

広報

# おかげ

1

Jan. 2019 [No.1433]



特集

岡谷の「ひと・もの・こと・こころ」と学ぶ!  
岡谷スタンダードカリキュラム

今月の表紙

岡谷の“ものづくり”ってすごい! 「岡谷スタンダードカリキュラム」を活用した授業で、“ものづくり”を体験しました。岡谷田中小学校4年2組の児童たち with たわしロボ & カニロボちゃん。



## 「夢と希望」があふれる年に

岡谷市長 今井 竜五

新年おめでとうございます。

市民の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年、岡谷市を顧みますと、市内の中小企業が行った設備投資にかかる固定資産税を3年間ゼロとするための体制整備、「岡谷子ども未来塾」や「おかやコドモテラス」の開催を通じた子育て・教育環境への支援、本年4月に開所予定の「岡谷市成年後見支援センター」設置準備など、第4次岡谷市総合計画 後期基本計画の重点プロジェクトとして掲げました「たくましい産業の創造」、「輝く子どもの育成」、「安全・安心の伸展」の3項目を中心に、多くの新規・継続事業が実を結び形になりました。これは、関係された全ての皆様のご理解とご尽力の賜物であり、深く感謝を申し上げます。

岡谷市にとりまして、落ち着いた歩みのできた一年でありました。

国では、少子高齢化という我が国最大のピンチもチャンスに変えることができるとし、未来を担う子どもたち、子育て世代への重点的な投資のほか、女性活躍の推進や、元気で意欲あふれる高齢者の経験や知恵を活かすことにより、日本はまだまだ成長することができる、人生100年時代の到来は大きなチャンスと位置づけております。

女性も男性も、若者も高齢者も、障がいや難病のある方も、誰もがその能力を存分に発揮できる一億総活躍社会、生涯現役社会を目指すとしております。

このような状況のなか、本年の岡谷市におきましては、3月までは、第4次岡谷市総合計画を総括し計画の実現に努めるとともに、岡谷市のまちづくりの新たな指針となる第5

次岡谷市総合計画につなぐ重要な期間となります。

そして、4月から始まる新年度は、第5次岡谷市総合計画の初年度として、新たな10年間はスタートする年であり、将来都市像であります「人結び 夢と希望を紡ぐたくましいまち岡谷」の実現に向けて、力強い第一歩を踏み出す年であります。

重点項目を「子育て・教育環境の充実」、「暮らしを支える生活基盤の整備」、「力強い産業の確立」の3項目とし、各種事業を積極的に展開してまいります。

「市民誰もが安全で安心して、健康で生きがいを持って暮らすことができ、このまちに住み、働くことに誇りと自信、そして、愛着を持ってまちづくり」を進めるとともに、時代の流れとそれに伴う課題に適切に対応しながら「将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくり」に努めてまいります。

市民の皆様には「岡谷市のまちづくり」に積極的なご参加をいただくとともに、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

迎えました平成31年が、岡谷市が飛躍・発展する年となりますこと、また、安全・安心で平穏な年となり、市民の皆様にとりまして、ご健康で活躍され「夢と希望」があふれる年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のあいさついたします。

平成31年 元旦



# 実際の学習はどうやっているの？

岡谷田中小学校4年2組での授業を例に、「岡谷スタンダードカリキュラム」を活用した授業のようすを見ていきましょう。機械づくりやロボットを動かすプログラミングを体験しながら、岡谷のものづくりの先進性にふれる学習です。今回の授業はチームティーチング（複数の先生でチームを組んで教えること）で行われ、ロボットを扱う企業など、さまざまな人も関わっています。



金澤 奏和さん

Q 今日の授業はどうでしたか？

岡谷の精密加工の技術のすごさに、改めて驚かされました。

Q これからやってみたいことはありますか？

機会があったら自分でもプログラミングをやってみたいと思いました。



宮坂 瑠星さん

Q 今日の授業はどうでしたか？

改めて、機械のすごさがわかりました。



1

## 「たわしロボ」を作って、機械のしくみを知ろう！

多脚ロボット「カニロボちゃん」がパソコンから送られた指示で動き、みんなびっくり。ロボットが動くしくみをもっと簡単な「たわしロボ」を各自作りながら学びます。電動の機械の要素「動力：モーター」「電力：電池」「胴体：たわし」を理解して、組み立て。グルグル小回りする「たわしロボ」、まるで小動物みたい？



2

## 金属を曲げて「岡谷のものづくり」を知ろう

次に「カニロボちゃん」の胴体に注目！「硬い金属をどうやって曲げているの？」先生が1枚ずつ薄い金属板を配り、みんなで「万力」という道具まんりきを使って曲げてみます。映像を交えて、岡谷にはこのような「金属加工」の工場が多く、すぐれた技術を持っていることも紹介されました。



3

## プログラミングで「カニロボちゃん」に指示を出そう

いよいよプログラミングの授業。班に分かれて、それぞれの「カニロボちゃん」にパソコンから指示を出します。子ども用のソフトを使うので、かんたんに楽しくプログラミングを体験できます。カニロボちゃんの動きに興味シンシン。



鍋島 克文さん

アトラス株式会社  
IT推進事業部 ITコンサルタント

アトラス株式会社は岡谷市内で創業。装置組立、機械設計、システム設計などがおもな事業。山梨県北杜市に移転した現在も、岡谷市のものでづくり教育に携わる。この授業ではロボットやパソコンのセットアップ（動かすための準備）、エラーが出たときのフォローなどを担当。

Q 今日の授業はどうでしたか？

「子どもたちの目が本当に輝いているな」「こんなに喜んでもらえるんだ」と感じて、経験してみないとこういうことはわからないな、と思いました。

Q どんな思いで授業に関わっていますか？

この「カニロボちゃん」とプログラミングソフトは、未来の企業人である子どもたちに、ものづくりの楽しさを知ってもらいたい…と当社で開発したものです。まずは入り口として、興味を持って体験してもらおうというのが、すごく良い機会だと思っています。



### 岡谷田中小×南中

今回は、このカリキュラムでも初めての試みとして、中学校の先生がチームティーチングの一員に！宮澤先生がいる岡谷南部中は岡谷田中小の学校区にあり、小学校-中学校の連携が実現。

### 神明小×岡工

神明小学校で行われたプログラミングの授業では、学校区内にある岡谷工業高校の生徒たちが、アシスタントティーチャーを務めました。ここでは小学校-高校の連携が実現。

## より複雑なプログラミングで「カニロボちゃん」の動きを組み合わせよう

「前進」+「コケる」…など、2つの動きを組み合わせるプログラミング。自分たちで先に進み、3つ、4つ…と、どんどん動きを組み合わせる班も出てきて、宮澤先生が「繰り返し」という新しいワザを伝授！

4

## 子どもたち



Q なんとなくが面白いばぁもしろかったですか？  
プログラミングをやったとき、パソコンからの指示でロボットが動いたのがおもしろかったです。

## 学びの互恵性

「子どもたち」「先生たち」「地域の人たち」の三者が、お互い学ぶことの楽しさを受け取りながら、成長していくくみ。

## 先生たち



## 地域の人たち



(区、団体、企業など)

### Q 今日のような授業で先生自身

が感じることは？



宮澤 清悟先生  
岡谷南部中学校 技術科

中学でもプログラミングや情報関係の授業がありますし、将来に活かせる部分が多い授業だったんじゃないかなと、やっていて思いました。ロボットなど、ものをさわむ五感を使って授業をしていくというのも、とてもおもしろい部分だと思えます。実際に自分でやってみるといのが小学生はとくに楽しめると思えますし、中学の授業でも、生徒自身が体験するという面を取り入れていきたいですね。

### Q 子どもたちのようすはどうでしたか？



山崎みのり先生  
4年2組担任

好奇心がすごくあって、興味を持って楽しそうにやりましたね。岡谷は、こういうことが得意なんだ、おもしろい産業なんだ、ということが身をもって感じられたと思います。

### Q 今日のような授業で先生自身

が感じることは？

専門家などが入ってくださることによって、実物にふれたり実際に体験したりできるので、子どもたちにとって良い経験になると感じています。



### YouTubeで見よう！

シルキーチャンネルで放送した、岡谷スタンダードカリキュラムの番組が見られます。



前編

後編

問合せ ● 教育総務課(内線1213)

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 早期受診で重症化予防 ひざの痛みの予防と治療



Hospital  
ほすびた  
ルポ 16  
Reportage

つらいひざの痛み、しかたがないと思つてがまんしていませんか？ ひざの痛みの多くは、早めの受診により解消したり緩和することができます。今回は、昨年4月に赴任された、整形外科の田中医師にひざの痛みについてお話をうかがいます。

## ―岡谷市民病院に赴任しての感想は。

患者さんがとても多い病院だと感じました。また、入院患者さんはリハビリを含め、退院まで治療されていくことが多く、地域に密着した病院なんだなと思いました。

## ―ひざの痛みについて。

受診される患者さんには、変形性膝関節症の人がいけば多いです。変形性膝関節症は、加齢などにより骨を保護する軟骨がすり減り、歩く、しゃがむ、また正座したときなどに痛みが出る病気です。ただ、冬場はそれ以外でもひざの痛みで受診される患者さんが多いです。はっきりとした原因はわかっていませんが、寒さで神経が過敏になって痛みを感じやすくなるのではないかとわれています。こうした慢性的な痛みは患部を温めるのが効果的といわれ、反対に打撲とか捻挫といった場合は冷やしたほうが良いといわれています。

## ―変形性膝関節症の予防や治療は。

大腿四頭筋という太ももの筋肉を鍛

えることが予防や痛みの軽減につながりますので、運動や筋力トレーニングで太ももの筋肉を鍛えていただくのが良いかと思えます。痛みが強い場合には、ひざの関節を保護するため、ひざにヒアルロン酸を注射したり、靴底に足底板(足の外側を高くするタイプの靴底)を入れてO脚を矯正するなど、まずは手術しない保存治療を行います。

## ―手術をすることもありますか。

手術をすることもあります。比較的程度の軽い場合は、高位頸骨骨切術といって、骨を切つて骨の角度を変える手術を行います。変形の程度によっては、関節を人工関節に取り替える手術をします。

## ―術後の日常生活への影響は。

痛みは良くなりますが、正座やしやがみ込む動作は難しくなります。激しいスポーツなどはおすすめていませんが、ウォーキングや自転車などの運



動はおすすめています。ただ、やはり重症化する前に早めに受診することが大切かなと思います。

## ―今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

できるだけ早い段階で患者さんのひざの痛みや骨粗しょう症などを見つけて手術をしないで済むような治療をしていきたいと思っています。

また、市立病院として、岡谷市の患者さんは岡谷市民病院で治療ができるように、難しい症例は信州大学医学部附属病院などと連携して、安全に確実な医療を提供していきたいと考えています。

次回(3月号)は、外科 田中宏和医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 2388000

## 整形外科 田中学 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平成30年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科医長。整形外科一般、下肢関節を専門とする。休日は子どもと遊んでリフレッシュ。最近よく市立岡谷図書館から本を借りて読み聞かせを行っている。

# 防災とボランティアパークを開催します!

**日時** 1月19日(土) 午前10時～午後3時

ぼうさいダックがやってくるよ!

