毎回水曜日 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 ☎22-8804

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

(当日支払い)

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4㎡(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お願いします。
問合せ●市民環境課(内線1166)

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～

ブランクがあつて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、自分にあっ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 ☎2170000

『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 ☎2315998
獣医師会諏訪支部 ☎5311155

「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 ☎5219211

どまんなか 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

☎02633531393

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)

ハケ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。

◎臨時休館のお知らせ

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!

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(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 ～「サキベジ」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月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

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

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)

託児あり

❖親子リズム運動講座(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」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! 申し込み不要です。

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～