

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。市外の人は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



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。

募集受付…1月4日(金)~18日(金)の期間中に、市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を市民環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

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

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

Reuse (リユース)

- ものを再利用する
- 修理して使う
- 知人に譲る

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



「もぐどん」

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

◎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デーを有効活用しましょう。

《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」の日
- 小型家電試験回収は「サ」の日（西友北店のみ）

に実施します。

◎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。

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



※健康長寿をのばそおかや〜『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)

各種相談
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：
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）
歳児にこにこ教室：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

金	土
3 療所 町店 ☎(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	4 5 ☎十和設備(株) ☎ 24-0182
10 た人 室 30分 ☎(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	11 12 ☎(株)浜パイピング ☎ 23-6885
17 了 座 0分 ☎(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	18 19 ☎(株)イワナミ ☎ 22-2222
24 た人 ☎旭設備(株) ☎ 23-3764	25 26 ☎(株)アイテック ☎ 23-8500

◎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）

●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
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

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)



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
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 面接希望は 事前にお電話ください。	⊕ 山崎医院 ☎ 22-3287 ⊕ あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 ☑ 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 🔪 山一小口薬局 ☎ 23-2206 🔪 菜の花薬局 ☎ 26-1500 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	⊕ 山田外科医院 ☎ 22-2382 ⊕ 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388 ☑ あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🔪 山一小口薬局 ☎ 23-2206 🔪 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	⊕ 釜口医院 ☎ 22-2089 ⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ☑ あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🔪 マツモトキョシ・岡谷天竜 ☎ 24-1801 🔪 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
⊕ 林眼科医院 ☎ 28-6596 ☑ 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 🔪 御子柴薬局 ☎ 27-7056 🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662	🏢 旭設備(株) ☎ 23-3764	🔪 BCG (30年7月生) 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500	🔪 1 歳 6 か月児健診 (29年6月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔪 日本脳炎 (27年12月生:1 回目) 30年1月までに2 回目を終了し 🔪 2 歳児にこにこ教室 (28年12月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
⊕ 平山医院 ☎ 27-8053 ☑ 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 🔪 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	⊕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 ☑ 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 🔪 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🔪 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302	🔪 3 歳児健診 (27年12月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🔪 四種混合 (生後 3 か月から) 29年12月までに3 回目を終 了した人を含む [西堀・長地地区] 🔪 ほっこり子育て応援講座 (30年5月～6月生) 受付午前 9 時 30 分～10 時 00 分 🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446
⊕ 高浜医院 ☎ 28-3811 ☑ 小松歯科医院 ☎ 27-8226 🔪 イズミ薬局 ☎ 28-6566 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🔪 四種混合 (生後 3 か月から) 29年12月までに3 回目を終 了した人を含む [西堀・長地地区以外] 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🔪 3～4 か月児健診 (30年9月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182	🔪 日本脳炎 (27年12月生:2 回目) 30年1月までに2 回目を終了し 🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662
⊕ 平林医院 ☎ 22-3952 ☑ 早出歯科医院 ☎ 28-0024 🔪 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔪 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	🔪 9～10 か月児健診 (30年3月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分 🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330