**会場** 諏訪湖ハイツ ※各コーナー、イベントの開催時間を確認のうえ、お出かけください。



ダックちゃん

毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、  
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」



阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

**活の泉**  
マンスリートピックス  
「まちの活力」「ひとの活力」  
今月の快活生活通信

行政  
仲間  
環境  
健康

**体験コーナー** 19日(土) 午前10時～午後3時

◎ぼうさいダックと防災を学ぼう 午前11時30分～

ちびっこ集まれ! 参加賞あります。

◎災害用伝言ダイヤル171体験

体験してください! 災害時の声の伝言板

◎消防活動資機材のいろいろ

防火衣(消防服)を着てみよう!



◎非常食の試食

アルファ化米、備蓄食を食べてみよう!(数に限りがあります)

◎防災グッズの展示・販売

◎岡谷市防災メールの

申し込み案内

携帯電話に情報を配信!



**煙体験ハウスコーナー**

19日(土) 午前10時～午後3時

人体に無害な煙を充満させたテント内で、火災時の煙の怖さや避難方法などを体験することができます。



**防災研修会** 19日(土) 午前10時～正午

内容: 災害イメージトレーニング「目黒巻き」

講師: 長野県危機管理防災課 職員

定員: 50名程度(要事前申込み)



**耐震診断コーナー** 19日(土) 午前10時～午後3時

◎個人住宅の耐震相談

あなたの家の耐震診断シミュレーション

※簡単な自宅の図面をお持ちください。



**炊出しコーナー** 19日(土) 正午ごろ～

◎炊出しボランティアの実演

岡谷市ボランティア連絡協議会の

炊出しです。

アツアツのとん汁が食べられます!



先着200食品切れ御免!

【展示】12日(土)～21日(月) 営業時間内 ※16日(水)は休館期間中、各種展示を実施。防災・減災について考える機会にしましょう!

◎平成18年7月豪雨災害写真の展示

◎地震防災関連パネルの展示 ◎消防団活動写真の展示

◎NPO・ボランティア活動写真の展示

◎液状化現象実験コーナー ◎警察活動写真の展示

◎防災ビデオ上映 内容: 平成18年7月豪雨災害の映像記録

主催…岡谷市・岡谷市社会福祉協議会・岡谷市自主防災組織連絡協議会 協力…諏訪広域消防岡谷消防署・岡谷警察署

申込み・問合せ ●危機管理室(内線1591・1592)

広告

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。

## これからの季節に、HondaのSUV。

**NEW**

**CR-V EX(5人乗り)**  
1.5L VTEC TURBO 型式:DBA-RW1  
CVT(トルクコンバーター付) [アスビッドモード付]+16バルブシフト車/FF  
車両本体価格(消費税8%込み) **3,230,280円\***  
Photo:CR-V EX(FF/5人乗り)  
ボディカラーはミッドナイトブルーベーム・メタリック(有料色:43,200円)

**VEZEL HYBRID**

**ヴェゼル HYBRID X+Honda SENSING**  
1.5L i-VTEC+e-DCD 型式:DAA-RU3  
7速デュアルクラッチトランスミッション+16バルブシフト車/FF  
ボディカラーはルナルシルバー・メタリック  
車両本体価格(消費税8%込み) **2,539,000円\***

**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、JIS/JISX修理キット・シヤッキ・標準工具つきの価格です。■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。

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**

# 除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)

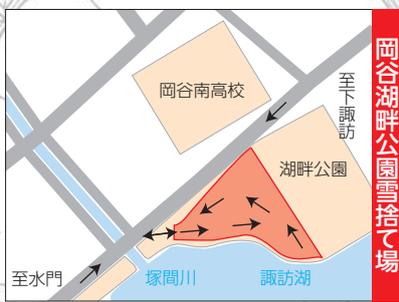


今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場雪捨て場

- 【凡例】**
- 1次路線(最優先路線)
  - 2次路線(優先路線)
  - 国道・県道
  - その他路線
  - 雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



湊四丁目雪捨て場

## 雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。昨年度までの「諏訪湖ハイツ東側」と「みなと保育園南側」は使用できません。湊の雪捨て場は、諏訪方面へ移設しました。

**利用時間**…午前7時～午後4時30分  
 ※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。  
 ※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。特に、道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

行政

仲間

環境

健康

# 岡谷市福祉医療費給付金制度って？

自己負担した医療費（保険診療分）のうちの一部を市が負担し給付する制度です。対象者には、申請により福祉医療費受給者証が交付されます。

行政

仲間

環境

健康

## 【対象者】

### 〈子ども〉

中学3年生までの子ども（ひとり親家庭等や障がいでの受給資格のある子どもを含む）

### 〈障がい者〉

- ①特別児童扶養手当1・2級の人
- ②身体障害者手帳1・2・3級および4級以下でも常時介護を要する人
- ③療育手帳A1・A2・B1の人
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級の人（外来分のみ）の支給
- ⑤障害年金の受給者のうち



- 65歳未満は…
  - ・国民年金法施行令別表1級9・10・11号の受給該当者
  - ・国民年金法施行令別表2級15・16・17号の受給該当者（20歳前初診）
- 65歳以上は…
  - 国民年金法施行令別表1級・2級の受給該当者

### 〈母子・父子家庭等〉

母子・父子家庭で、18歳未満の子どもを扶養している親とその子どもおよび父母のいない18歳未満の子ども（18歳の誕生日末までが受給資格ですが、高校などの在学証明書の提出により、20歳まで資格を延長できます。）

## 【受給者証の使い方】

### ●県内の医療機関・薬局へかかった場合

#### 〈中学3年生までの子ども（現物給付方式）〉

窓口で保険証と受給者証を提示すると、1医療機関につき1か月上限500円の支払いとなります。[柔道整復師の施術療養費（受領委任払い分）は自動給付方式となります]

#### 〈高校生以上（自動給付方式）〉

窓口で保険証と受給者証を提示して支払いをすると、指定された口座へ自動的に給付金を振り込みます。（支給申請の必要はありません）

### ●県外の医療機関・薬局へかかった場合（償還払い）

窓口で保険証を提示し、診療・会計後の領収書（受診者氏名、保険診療であることがわかるもの）を医療保険課（市役所1階）に持参し、支給申請をしてください。

## 【給付金について】〈自動給付方式・償還払い〉

病院・薬局などで支払った医療費のうち、保険診療分の自己負担額から以下を差し引いた額が、福祉医療費として給付されます。

- 受給者負担金（1医療機関につき1か月／500円：同じ医療機関でも外来・入院・歯科は別計算）

- 加入している健康保険証の制度から給付される高額療養費・附加給付などの額

※健康診断、予防接種、入院時の個室使用料、文書料、パジャマ代など保険適用外の費用は対象にはなりません。

※高額介護合算療養費などの給付を受けた場合は、給付金を返納していただく場合があります。

※保険者からの高額療養費・附加給付などの支給により、給付金額に相違がある場合にはご連絡ください。

## 【給付金の支給日】〈自動給付方式・償還払い〉

窓口で受給者証を提示した場合は、診療月（支払日）から約3か月後の15日（休日の場合は翌営業日）に指定口座へ振り込みます。

※振込額は通知しませんので、通帳を記帳して確認してください。

※福祉医療費を請求できる期間は診療月の翌月から1年間です。

## 【受給者証の更新について】

資格が継続となる人には、毎年7月下旬までに更新した受給者証を郵送します。（子ども・精神障がい者を除く）

## 【変更・再発行について】

次の場合には届出をお願いします。（届出がない場合は給付が遅れる場合があります。）

### ◎健康保険証が変わった場合

（必要なもの：福祉医療費受給者証、新しい健康保険証）

◎受取口座を変更したい場合（必要なもの：福祉医療費受給者証、通帳、運転免許証・障害者手帳などの身分証明書）

### ◎受給者証を紛失した場合

（必要なもの：運転免許証・障害者手帳などの身分証明書）

## 【受給資格を喪失した場合】

◎転出や死亡などの場合、速やかに証をご返却ください。

◎障がいのある人で障害者手帳などの等級変更により受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。

◎母子・父子家庭などで婚姻（事実婚）などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。

## 【医療費の貸付について】

医療費の支払いが困難な場合に、医療費を貸付する制度があります。（福祉医療費の受給資格があり、市民税非課税世帯で市税に滞納のない人が対象）

この貸付制度は福祉医療費給付金を貸付金の返済に充当し精算するしくみとなっているため、貸付金の返済をする必要はありません。詳しくはご相談ください。



問合せ●医療保険課（内線1174）

# 諏訪税務署 確定申告が始まります!

## 【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】

★なお、確定申告会場の開設期間前は、相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

会場…諏訪税務署 1階 事務室(☎52-1390)

※駐車場が狭いので、清水町野球場の駐車場をご利用ください。

期間…2月18日(月)～3月15日(金)

※土曜・日曜・祝日を除きます。

※2月15日(金)までは、確定申告会場は開設していません。

時間…相談受付:午前8時30分から午後4時まで(提出は午後5時まで)  
相談開始:午前9時から

※申告書の作成には時間を要しますので、早めにお越しください。

なお、相談内容が複雑な場合は、午後3時ごろまでにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。

※確定申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や、受付を早めに締め切る場合があります。

## ❖国税庁ホームページ

「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください!

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、自宅などで確定申告書が作成できます。

国税電子申告・納税システム「e-Tax」で送信、または、書面で印刷して送付、のいずれかでご提出ください。

- 「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの人は、1月から、「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成する際、IDとパスワードを入力すれば、e-Taxで申告することができますので、ぜひご利用ください。

「確定申告書等作成コーナー」の操作や、確定申告に関するご質問・ご相談は、まずは、国税庁ホームページで検索するか、電話にてお問い合わせください。(国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>)

●確定申告などに関する問合せ  
国税庁ホームページ「平成30年分確定申告特集」をご覧ください。

●e-Tax・確定申告書等作成コーナーの操作などに関する問合せ  
「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(☎0570-01-5901)  
【受付】月曜～金曜 ※土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く。

## 後期高齢者医療の医療費通知について

後期高齢者医療保険については、今年度から送付する医療費通知を、所得税の確定申告(医療費控除)に使用できるようになります。そのため、特別な事情がある場合を除き、その前年に医療を受けた全ての被保険者に対し、1月下旬に前年1月から10月受診分、3月下旬に前年11月と12月受診分の医療費通知を、長野県後期高齢者医療広域連合から送付します。

確定申告の期間中に、医療費控除の申告をする際は、1月下旬に送付する医療費通知と併せて、11月および12月受診分の「医療費控除の明細書」を作成し、申告してください。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合事務局  
業務課 給付係 ☎026-229-5320

## 医療費控除事前相談会について

平成29年分所得の申告から、医療費控除を受ける場合、原則的に申告者本人が「医療費控除の明細書」を作成し提出することが必要となったため、例年1月に実施していた医療費控除事前相談会は今年度より行いません。

なお、保険者から送られる「医療費のお知らせ」で一定の要件を備えているものについて、提出により明細書の記入を省略することもできます。また、領収書は自宅で保管してください。

問合せ●税務課(内線1125～1127)

## 今月の子育てキーワード(小学校高学年)「地域の中で子どもはたくましく育っていきます」

学校での友達や近所の人たちが、子どもの育ちを支え補ってくれます。これが地域社会の力です。地域の教育力が子どもを育てます。  
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

## 長野県民交通災害共済 会員募集！

新年度の会員募集が始まります。多発する事故に備えましょう。

【一般加入】(年会費1人400円) ※印鑑は不要です。

### ●区での取りまとめ加入

隣組から配布された申込書(会員証)に必要な事項を記入のうえ、会費とともに封入し、隣組を通じて区より申し込みをしてください。会員証は市で加入手続き後、区からお渡ししますので、大切に保管してください。

### ●区以外の加入場所

岡谷市役所、長地支所、川岸支所、湊支所、岡谷駅前出張所  
加入期間…2019年4月1日～2020年3月31日  
中途加入の場合…会費納入の翌日～2020年3月31日

【団体加入】(年会費1人100円) ※会員証は発行されません。

小・中学生の保護者は、加入手続きにご注意ください。

### ●市内の小・中学校に在学する児童生徒(2019年4月1日現在、岡谷市に住民登録のある児童)

学校より通知が届きますので、学校を通じて加入申し込みをしてください。

### ※市外の小・中学校に在学する児童生徒

**団体加入が適用されません**ので、一般加入(年会費1人400円)となります。ご家族と一緒に申し込んでください。

### 【公費負担】

(年会費無料) ※会員証は発行されません。

市が加入手続きおよび年会費を負担します。

### ●2019年4月1日現在、岡谷市に住民登録のある未就学児

4月2日以降に出生・転入の場合も、市が加入手続きをします。ただし、加入を希望しない場合は、4月30日までにお知らせください。

### ●小学生以上の身体障害者手帳1・2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳1・2級を持っている人

●該当の手帳をお持ちで、以前に公費負担の加入手続きをしている人は、自動的に継続加入となります。加入状況などは社会福祉課にお問い合わせください。

●2018年度に新たに該当の手帳を取得・転入手続きをした人、また、2019年4月に小学生となる人については、個別に通知しますので、希望する人は公費負担による加入手続きが必要になります。

問合せ●市民環境課(内線1166・1172) / 障がい者などの公費負担について: 社会福祉課(内線1252・1268)

## 新成人のみなさん

おめでとうございます

## 20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。

20歳になれば、厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその配偶者に扶養されている人を除き、国民年金第1号の加入手続きをすることが必要です。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳の誕生月の前月または当月上旬に、日本年金機構から加入の案内が届きますので、市民環境課または年金事務所へ手続きをしてください。

### 国民年金保険料の納付が免除・猶予される制度があります

判定対象となる人の前年所得が一定額以下の場合、「免除制度」「学生納付猶予制度」などを利用できます。加入手続きと同時に申請することもできます。

なお、保険料を納めずにそのまま放置すると、将来年金を受け取ることができない場合があります。※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 ☎23-33661



## 不動産公売のお知らせ

市では、市税の滞納を理由に差押えた不動産の公売を実施します。公売は地方税法に規定された行政処分です。

公売保証金などの詳細は、お問い合わせください。

公売日時…1月16日(水) 午後1時30分～

公売場所…岡谷市役所

公売物件…土地1筆(所在: 岡谷市長地小萩1丁目 / 地番: 4860番1 / 地目: 宅地 / 地積: 355.49㎡)

見積価格…500万円



※白線内の土地

問合せ●税務課(内線1139)

## 平成31年 岡谷市消防出初式を行います!

カノラホール内での式典では、市長式辞、消防団員などの表彰授与、来賓祝辞を行い、市役所前イベント広場において、消防団、自衛消防隊による人員服装点検、分列行進を行います。地域を守る消防団員、消防車両の威風堂々の行進を、ぜひご覧ください。多くの市民のみなさんの参加をお待ちしています。なお、分列行進の時間帯は、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性もありますので、予めご承知ください。

期日…1月13日(日)

式典：午前9時45分から、カノラホール大ホールにて

人員服装点検：午前11時から、市役所前イベント広場にて

分列行進：午前11時15分から、市役所東側道路(カノラホール前)にて  
※午前11時40分終了予定



問合せ●消防課 ☎22-4119

## 「岡谷市防災ガイド」掲載の広告募集

市内の全戸・全区・防災関係機関などへの配布や、出前講座などへの活用のほか、市ホームページにも掲載され、大きな宣伝効果が期待できますので、ぜひ、ご応募ください。

規格・数量…

A4判冊子 カラー印刷(用紙：コート紙90kg) 25,000冊

①縦5.8cm×横18.5cm (カラー)

②縦5.8cm×横9.0cm (カラー)

掲載予定枠…10枠～20枠 ※枠数は規格により変動

掲載料…1枠 ①15,000円・②10,000円 ※①②とも1回の負担額

掲載期間…平成31年度発刊～次回発刊まで(今回は平成21年6月発刊)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張。美観風致を害するものなど。

応募方法…危機管理室に備え付けの募集要項と申込書でご応募ください。応募多数の場合は申し込み順となります。

応募締切…1月21日(月)

※広告原稿の作成および掲載料の支払いは来年度となります。

問合せ●危機管理室(内線1591)

マチイロで広報おかやをもっと身近に!



スマートフォンで広報誌!「広報おかや」を携帯して、役立つ情報をオンタイムでチェック!市のホームページやフェイスブックにも連動しています。おかやのまちのいろいろな魅力と情報を「マチイロ」で入手しませんか?



マチイロ

検索

問合せ●秘書広報課(内線1365)

## 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています!

今年は、統一地方選挙(長野県議会議員選挙、岡谷市議会議員選挙)、参議院議員選挙、岡谷市長選挙が予定されています。わたしたちの意思を正しく政治に反映させるためには、明るい選挙の推進が重要です。明るい選挙をめざし「三ない運動(贈らない、求めない、受け取らない)」を徹底しましょう!



◆以下のものは、政治家の寄附禁止の対象となり、有権者が求めることも禁止されています。

町内会の集会・旅行などの催し物への寸志・飲食物の差入れ/地域の運動会・スポーツ大会への飲食物の差入れ/お祭りへの寄附・差入れ/お歳暮・お年賀/入学祝・卒業祝/落成式・開店祝などの花輪/病気見舞い/葬儀の花輪・供花 など

問合せ●岡谷市明るい選挙推進協議会(選挙管理委員会事務局 内線1246)

## 各種証明書のコンビニ取得サービスが始まります!



平成31年3月1日から、お近くのコンビニなどで各種証明書が取得できるようになり、住民票、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票、印鑑登録証明書、所得・課税・扶養証明書の5種類が取得可能です。サービスの利用には顔写真つきの「マイナンバーカード」が必要です。詳細は、お問い合わせください。

問合せ●市民環境課(内線1153・1155)

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 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)…①650円、②1,000円、③～⑦1,150円  
 ※材料費などが別途かかる講座もあります。

**申込み**…1月8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)。

※対象外の人は、1月10日(木)午前9時から受付開始。必ず電話にて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ので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	定員	会場
①甘〜い誘惑 チョコレートケーキ作り	1月28日[月曜・全1回]	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	1月24日～2月28日[木曜・全6回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③ピラテス	1月21日～3月4日(2/11休み) [月曜・全6回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
④ビューティー・パワーヨガ	1月22日～2月26日[火曜・全6回]	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
⑤仲間とバドミントン	1月23日～2月27日[水曜・全6回]	午後7時30分～9時	30名	市民総合東体育館
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	1月24日～2月28日[木曜・全6回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑦ZUMBA(ズンバ)	1月25日～3月1日[金曜・全6回]	午後7時30分～8時45分	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

### カルチャーセンター 生涯学習大学

#### 【第1回】「メディア表現技術を学ぼう」

いま人気のポケモンGOなどは、3DCGとAR(拡張現実)などのメディア表現技術を使ったアプリケーションソフトで、さまざまな関連基礎技術を組み合わせた製品です。この講義では、多様なメディア表現技術(3DCG・AR・VRなど)を体験しながら、楽しく学びます。

**日時**…1月26日(土) 午後1時30分～3時30分(予定)

**講師**…諏訪東京理科大学工学部 教授 三代沢 正さん

**場所**…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

**定員**…70名

**申込み**…カルチャーセンター窓口、

または電話にてお申し込みください。

聴講  
無料



申込み・問合せ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

## こどものくに 0123



### 1月・2月のイベント

#### ♣食事講座(1月4日(金)申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもさんと一緒に)

**日時**…1月30日(水) 午前10時～11時45分

**対象**…保護者(託児付)

**持ち物**…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり

#### ♣親子リトミック運動講座(1月15日(火)申込み開始)

親子で音楽に合わせてリトミック運動を楽しみます。

**日時**…2月13日(水) 午前10時～11時 **講師**…篠原 忍さん

**対象**…子どもと保護者 **持ち物**…飲み物・汗ふきタオル

**申込み**…こどものくにに窓口にて午前9時30分

より受付(電話でも受け付けます)

参加無料

#### 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(年度更新となります。)

#### ♥プレママさん対象の「こどものくに見学ツアー」

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**…1月24日(木) 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

#### 楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

1月 4日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
10日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
15日(火)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
17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～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
24日(木)	歯っぴー相談	午前中
	もぐもぐ相談	午前10時30分～
28日(月)	べったんこの日	1日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

長地公民館 生活講座

冬ヨガしよう! ~寒さに負けない体づくり~

冬の寒さで体も硬くなっていませんか? 冬ヨガで大きく動くポーズをとったり、体をほぐして、寒さに負けない体を作りましょう。ご参加をお待ちしています。



期日…1月28日、2月4日・18日 毎月月曜日(全3回)

時間…午後7時~8時30分(毎回)

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)

定員…20名(先着順)

講師…ヨガインストラクター 山中美智恵さん



持ち物…運動のできる服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、フェイスタオル、飲み物

受講料…600円(3回分。申し込み時にお支払いください)

申込み…1月8日(火) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター 冬の講座

使いやすい部屋に大変身! 整理収納講座

~まだ間に合う! 年度末までには、片付けじょうずに!~

年末の片付けができなかった人も、まだ間に合います。家族みんなが使いやすい部屋・リバウンドをしないコツなど、しっかり学んでみませんか!

2月17日(日)	整理の基本~物の減らし方・捨て方~
2月24日(日)	収納の基本~家族がわかる収納・家事生活動線~
3月3日(日)	クローゼット~整理・収納~
3月10日(日)	家庭の書類整理法

時間…午前10時~11時30分 定員…20名(先着順)

講師…住まいプランニング 代表 藤森 妙子さん

費用…3,000円(受講料+教材費) 持ち物…筆記用具

申込み…1月17日(木)の午前10時から受付。費用を添えて窓口にてお申し込みください。初日は電話申し込みはできません。2月13日(水)締切。市外の方は1月25日(金)から受け付けます。

問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

市民環境課では、2019(平成31)年度「家庭ごみ収集カレンダー」に掲載する有料広告を募集します。

規格・数量…ごみ収集カレンダー(A2判・フルカラー・片面刷り 全戸配布)下部の6枠(1枠:たて43mm×よこ62mm)

掲載期間…2019年4月1日~2020年3月31日

掲載料…1枠 5万円(税別)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、

川岸公民館 生活講座

型紙からテディベアを作ろう!

期日…1月27日、2月17日、3月3日 毎回日曜日(全3回)

時間…午後1時~4時(毎回)

定員…10名(先着順・定員になり次第締切)

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生を除く)

講師…テディベア作家・蓼科テディベア美術館学芸員 滝川喬是さん

参加費…3,600円(受講料・材料費込。初回に集金)

持ち物…裁縫用具一式

※糸の太さは50~60番、色はベージュからブラウンの間。

申込み…1月7日(月) 午前8時30分から受付。窓口または電話でお申し込みください。初日は窓口を優先します。



※写真はイメージ

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター・「花園キルトの会」共催講座

初心者向けパッチワーク講座

寒い冬の日々、手先を使って心温まりせんか! ミニートバックを作ります。

期日…2月7日・14日・21日・28日 毎週木曜日(全4回)

時間…午前10時~正午(毎回)

定員…10名(先着順)

講師…西澤恵美さんと「花園キルトの会」のみなさん

費用…3,700円(受講料+教材費)

持ち物…裁縫道具一式

申込み…1月10日(木) 午前10時よりカルチャーセンター窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。1月31日(木)締切。

※受付初日は、電話による申し込みはできません。

※託児は生後4か月からの未就学児



託児あり

行政

仲間

環境

健康

問合せ●市民環境課(内線1144・1145)

## 年末年始のごみの収集・持ち込み受付について

### 【受付時間】

- 諏訪湖周グリーンセンター
  - …月～金曜日：午前8時30分～午後4時
  - 土曜日：午前8時30分～正午
- (株)アイ・コーポレーション(神明町4-10-1)
  - …午前9時～午後4時

	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)
定位置収集	×	×	×	×	×	×
諏訪湖周グリーンセンター (燃やすごみ持ち込み場所)	○	×	×	×	×	×
(株)アイ・コーポレーション (埋立ごみ・草枝持ち込み場所)	○	○	○	×	×	×

★廃棄物を運搬するときは、「飛散しないための措置」が必要です。道路などにごみを落としたり、ごみが飛び散らないように、荷台をシートで覆うなどの対策をお願いします。

### 第3次岡谷市環境基本計画の推進

### 1月の重点目標《循環型社会の構築》 ものを大切にすまち

わたしたちにも  
できる3R!!  
常に意識して  
日常生活を  
送りましょう



「もぐどん」

#### ◎市民のみなさん

- 再生品、または再生材を使用した製品の積極的利用
- エコマーク製品（環境への負担が少ない商品）や再生材材料を使用している表示がある製品の購入に努めましょう。
- 分別回収や、サンデーリサイクルルデーを有効活用しましょう。

#### Reduce (リデュース)

- ごみを出さない
- マイバッグを持参する
- 詰め替え品を選ぶ

#### Reuse (リユース)

- ものを再利用する
- 修理して使う
- 知人に譲る

#### Recycle (リサイクル)

- 再生して利用する
- ごみを確実に分別する
- リサイクル材を使用した製品を利用する

#### ◎事業所のみなさん

- 開発、製造、販売する商品の資源有効利用
- 分別しやすく、再利用、再生使用がしやすい製品の開発に努めましょう。
- 製品の修理など、アフターサービス体制を整え、対応しましょう。

#### 《サンデーリサイクルデー》

ごみ収集カレンダー「サ」の日に開催  
場所：西友岡谷北店・岡谷南店  
時間：午後1時～3時

- 硬質プラスチック試験回収は「サ硬」の日
- 小型家電試験回収は「サ小」の日(西友北店のみ)を実施します。

に実施します。

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき（ビニールや紙くずは禁止）や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

## 岡谷エコフェスティバル2018と、岡谷エコフェスティバル20回記念事業「岡谷市の環境を考えるシンポジウム」を開催しました

岡谷エコフェスティバルは今年20回の節目を迎え、これを記念して、9月24日に「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』」を開催しました。日本テレビ系列「ザ! 鉄腕! DASH!!!」DASH海岸にレギュラー出演されている、NPO法人 海辺つくり研究会事務局長の木村尚さんをはじめ、多くのみなさんに登壇いただき、来場のみなさんは興味深く聴講していました。

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」をテーマに10月27日に開催し、多くの団体・企業・学校などが出展し、来場したみなさんも、各ブースを興味深く回っていました。

環境問題は、自分たちの周りにある身近なことから、世界規模のものまで幅広いですが、これからもこのような機会を通じて、関心を持ってもらえるように努めていきます。

### 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』



※このシンポジウムは全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施しました。

### 岡谷エコフェスティバル2018



※健康長寿をのぼそおかや〜『岡谷市民健康づくりのつどい』も同時開催。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

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

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

談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

	金	土
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
	<p><b>丸竹下島商店</b> ☎ 22-2406</p>	<p><b>十和設備(株)</b> ☎ 24-0182</p>
	<p><b>株シンニチ設備</b> ☎ 22-1365</p>	<p><b>株浜パイピング</b> ☎ 23-6885</p>
	<p><b>株林鉄工設備</b> ☎ 23-3197</p>	<p><b>株イワナミ</b> ☎ 22-2222</p>
	<p><b>離乳食教室</b>（ばくばく教室） （30年1月～2月生） 受付午前10時～10時30分</p>	<p><b>株アイテック</b> ☎ 23-8500</p>
	<p><b>旭設備(株)</b> ☎ 23-3764</p>	

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 【予約制】	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：齋藤泰史 弁護士 ※2月分予約：1月16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】	16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 ※4日(金)は閉室 専門カウンセラー（臨床心理士）相談【予約制】 9日(水)・23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）	16日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 （夜間）【予約制】	15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】	15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）	15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	9日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

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

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

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

1回目 ▶ 1月11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】

1月16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）

## 今月の納税

◎市県民税 第4期

◎国民健康保険税 第10期

納期限…1月31日(木)

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）

くらしのカレンダー

1月  
January

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

- **休日急病当番医院**  
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**  
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理当番店**  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**  
受付時間  
受付場所  
持ち物
- ◆ **乳幼児健診**  
受付時間  
受付場所  
持ち物

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p><b>諏訪地区小児夜間急病センター</b> (年中無休)</p> <p>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p><b>健康相談・栄養相談・ 歯科相談</b> (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>	<p><b>山崎医院</b> ☎ 22-3287</p> <p><b>あざみ胃腸科クリニック</b> ☎ 28-0505</p> <p><b>山岡歯科医院</b> ☎ 22-2472</p> <p><b>山一小口薬局</b> ☎ 23-2206</p> <p><b>菜の花薬局</b> ☎ 26-1500</p> <p><b>(株)イワナミ</b> ☎ 22-2222</p>	<p><b>山田外科医院</b> ☎ 22-2382</p> <p><b>諏訪皮膚科クリニック</b> ☎ 27-5388</p> <p><b>あさひ中央台歯科診療所</b> ☎ 26-1414</p> <p><b>山一小口薬局</b> ☎ 23-2206</p> <p><b>盛栄堂小池薬局</b> ☎ 28-6473</p> <p><b>(株)オスガ設備</b> ☎ 27-6622</p>	<p><b>釜口医院</b> ☎ 22-2089</p> <p><b>諏訪共立病院</b> ☎ 28-2012</p> <p><b>あさひ中央台歯科診療所</b> ☎ 26-1414</p> <p><b>マツモトキョシ・岡谷天竜</b> ☎ 24-1801</p> <p><b>ひまわり薬局</b> ☎ 26-7226</p> <p><b>岡谷酸素(株)</b> ☎ 22-4931</p>
<p><b>林眼科医院</b> ☎ 28-6596</p> <p><b>牛山医院歯科</b> ☎ 22-6422</p> <p><b>御子柴薬局</b> ☎ 27-7056</p> <p><b>水道建設(株)</b> ☎ 23-2662</p>	<p><b>旭設備(株)</b> ☎ 23-3764</p>	<p><b>BCG</b> (30年7月生)</p> <p><b>(株)アイテック</b> ☎ 23-8500</p>	<p><b>1歳6か月児健診</b> (29年6月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p><b>杉村設備(株)</b> ☎ 27-8632</p>	<p><b>日本脳炎</b> (27年12月生:1回目) 30年1月までに2回目を終了し</p> <p><b>2歳児にここご教室</b> (28年12月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p><b>(有)ミヤサカ管工</b> ☎ 22-9615</p>
<p><b>平山医院</b> ☎ 27-8053</p> <p><b>栗田歯科医院</b> ☎ 24-5756</p> <p><b>盛栄堂小池薬局</b> ☎ 28-6473</p> <p><b>(株)上條電設工業</b> ☎ 23-5330</p>	<p><b>野村ウイメンズクリニック</b> ☎ 24-1103</p> <p><b>小松歯科クリニック</b> ☎ 28-0008</p> <p><b>ウエルシア薬局</b> ☎ 26-2512</p> <p><b>松澤工業(株)岡谷支店</b> ☎ 27-7642</p>	<p><b>育児相談・母乳相談</b> 受付午前9時30分～11時</p> <p><b>信和設備(株)</b> ☎ 22-3302</p>	<p><b>3歳児健診</b> (27年12月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p><b>(株)総設工業</b> ☎ 28-8504</p>	<p><b>四種混合</b> (生後3か月から) 29年12月までに3回目を終 した人を含む [西堀・長地地区]</p> <p><b>ほっこり子育て応援講座</b> (30年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時00分</p> <p><b>(有)三善工業</b> ☎ 23-3446</p>
<p><b>高浜医院</b> ☎ 28-3811</p> <p><b>小松歯科医院</b> ☎ 27-8226</p> <p><b>イズミ薬局</b> ☎ 28-6566</p> <p><b>(株)オスガ設備</b> ☎ 27-6622</p>	<p><b>岡谷酸素(株)</b> ☎ 22-4931</p>	<p><b>四種混合</b> (生後3か月から) 29年12月までに3回目を終 した人を含む [西堀・長地地区以外]</p> <p><b>(有)丸竹下島商店</b> ☎ 22-2406</p>	<p><b>3～4か月児健診</b> (30年9月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p><b>十和設備(株)</b> ☎ 24-0182</p>	<p><b>日本脳炎</b> (27年12月生:2回目) 30年1月までに2回目を終了し</p> <p><b>水道建設(株)</b> ☎ 23-2662</p>
<p><b>平林医院</b> ☎ 22-3952</p> <p><b>早出歯科医院</b> ☎ 28-0024</p> <p><b>やまびこ薬局</b> ☎ 21-2144</p> <p><b>杉村設備(株)</b> ☎ 27-8632</p>	<p><b>育児相談・母乳相談</b> 受付午前9時30分～11時</p> <p><b>(有)ミヤサカ管工</b> ☎ 22-9615</p>	<p><b>(株)シンニチ設備</b> ☎ 22-1365</p>	<p><b>9～10か月児健診</b> (30年3月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p><b>(株)浜パイピング</b> ☎ 23-6885</p>	<p><b>(株)上條電設工業</b> ☎ 23-5330</p>

岡谷市

障害者福祉推進実行委員会だより

平成  
30  
年度

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は岡谷市における障がい者の「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業をおこなっています。平成30年度に実施した障がい者の社会参加を図るための事業をご紹介します。

踊り連【ふれあい祭り】

8月14日(火)「第49回市民祭 岡谷太鼓まつりMI NAKOIわっさか」の流し踊り部門に、今年もふれあい踊り連として参加しました。揃いの衣装はないけれど、心をひとつに「GOTTAみなこい(盆唄)」と「どんどこ踊り」を、みんなで元気よく踊りました。



ぶどう狩り【ふれあいの集い】

9月29日(土) 塩尻の土田園において、ぶどう狩り、交流会を楽しんで来ました。

ぶどう狩りでは、糖度が増したナイアガラを堪能しながら、おしゃべりをしたり、記念写真を撮ったり、みなさん思い思いに楽しんでいました。

交流会は、KODOMOふくレクラブの企画でゲームを楽しみました。



岡谷市障害者地域生活支援事業(岡谷市委託事業)

障がい者・児が、その能力適性に応じ、自立した日常生活を営むことができるように生活訓練・芸術文化講座・スポーツ教室・スポーツ大会開催事業(福祉大運動会等)を実施しています。

7月11日(水) ハンデサポート 文化のつどい

諏訪湖ハイツにおいて、市内の障がい者が一堂に会し、自分の興味のある講座に参加し交流を深めました。「オリジナルメモスタンドの作成」・「絵手紙の作成」・「ニュースポーツレクリエーション」・「うたごえ」をしました。



開会式



コミュニケーション麻雀



絵手紙

8月8日(水) 環境美化ボランティア活動 諏訪湖ハイツ周辺

9月22日(土) 第42回岡谷市福祉大運動会 小井川小学校



選手宣誓の様子



来賓も競技に参加



紅白対抗の、玉入れ

12月8日(土) ボウリング大会 スポーツ岡谷

平成31年2月2日(土) 3B体操 希望の里 つばさ

主な内容

CONTENTS

障害者福祉推進実行委員会だより	18
「出会いの一步を踏み出そう」参加者募集	19
福祉機器リサイクル事業をご利用ください	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

## 社会参加促進等公募提案型事業

障がい者・児の社会参加及び生活訓練の促進を図るために助成金を交付し、市民団体等の活動促進と障がい理解の普及啓発を計るための事業です。今年度は社協だよりゆめ6月号に、公募をおこないました。1団体から申請があり審査会を経て助成金を活用頂きました。

**事業名：障がい者日本太鼓全国大会交流会参加事業**

**団体名：御諏訪太鼓保存会 湖響龍夢**

湖響龍夢は、障がい児者の太鼓チームで、小学生から成人までの幅広いメンバーが集まり交流しながら練習を続けています。

今回の助成金を活用し10月7日(日)に東京都文京シビックホールで第20回日本太鼓全国障害者大会に参加し、全国の障がい者のチームと交流をもちました。

貴重な発表の機会を持つことで、メンバーの今後の取組へのきっかけづくりとなりました。

また、今回の事業をきっかけとして特別支援学校、地域の学校、就労事業所それぞれ異なる団体に所属するメンバーの交流を深めることができました。



## 第15回ふれあい祭り&ボランティア祭り

10月13日(土)に、第15回ふれあい祭り&ボランティア祭りを開催し、約600人のみなさんに参加していただきました。

秋晴れの青空の下、とても賑やかに開催され、皆様とても楽しく過ごされていました。

ボランティアのみなさんはもちろん、子どもからお年寄りまで、参加して下さったみなさんが楽しんでいただけるお祭りを今後も続けていきたいので、ご協力をよろしくお願いいたします。



“岡谷手話サークル”

ろう者の実体験に基づいた劇のあとに参加者の皆さんで歌「ふるさと」を手話で歌いました。



“諏訪どんどん太鼓”

障がい者の参加者による発表も行われました。日々の練習の成果を発表いただきました。



“作品販売”

市内で活動している障がい者施設・団体のみなさんが販売を行いました。

## 福祉バザー

福祉バザーにご協力ありがとうございました。

10月27日(土)諏訪湖ハイツで福祉バザーを行いました。

売上金は**386,585**円でした。

売上金は、福祉関係団体への助成、岡谷市障害者福祉推進実行委員会事業など障がい者福祉のために有効に活用させていただきます。

たくさんの品物のご提供と、お買い上げをいただきありがとうございました。





第2回・3回岡谷市出会いの場創出事業を開催します。

## 『出会いの一步を踏み出そう』参加者募集!

今年度2回目3回目となる今回は、なかなか出会いの機会に恵まれていない男女に出会いの場を提供するべく講座と交流会形式を合わせ企画しました。将来の良きパートナーも見つかるかもしれません。素敵な出会いを探しに来ませんか?

ご参加をお待ちしています。



### 2回目

『出会いの場創出事業・ブラッシュアップセミナー』  
♡♡♡

**日程** 2月9日(土)  
**時間** 第1部 午前3時30分から午後6時  
第2部 午後6時から午後9時(終了予定)  
**場所** sports cafe ELEVEN  
(スポーツカフェイレブン)  
**内容** 第1部 女性参加者向けのエステ&  
メイク体験  
第2部 合コン風の飲み会形式  
(1対1のフリートーク・カップリング  
をおこないます)  
**参加費** 男性5,000円 女性3,000円  
**参加対象** 25歳～45歳  
前向きに出会いを求めている未婚の男女  
各10名(岡谷市在住・在勤の方及び本  
事業初参加の方を優先)  
**申込期間** 1月7日(月)～1月25日(金)まで  
**お申込み・お問合せ** 岡谷市社会福祉協議会  
**電話** 24-2121 **FAX** 24-3555まで

詳しくは岡谷市社会福祉協議会のホームページを  
御覧ください。

### 3回目

『出会いの場創出事業・ブラッシュアップセミナー』  
♡♡♡

**日程** 2月23日(土)  
午後1時30分から午後4時(終了予定)  
**場所** カルチャーセンター 研修室  
(イルフプラザ3階) 対話コン  
**内容** 第1部 対話力アップ講座  
第2部 茶話会(早速実践!!) ♡♡  
**参加費** 男女とも 700円  
**参加対象** 20歳～40歳 前向きに出会いを求  
めている未婚の男女 各10名(岡谷  
市在住・在勤の方及び初参加の方を優先)  
**申込期間** 1月19日(土)～2月16日(土)まで  
**お申込み・お問合せ** カルチャーセンター  
**電話** 24-8404 **FAX** 24-8442まで

協力団体 - 岡谷市・岡谷市教育委員会・岡谷  
市商工会議所

岡谷市社会福祉協議会では、未婚の男女に出  
会いの場を提供することを目的とした結婚相談事  
業をしています。結婚相談員による登録者どうし  
のお見合いや、登録者以外でも参加していただ  
けるハートリーフ事業などを開催しています。

## お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください!



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。

介護ベッドと  
ポータブルトイレの  
リサイクルがあります。  
ご希望の方は社協まで  
ご連絡をください。

# 健康ひと目メモ

No.495

## 体温の正しい測定法

— 日本人の8割が知らない、正しい電子体温計の使い方 —

体温測定は体調確認の基本です。しかし、体温計は正しく使わないと正確な体温を知

ることはできません。「自分の平熱は34℃、35℃」と思っている人の多くは、不正確な体温測定によるものです。今回は、正しい体温計(電子体温計)の使い方を中心におさらいします。

① 体温はわきの下で測定するのが基本です。まず汗を拭きとりましょう。体温計は下から少し押し上げるようにしてわきの奥中心にしっかりと当ててください。わきに水平、あるいは斜め上から体温計を入れてしまうと、測定センサーがわきの中心部からずれて、正確な体温を測定できません。次にわきと体温計が密着するように、反対側の手で腕を軽く押さえてください。

② ピピッと鳴ってわきから出したときの値は、体温の上昇カーブから計算した「予測体温」です。これは実際の体温と大差ありません。ただし、37℃前後、あるいは39℃を超える場合には「実測体温」で確認すると安心です。ピピッと鳴っても取り出さず、さらに10分ほど挟んでから確認したときの値が実測体温になります。現在ほとんどの電子体温計は、このように予測体温と実測体温が両方確認できる仕様

③ 最近は耳式体温計も販売されています。外気温の影響を受けにくい鼓膜や、その周辺から出る熱放射(赤外線)をセンサーで検出し、内蔵マイクロチップで体温を計算するものです。赤外線が温度と比例する原理を利用しているので、短時間に測定できる利点があります。うまく鼓膜付近の赤外線をキャッチするために、耳を斜め後ろ方向に軽く引いて耳の穴をまっすぐにし、耳の奥に耳式体温計センサーを向けてください。耳式体温計は若干高価です。

④ 体調のよい時に午前と午後で体温測定をしておく、熱っぽいときとの比較ができるので役立ちます。運動・入浴・飲食後の体温は高めになります。また午前中は低く、午後から夕方にかけて上昇します。通常でも0.5℃〜1℃程度の日差があることは知っておきましょう。

なお、水銀体温計は、現在販売されていません。「水銀体温計の回収」は岡谷市市民環境課で対応しますので、直接お持ち込みください。

(医師会)

行政

仲間

環境

健康

## 日曜がん検診のおしらせ

「市民がん検診」を、昨年4月から受診していない35歳以上の人は、これが本年度最後の検診となります。この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということにならないよう、定期的に検診を受けることが大切です。

実施日…2月24日(日)

受付時間…午前9時～11時30分

場所…岡谷市保健センター1階 研修室

対象…35歳以上の市民 定員…各検診とも30名

申込み…2月1日(金)までに、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。

要予約  
各検診とも  
定員30名

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

### 【検診項目】

- ① 大腸がん検診…日本で最も多くの方がかかるがんです。大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。  
自己負担金…500円  
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ② 胃がん検診(エックス線)…大腸がんに次いで、2番目にかかる人が多いがんです。バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。  
自己負担金…1,200円  
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ③ 肺がん検診(CT)…死亡率が1番高いがんです。CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。  
自己負担金…3,500円(免除対象外の検診となります)

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

## 募集

### 奨学金「岡谷市育英資金」

市は、高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。

**申込資格**…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、その他の団体から別に学費などの貸与を受けていないこと

#### 貸付月額

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) ……3万円以内
- ▽専修学校(専門課程) ……4万9000円以内
- ▽短大、大学…5万2000円以内
- ▽医学部…20万円以内
- ▽入学準備金…
- ▽大学…20万円以内(初回のみ)

▽医学部…120万円以内(初回のみ)  
**貸与条件**…①無利子 ②貸与は正規の就学期間内

**償還方法**…卒業して半年後から月賦などにより償還(卒業後岡谷市に帰り、償還期間中、市内に住所を有する場合は、償還額の25%免除措置があります。)

**提出書類**…①奨学生願書、②奨学生推薦調書、③健康診断書、④合格通知書(写し) または在学証明書、⑤作文(将来の夢や決意など)

**募集期限**…3月29日(金)  
**選考方法**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定  
**問合せ** ●教育総務課(内線1211)

### 奨学金

#### 「公益信託山田徳郎奨学基金」

市は、県内の高校に在学する生徒に対し、学資金を助成します。

#### 申込資格

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

**給付方法**…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付  
**給付月額**…1万5000円

**募集人数**…若干名  
**募集期限**…3月29日(金)  
**選考方法**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定  
**問合せ** ●教育総務課(内線1211)

### 学生寮 長善館 入館生募集

**所在地**…東京都調布市若葉町(京王線 仙川駅から徒歩5分)

**応募資格**…県内在住者で、東京都内・近郊の4年制・6年制大学へ4月から進学予定の男子学生  
**募集人員**…15名

**選考面接**…①1月19日(土)、②1月25日(金)、③2月15日(金)、④3月1日(金)、⑤3月10日(日)

※①は長野県教育会館、②④は諏訪市教育会館、⑤は東京の長善館にて行います。

**選考方法**…書類審査と面接結果を総合して決定します。

**館生負担金**…入館金(入館時)4万円  
**館費(朝・夕食代含む月額)** 5万5000円

個室電気料…使用量に応じて  
 ※館内Wi-Fi使用料は無料

※申込み手続きなどの詳細は、長善館のホームページをご覧ください。  
<http://www.suwakyouyuuukai.org/chouzenkan/>

**問合せ** ●(公財)諏訪郷友会事務局  
 ☎27-0625(小口さん)

### 南信工科短期大学校

#### 学生募集

長野県南信工科短期大学校(上伊那郡南箕輪村)では、平成31年度入学生の一一般入学試験を実施します。

**募集学科**…機械・生産技術科  
 電気・制御技術科

**募集人数**…各学科8名程度  
**出願期間**…

前期…1月11日(金)～30日(水)  
 中期…2月12日(火)～22日(金)  
 後期…3月4日(月)～19日(火)

※後期は入学予定者の状況により、実施しない場合があります。

#### 試験日

前期…2月5日(火)  
 中期…2月28日(木)  
 後期…3月25日(月)

#### 合格発表

前期…2月8日(金)  
 中期…3月5日(火)  
 後期…3月26日(火)

**問合せ** ●長野県南信工科短期大学校

☎0265-71-5051

# スポーツ

## 学校体育施設予約調整会議

日時(2月分)：

1月20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：1月20日(日)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

## ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさん

に無料開放します(貸し靴は有料)。

日時：1月12日(土)午前10時～午後4時

場所：やまびこアイスアリーナ

(☎2412494)

日時：1月20日(日)午前8時～午後9時

場所：やまびこ国際スケートセンター

(☎2415210)

## おかやファミリースポーツ プログラム

### ◎親子でソフトバレーボール 体験

日時：2月3日(日) 午前10時～正午

(受付開始：午前9時45分)

場所：市民総合体育館

対象：市内在住の小学生の親子

定員：50組(先着順)

参加費：親子1組500円(子ども1

人追加につき200円)

受付期間：1月14日(月・祝)～23日(水)

申込み●市民総合体育館

☎2218800

問合せ●公財岡谷市体育協会

☎2188550

(平日午前9時～午後5時)

## おしらせ

### 人権擁護委員 委嘱

↑1月1日付委嘱

清水 美代子さん

人権擁護委員の職務

●自由人権思想に関する啓発宣伝

●民間における人権擁護運動の助長

に努める

人権侵犯事件があった場合に、その

救済のために調査および情報の収集を

し、法務局人権擁護局への報告などを

行います。

### 問合せ●長野県方法務局諏訪支局

☎5212440

### 建設工事の入札参加資格

### 審査申請は2月28日までに

2019・2020年度の建設工事、

建設コンサルタント業務の入札参加資

格審査申請を受け付けます。入札参

加を希望する事業者のみなさんは期間

中に申請してください。

受付期間：2月1日(金)～28日(木)

※郵送は2月22日(金)必着

申請様式：市ホームページの「トップペ

ージ」↓仕事・産業↓入札・契約↓

入札参加申請・登録」↓2019・

2020年度 建設工事等入札参加

資格審査申請について」からダウンロ

ードしてください。

提出方法：郵送または財政課窓口

持参してください。

問合せ●財政課(内線1535)

### 放送大学 入学生募集

放送大学は、2019年4月入学生

を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万

人の学生が、大学を卒業したい、学

びを楽しみたいなど、さまざま目的

で学んでいます。

テレビによる授業だけでなく、学生

は授業をインターネットで好きなき

に受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・

情報・自然科学など、約300の幅広い  
授業科目があり、1科目から学ぶこ  
とができます。

授業1科目の授業料は1万1千円  
(入学金は別)。半年ごとに学ぶ科目  
分だけの授業料を払うシステムで、半  
年だけ在学することも可能です。

出願期限：第1回：2月28日(木)まで  
第2回：3月17日(日)まで

※詳しくはお問い合わせください。資  
料も無料で差し上げています。お気  
軽にご請求ください。

問合せ●放送大学長野学習センター

☎50812332

## 大切な本づくり 安心しておまかせください。

自伝・句集・歌集・作品集・社史・校史・機関誌・年鑑 など

 **中央印刷株式会社**

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304

 **株式会社 中央企画**

TEL (0266) 21-7620(代) FAX (0266) 21-5315

広告

## 美肌の湯 ロマネット

### ★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♪



### ★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…1月10日(木)

今月は新年のごあいさつとして、粗品をプレゼント!

### ★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♪



### ★ロビーフリマ 期日…1月26日(土)・27日(日)

雑貨や手作り品を格安に販売!

### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

1月のおすすめは、【とり唐揚げ南蛮 870円】です! 温かけそばで体もポカポカ♪



※おすすめメニューは変更になる場合があります。

### ●年始期間の営業のおしらせ

あけましておめでとうございます。昨年は多くのみなさまにご利用いただき、ありがとうございました。本年もよろしく願い申し上げます。

1月1日(火)・2日(水)…午後9時閉館(受付終了午後8時30分)

1月3日(木)…通常営業

1月4日(金)…朝風呂休館、午後0時30分開館

1月3日(木)まで、スタンプサービス・ロウリュサウナは行いません。また、1月4日(金)まで各種サービスデーは行いません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

## 1月の諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

●鮎沢 毅 白鳥・丹頂鶴の競演写真展

期間…1月17日(木)～31日(木)



### ♥月間ロビー展示

●西野 正 日本凧展

### ★ロビーコンサート・パフォーマンス

出演者募集中!

お申し込みは、フロントまでお気軽にどうぞ。

### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…1月20日(日) 午前10時～午後4時ごろ

### ♥元旦朝風呂(大浴場)営業(甘酒サービスあり)

日時…1月1日(火・祝) 午前6時30分～正午

高校生以上100円。中学生以下は無料です。初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

### ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

### ●101研修室の使用終了のおしらせ

「岡谷市成年後見支援センター」設置のため、本年3月31日をもって、101研修室の使用を終了します。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力、ならびに、引き続き諏訪湖ハイツのご利用をお願いします。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290  
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!

### 1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(1月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.82
- おかやで叶える わたしのお店
- 小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年 記念事業コンサート(後編)

#### 【特別番組】

発達障がい講演会 ～発達が気になる子への対応～ (午前10時～・午後3時～・午後7時～)



わが家のアイドル No.82

発達障がい講演会



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。

# CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉  
TEL 24-1300 FAX 24-1412

カノラ・ウィークエンド・コンサート  
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~

1月20日(日) 午後2時開演

発売中

## ハープ・トリオ ~珠玉の名曲集~



新春を彩る  
ハープ・トリオの  
華麗な音色  
山宮るり子

今年度のカノラ・ウィークエンド・コンサート第2弾は、ハープトリオ。ドビュッシーの「月の光」など、名曲の数々を披露します。ハープの華麗で繊細な音色が、フルート、チェロと奏でるハーモニーにご期待ください。

【予定楽曲】スメタナ：モルダウ／ドビュッシー：月の光  
フォーレ：シシリエヌ／モーツァルト：オペラ「魔笛」より  
サン＝サーンス：白鳥 ほか

【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】小ホール  
【出演】山宮るり子(ハープ)、高本直(フルート)、  
田草川亮太(チェロ)  
【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円  
小中高生500円

2月17日(日) 午前11時開演

## 小さなファミリーコンサート

うたと楽器によるステキな音楽の時間をお楽しみください。ドキドキの音楽体験が待っています!



うた：  
相良夏美



ピアノ：  
岡崎花絵

【主催】カノラホール

((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午前10時30分開場 午前11時開演

【会場】小ホール

【出演】相良夏美(うた) / 岡崎花絵(ピアノ)  
嶺井千奈(フルート) / 三宅美子(ハープ)

【チケット】入場無料(要整理券)

〈整理券配布開始〉1月20日(日) 午前8時30分～  
カノラホール窓口でのみ配布。

〈対象〉小学生までの子どもと保護者  
※大人だけでの入場は不可。

入場無料

カルチャーセンター『山梨学院ワイン講座 in 岡谷』

## ワインと料理の相性

おいしいワインを楽しむためには、相性がいい料理を選ぶことも大事な要素です。至福のひとときを味わうためのポイントを、ソムリエがおすすめのプロットを用意してご案内します。

日時…2月10日(日) 午後3時～6時

第1部：講義 / 第2部：テイスティング

場所…カルチャーセンター 多目的ホール



講師…山梨学院短期大学非常勤講師・シニアソムリエ  
小牧 康伸さん

参加費…2,400円 定員…20名(先着順)

申込み…1月4日(金)～31日(木)にカルチャーセンター窓口・電話にて受付(定員になり次第締め切り)。参加費を添えてお申し込みください。初日の電話による受付は行いません。市外の方は1月11日(金)から受け付けます。

※試飲があるため、運転しない旨の誓約書をご提出いただけます。  
※試飲に使用したグラスは、お持ち帰りいただけます。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

広告



ヤマハ音楽・英語教室

無料体験・見学レッスン開催中!

### 個人レッスン

★ピアノ ★エレクーン ★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 ★ギター

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

### 音楽教室

1歳…1/15・22・29(火) 11:00  
2歳…1/15・22・29(火) 10:00  
年少…1/8・15・29(火) 16:30  
年中長…お問い合わせください



### 英語教室

1・2歳…1/8・15・22(火) 10:00  
年少…1/11・18・25(金) 16:10  
年中長…1/10・17・24(木) 17:10

お家に眠っているピアノで  
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

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代の歌って踊れるグループレッスン)

1/9・23(水) 14:00～

フォレストモール岡谷センター担当

小尾口(におぐち) 070-5078-2955

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)  
0120-970-091

企業集積の技術を紹介!  
がんばる企業の展示  
都市間交流企業の展示

すぐに役立つ!  
ビジネス講演会

自作コマで挑戦してみよう!  
第4回 世界一回る  
精密コマコンペティション

おかやの技術が大集合!  
ものづくりファクトリー(体験)  
カラフル鉛筆立てづくり

僕らは未来のエンジニア!  
地元学生の事例発表

京セラ其長野岡谷工場  
京セラ環境出前授業

信越ハーネス㈱  
ワイヤーハーネスを使って  
キーホルダーをつくろう  
電線で「すわ湖太郎」に色をつけよう

ロボ団  
レゴブロックでつくる  
ロボットプログラミング教室

橋牛越製作所  
水田睦暁ラジコン草刈り機  
「カルスラー」実演

SUWA小型ロケットプロジェクト  
イラストをロケットにのせよう  
※先着30名

特別展示

IHIグループ

(株)IHI  
GE Passport20  
ターボファンエンジン  
「模型」

(株)IHIエアロスペース  
イブシロン「模型」

(株)IHIエアロ  
マニファクチャリング  
CF34-8  
ファンモジュール「実機」



Realize your dreams  
IHI

体験教室

岡谷工業高等学校 電気部  
太陽エネルギーを使い、元気に走る。  
今年の干支 いのししロボットを作ろう!

公立諏訪東京理科大学 田邊造研究室  
タッチで七色に変わるランタンを作ろう!

セイコーエプソン㈱  
親子腕時計組み立て教室

BeeTree  
プログラミング教室  
～自分だけのゲームを作ろう～

TECHNO PLAZA OKAYA  
テクノプラザおかや  
ものづくり  
フェア 2019

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり  
～未来を見据えて～

入場無料  
アンケートに答えて  
記念品を  
ゲット!!

2 | 1 . 2  
fri sat

10:00-17:00

10:00-16:00



2日  
同時開催

マイコンカーラリー・テクノプラザおかや杯2019  
岡谷市観光みやげ品展示販売会

会場 駐車場に限りがございますので公共交通機関をご利用ください。

テクノプラザおかや・ララオカヤ 特設会場

【観光みやげ品などが当たる大抽選会 開催!】  
★500本以上の景品を用意してお待ちしています。

当日参加できるものづくり体験など、ご家族で楽しめるイベントです。ぜひご来場ください!

ものづくりフェアに関する問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp>  
観光みやげ品展示販売会に関する問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

# 食育 ひろば

## 元気な一日は朝ごはんから！ 「一年の計は朝ごはんにあり」

朝ごはん食べて  
日々前進！

～家族みんなで朝ごはんを食べましょう！～



【朝ごはんを食べる】

- 脳にエネルギーが補給される → 脳が活発に動き出します。
- 胃腸が動き始め、体温が上がる → 体全体が目覚め元気に活動することができます。

### 朝食を毎朝食べる人の割合



平成28年度保育園生活アンケート・  
児童生徒の生活習慣アンケート・  
市民アンケートより

小中学生とその保護者世代は、朝食を毎朝食べる割合が低く、20代になるとさらに食べなくなります。子どもの頃から「食べる習慣」をつけることが大切です。

### 主食…パワーの源

ごはん、パン、めん類など



### 主菜…筋肉や血液の源

たまご料理、ハム、ウィンナー、焼き魚、ツナ、納豆、豆腐など



### 副菜…体の調子を整える

野菜サラダ、おひたし、煮物など



### 汁・飲み物・果物

味噌汁、スープ、牛乳、ヨーグルトなど



ごはんにも  
パンにも合う！

### 朝ごはんスープ〈味噌スープ〉～学校給食メニューより～

味噌と牛乳の  
相性バツグン！



具たくさんにすると、スプーン一杯「主菜」「副菜」「汁」の3役をこなします！  
主食+具たくさんスープでバランスOK！

#### 〈材料〉4人分

- たまねぎ…1/4玉
- にんじん…1/3本
- じゃがいも…大1コ
- キャベツ…1枚
- コーン缶詰…大さじ2
- ベーコン…2枚
- 水…500cc
- コンソメ顆粒…小さじ1
- 味噌…大さじ1.5
- 牛乳…100cc
- コショウ…少々

#### 〈作り方〉

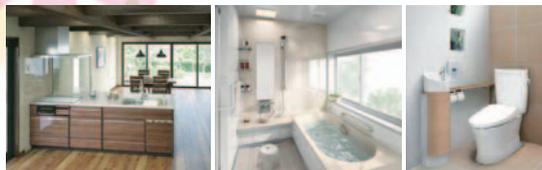
- ①野菜は食べやすい大きさに、ベーコンは2～3cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを入れて火にかける。
- ③野菜がやわらかくなったら、コンソメ、キャベツ、コーンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④味噌を溶き入れ、牛乳を入れる。
- ⑤お好みでコショウを入れて、できあがり！

1人分：エネルギー 89kcal・塩分 1.0g

問合せ●健康推進課(内線1181)

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**

**12月の  
ハガキから**  
 ▼は広報広聴担当より

特集1を見て、今は40代になる娘が応募したことを思い出しました。当時と比べたらカラフルで詳細にまとめられているようで驚きました。岡谷の子どもたちは素晴らしいですね。  
 M・Kさん(川岸中)

▼小学生とは思えない完成度の高さに驚きますよね。今回の取材で、県知事賞を受賞した3人は、テーマの設定からアンケートなどでの情報収集、わかりやすいグラフの作成、見やすくきれいな色の使い仕方など、工夫と努力を重ね、時間をかけて作り上げたことがわかり、本当にすばらしいと感じました。岡谷の子どもたちが活躍してくれることは、とてもうれしいですよね。

暖かな小春日和の日が続いて、外仕事の片付けはとも助かりました。里は雪の少ないおだやかな冬であってほしいです。若い高校生生の活動に元気をもらっています。  
 M・Hさん(堀ノ内)

▼この冬は暖冬の可能性が高いといわれますが、暖冬は雪が多いという情報もあるので、要注意です。  
 「Voice of AOHHS (高校生まちづくり会議)」では高校生たちが岡谷を盛り上げようと主体的に活動に取り組んでくれています。今後の活動にも注目してください！

もうカレンダーも残り1枚となりました。いろいろなことがあった1年でしたが、来年は平成最後の年です。5月から新元号となります。平穏な年になりますようにと願っております。  
 H・Sさん(成田町)

▼毎年この時期には、みなさんからこのようなお声をいただき、わたしも1年を振り返りながら書いています。今年の世相を表す漢字は「災」が選ばれ、地震や豪雨など大きな災害が相次いだことが選考の理由となりました。平成最後の年、そして新元号となる2019年こそは、災害や不安のない、穏やかな年になることを願っています。

※広報おかや12月号10ページ「市の財政状況をお知らせします」の歳入のグラフにある、市税の収入済額「37.93」は、正しくは「37.91」です。訂正のお願いと併せてお詫びします。

子育て・家庭と両立し、再就職を考える女性を応援します!!  
**女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会**

【日時】1月18日(金)  
 午前10時～午後2時  
 【場所】イルプラザ・カルチャーセンター

～就職に向けた準備をしましょう～

配偶者控除? 社会保険ってどうなるの? 働く前に準備しておくことや、求人票の見方、面接はどうすればいいの? …就職にあたり、自分や家族の準備をすすめ、自分に合った「働き方」を見つけてみましょう。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。岡谷で就職を考えている女性のみなさん、ぜひご参加ください!



★再就職応援セミナー(第1部)  
 時間…午前10時～正午  
 場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール  
 定員…20名(事前の申し込みが必要です)  
 講師…キャリアコンサルタント 松本理恵さん

★ミニ就職説明会(第2部)  
 ●市内企業8社程度参加予定  
 ●ハローワークによる就職相談コーナー  
 時間…午後0時10分～(参加者受付:正午～1時30分)  
 場所…カルチャーセンター 第1多目的ホール



参加無料 託児あり

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  
 ※ミニ就職会のみ参加も可能  
 ※託児は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。(1月10日(木)締切・先着4名)

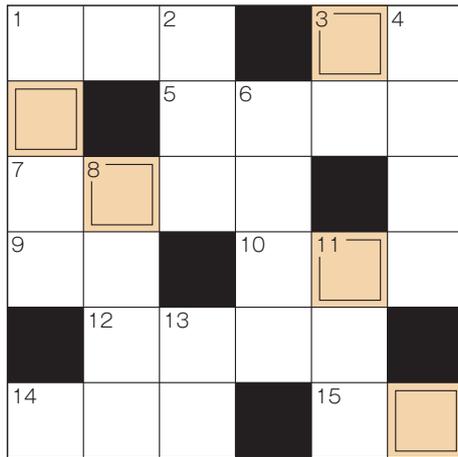
申込み・問合せ ● テクノプラザおかや ☎21-7000

脳トレにいかがですか？

**広報クイズ No.397**  
**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(1,000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 新年恒例の成人式も出初め式もここで  
行われます
- 3 ○○を食らわば皿まで
- 5 間下堤公園の脇を通り、本町で暗きよに  
入り、塚間川に合流
- 7 割り切れます
- 9 Dad
- 10 本筋や本質から外れた、あまり重要で  
ない部分
- 12 ○○○を持って行動する人。権力志向  
も強かったりします
- 14 ヨコ5はちょうど○○○町の東境でもあ  
ります
- 15 ひと声

◆タテのカギ

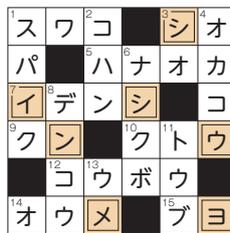
- 1 天竜川に最初にかかる○○○○橋
- 2 首都はヴィエンチャン
- 3 こんな雪はかんべんしてほしいですよ
- 4 お蚕さまの主食です
- 6 岡谷南高校の○○○○歌は弁天ヶ丘
- 8 ハヶ岳を望む高台にある霊園
- 11 ○○○のごとく嫌う。へびとさそり、両  
方とも好きな人は少ないですよ
- 13 能や狂言の主人公

●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。1月11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)

●12月号の答えと当選者

「シンメイショウ(神明小)」

正解数35通(応募総数36通)のなかから抽選で、M・Sさん  
(川岸中)、J・Kさん(長地鎮)、K・Hさん(湊)、S・Hさん(川  
岸中)、M・Mさん(川岸東)に、ロマネット入浴券をお送り  
します。



「みなさん  
おめでとうございます」  
1962年 武井武雄

た財政基盤など、さまざまなものに支えられた「揺  
るぎない力強さ」をイメージしています。  
今年も市民総参加のまちづくりを推進し、市  
民福祉の向上と岡谷市の発展に、全力で取り組ん  
でまいります。

今井 竜 五

「夢と希望を紡ぐ」とは、本市の礎を築いた製糸業〜繭から繊維を引き  
出し、よりをかけて糸にする〜になぞらえて、さまざまなもの結びつ  
きにより、市民やまちが抱く夢や希望が紡ぎ出され、実現し、シルク  
のように美しく強く、そして輝きを放つ人々とまちを表現しています。  
「たくましいまち」は、岡谷に住み、働き、学び、訪れるすべての人々が、  
安全で安心して暮らしたり、過ごしたりすることができるまちとしての  
「やさしさ」と、産業振興によるまちの活力やにぎわいをはじめ、安定し

が深化していくことを表しています。  
「まちづくりの中心は「人」であり、いつの時代も、また、どのような状  
況下にあっても変わることのない普遍的なものです。「人結び」とは、本  
市に関わるすべての「人」と「人」があたたかい「心」でまじわり、多様な主  
体による地域の支え合いがさらに強くなっていくことをはじめ、「人」と  
「もの」や、「人」と「こと」、「人」と「情報」など、あらゆるものの結びつき

いと意思をします。  
新しい年である平成31年が始まりました。岡谷市では、3月までは「第  
4次岡谷市総合計画」を総括し計画の実現に努め、4月からは、岡谷市  
のまちづくりの新たな指針となる「第5次岡谷市総合計画」がスタートす  
る重要な年となります。将来都市像として「人結び 夢と希望を紡ぐ」た  
くましいまち岡谷」を掲げ、その実現に向けて力強い第一歩を踏み出した  
と思います。

平成22年5月から始めました「市長随想」は、紙面の構成などからお休  
みをした月もありましたが、100回を迎えました。多くの皆様から、  
感想や意見などもいただいております、お読みいただいている皆様には、心か  
ら感謝を申し上げます。



【市長随想 100】  
「100回に寄せて」

# 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）、12月29日

（土）～1月6日（日）※年末年始・展示替え

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】一般500円・中高校生300円・  
小学生150円

【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

★〈武井武雄〉ジャンボかるた大会（申込み不要・無料）

日時…1月12日（土）午前10時30分～

毎年恒例、武井武雄ジャンボかるたを使った「かるた大会」！  
大人から、字が読めれば、小さな子どもも大歓迎！正月に  
なまった体を動かそう！

★〈山口マオ〉ガラス窓にみんなで絵をかこう（無料）

日時…1月13日（日）午前10時30分～

定員…15名（要申込み）

イルフ童画館に山口マオさんが登場します。専用のクレヨン  
でガラス窓にみんなで絵を描いてみよう！

★〈山口マオ〉版画の実演&サイン会（申込み不要・無料）

日時…1月13日（日）午後1時30分～

山口マオさんに版画を実演してもらいます。終了後は、イル  
フ童画館ミュージアムショップで購入した書籍を対象とし  
た、サイン会を開催します。

★〈武井武雄〉刊本作品読み語り&ギャラリートーク

（申込み不要・無料）※ギャラリートークのみ要入館料

日時…1月14日（月・祝）午前10時30分～

武井武雄刊本作品を大画面で読み語り。参加者にはその日  
に読んだ刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークで

次回展覧会…1月7日（月）～3月18日（月）

〈収蔵作品展〉

## あなたが選ぶ武井武雄作品II

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。武井武雄や岡谷市に縁のある著名人  
の選んだ作品も。



6番おぼけ 1958年 武井武雄

〈同時開催〉山口マオ展

『わにわにシリーズ』の作画や、不思議なキ  
ャクター「マオ猫」でもおなじみの山口マオ  
の原画や版画が楽しめる展覧会。ユーモラス  
な作風が人気の作品をお楽しみください。

『わにわにのごちそう』（2007年 福音館書店）



は学芸員が作品の前でその魅力を解説します。

★武井武雄《鳥の連作》ビーズ刺繍ブローチづくり⑫

日時…1月17日（木）・20日（日）午後1時～（両日）

定員…各12名（要申込み） 参加費…1,000円

講師…本多直子さん（ビーズ刺繍家）

武井武雄の木版画作品《鳥の連作》の愛らしい鳥たちをビー  
ズ刺繍でブローチに仕立てます。

♥ワニのサンドイッチをつくろう

日時…1月19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

ハムや卵でデコレーションしたワニのサンドイッチをつくろう。

★〈山口マオ〉羊毛フェルトでワニをつくろう

日時…1月27日（日）午後1時30分～

定員…15名（要申込み） 参加費…300円

羊毛フェルトで山口さんが描くようなワニをつくってみよう。

★〈山口マオ〉ペーパークラフトで動物をつくろう

日時…2月3日（日）午後1時30分～

定員…15名（要申込み） 参加費…200円

好きな動物を描いた紙を切ったり貼ったり、ペーパークラフ  
トを楽しもう。

2019年度

# つぼみ教室 （2歳児クラス）

## 入室希望者募集

★入室申し込み受付／1月18日（金）まで

★募集人員／満2歳児：20名 ※平成28年4月2日～29年4月30日生まれ

★場所／ヤコブ幼稚園 2階 （2歳になり次第入室可能）

※2歳児からのモンテッソーリ教育を提供しています。お母様方の子育て  
サポートにもお役にたください。

※費用など、詳細についてはホームページをご覧ください。



ヤコブ幼稚園 岡谷市上の原262-2 TEL 22-2618 FAX 22-2638

学校法人 山崎学園 ホームページアドレス <http://www.yamazaki-gakuen.ac.jp/>



広告



## 市立 岡谷美術考古館

〈開館5周年記念 収蔵作品展Ⅲ〉

### 美術考古館の隠れた名品展

会期…1月10日(木)～3月3日(日)

美術考古館には、これまで展示される機会の少なかった作品が数多くあります。たとえば、収蔵数が少ない作家の作品や、収蔵数が多い作家でも個展などではあまり展示されなかった作品などです。

本展では、そうした珍しいコレクションをご紹介します。



北村西望「飛躍」

### 第26回 岡谷市内小学校児童版画展

会期…1月20日(日)～2月17日(日)

申込み・問合せ ● ☎22-5854

【休館日】水曜日・祝日の翌日、12月29日(土)～1月3日(木)、1月7日(月) ※展示替え

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】収蔵作品展 大人350円・小中学生150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】

##### ◆水引で縁起のよいしおりをつくろう

伝統工芸としておなじみの水引を使って、梅やあわびなど、お正月らしい縁起のよい形のしおりを作ります。

日時…1月12日(土) 午前10時30分～正午

定員…15名(要申込み) 参加費…100円

難易度：★★★★☆



##### ◆信濃刀画の会 ワークショップ

###### 「エコで楽な木版画を」

多色刷りでハガキ判の版画を作ります。

日時…1月26日(土) 午後1時～4時

講師…清沢玄之吉さん、信濃刀画の会のみなさん

対象…小学生以上(低学年は保護者同伴)

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

持ち物…彫刻刀(あれば)・ボールペン

難易度：★★★★☆



シルクファクトオカヤ

【1月の休館日】1日～3日、9日、15日、16日、23日、30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



#### 〈収蔵品展〉

### 「中国古代復元絹織物 ～絹がつづる王朝染織の美と技～」

会期…4月14日(日)まで

前期：1月29日(火)まで 後期：1月31日(木)～4月14日(日)

※前期、後期ですべての展示品が入れ替わります。

平成10年に岡谷市は中国の「蘇州絲綢博物館」と学術協定を締結し、同館が高い技術で復元した中国古代の絹織物などの提供を受けました。今回は初めて51点すべてを前後期に分けて一挙公開します。

●企画展来場のみなさんには、中国吉祥文様のぬりえプレゼント!



#### 【関連イベント】

##### ★つづれ織りのブローチづくり

「緯糸龍袍」などに見られる「つづれ織り」の技法でブローチを作ります。

日時…1月19日(土)・2月17日(日) 午後1時30分～4時(両日)

定員…各日15名 参加費…500円 申込み…電話にて受付中



#### 【イベント】

##### ★新年特別企画「親子de染め講座」

小学1年生以上の子どもを対象にした講座を開催します。染料はタマネギか栗を選び、シルクのスカーフに絞り模様などを染め入れます!

日時…1月19日(土) 午後1時30分～3時30分

定員…8組(要申込み)

※小学1年生以上・保護者同伴

費用…800円(50×50cmのスカーフ1枚分)

申込み…1月5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)

##### ★フランス式線糸機復元機の実演

(申込み不要・要入館料)

館内ガイドツアーと併せて実演を行います。

日時…1月12日(土) 午前11時～午後2時30分～

意外と知らない! そうだったのか!

申込み・問合せ ● ☎23-3489 (サンシハク)



岡谷市

市木/いちい  
 市花/つつじ



人口の動き(平成30年11月1日現在)  
 人口 48,737人 前月比 -11 前年同月比 -504  
 世帯数 19,263世帯 前月比 +7 前年同月比 +38



小口太郎生誕120周年 琵琶湖周航の歌100周年 記念事業コンサート



小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年 記念事業コンサート(11月17日)

小口太郎生誕120周年と、同氏作詞の「琵琶湖周航の歌」100周年を記念したコンサートが、カノラホールで開催されました。太郎の後輩となる湊小学校・岡谷南部中学校・諏訪清陵高校の児童・生徒をはじめ、小学生から一般の団体まで、同曲を含めた郷土に縁のある曲を合唱や合奏で熱演。原曲となった「ひつじごさ」も披露され、最後は、出演者・来場者を含めた約900人の「琵琶湖周航の歌」の大合唱で幕を閉じました。エントランスではパネル展示も行われ、訪れた市民が見入っていました。

1月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:1月16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:1月5日・12日・19日の土曜日

午前11時~(20分程度)

☆日曜日のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:1月27日(日) 午前11時~(30分程度)

☆冬の子ども工作教室

日時:1月26日(土) 午後1時30分~

内容:鬼のお面作り、牛乳パックなどを使つてのリサイクル工作

持ち物:はさみ、のり、えんぴつ、ものさし(持ち物には、必ず名前を書いてください)

※小さい子どもさんは、必ず保護者と参加してください。

※会場はいつでも岡谷図書館2階会議室です。

☆本の福袋

今年も「本の福袋」を行います。何が入っているかは、開けてみてのお楽しみ!! いろんなジャンルの本を用意してお待ちしています。

期間:1月4日(金)~なくなり次第終了

◎1月の休館日:1日~3日・7日・15日・21日・25日・28日

今月のテーマボックス「あつまれ 十二支!」

1月20日(毎月第3日曜日)は

「いち読でH」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

穴あけにご利用ください

火葬場「湖風苑」となり

えこうホール 岡谷

さくら館

24時間 365日

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岡谷に誕生しました。

会員募集中!

りんごの会  
 生活応援

広告