

長地公民館 生活講座

だれでも簡単!! リズムに乗って楽しくダンス!!

3B体操 無料体験講習会

3つの「B」がつく用具：ボール (Ball)、ベル (Bell)、ベルター (Belter) を使って、音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう!! まだ歩けない赤ちゃんから小学生、おとなまで、だれでも楽しめます。この機会にぜひ参加して、体験してみてください。



	成人女性の部	ジュニアの部	親子の部
期日	6月13日・20日・27日 (毎週木曜日)	6月4日・11日・18日 (毎週火曜日)	6月3日・10日 (毎週月曜日)
時間 (毎回)	午前10時～11時30分	午後4時～5時30分	午前10時～11時
対象 (市内在住)	成人女性	3才～小中学生	親子 (乳幼児～未就園児と保護者)
定員	各部20名(先着順。定員になり次第締め切ります)		
講師	中島久子さん	中島久子さん、星野千枝子さん、宮下のり子さん	

※出られる日・時間だけの参加も可能ですが、必ずお申し込み時にお知らせください。

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ (はだしでもOK)、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月13日(月)午前8時30分から窓口・電話にて、各回の前日まで受け付けます。

長地公民館 共催講座

キッズ ダンスサークル

エンジェル ガールズ 無料体験会!!

ダンスや運動が好きな女子小学生のみなさん、軽めのヒップホップダンスなど、キュートでカッコイイダンスに、チャレンジしてみませんか? 元気な先生のやさしいダンスレッスンは必見! わいわい楽しく踊って、新しい友だちも作っちゃおう!



期日…5月10日・17日・24日・31日 毎週金曜日(全4回)

時間…午後5時～6時15分

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

対象…小学1～6年生の女子

持ち物…室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物

※申込みは不要です。当日、上記の持ち物を持参のうえ、直接長地公民館にお越しください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター(生涯学習課) 春の講座
「パソコン基礎講座」

マウスやキーボードの使い方などの基礎から、文章の作成と整理、写真の印刷方法など暮らしで役立つ機能まで、パソコンをさらに活用できる知識や技術を習得しましょう。Windows10搭載のパソコンをお持ちの人でしたら、だれでも参加できます。

期日…6月5日・12日・19日・26日(毎週水曜日・全4回)

時間…午後2時～4時(毎回)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費…1,512円(受講料・テキスト代)

講師…宮坂治之さん(岡谷ITボランティアの会 会長)

持ち物…Windows10搭載のパソコン、筆記用具

申込み…5月7日(火)の午前10時から窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。5月8日(水)より電話・FAXによる仮受付も行います。5月26日(日)締切。

※5月13日(月)までは市内在住・在勤の人のみ受付

キッズクラブ～岡谷の自然たんけん隊～

対象…小学校3年生～中学生(小学生は保護者同伴も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

受講料…1,000円 ※そのほか実費のかかる回もあります。

申込み…5月11日(土)～19日(日)の午前9時～午後5時に受付。受付初日の電話による申し込みはできません。

※市内在住の児童・生徒優先(16日(木)以降、市外の児童・生徒も受け付けます)

※全講座を受講してください。

途中参加は不可。



日 時	場 所	内 容
5月25日(土) 午前8時～10時	塩嶺閣	夏の「塩嶺の森」をたんけんしよう 開講式/塩嶺小鳥の森のたんけん・中山道の見学(雨天決行)
6月中旬(土) 午後1時～4時	市内の水源	岡谷の水道水の源を訪ねてみよう (バス利用)
7月13日(土) 午前8時～午後2時	松本市 四賀化石館	化石を取りにいこう 見学・特別学習と化石採集(バス利用)
8月3日(土) 午前9時～終日	梨久保遺跡・ 星ヶ塔遺跡など	梨久保遺跡～星ヶ塔遺跡を見学しよう 下諏訪のキッズと学習。親子参加可。
9月28日(土) 午前9時～午後1時	塩嶺野外活動 センター	キノコ狩りをしよう キノコ汁を作って食べる(小雨決行)
12月7日(土) 午前9時～11時30分	塩嶺閣	冬の「塩嶺の森」をたんけんしよう 野鳥の会 林先生のお話とクリスマスリース作り
2月8日(土) 午前9時～11時	岡谷湖畔公園 諏訪湖ハイツ	「湖畔公園」をたんけんしよう 公園内の冬鳥・水鳥を観察しよう /閉講式

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課)

☎24-8404・FAX 24-8442

行政

仲間

環境

健康

川岸公民館 生活講座 川岸気功の会 共催 気功健康法 無料体験講座

ゆったりとした優しい動きで、
心と体、呼吸を整えます。
会員随時募集中!



日時…5月28日・6月11日(毎回火曜日) 午前10時～11時
対象…市内に在住・在勤の人(年齢・性別問わず)
定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)
講師…林 昭春さん
持ち物…運動できる服装、タオル、飲み物
申込み…5月7日(火)午前8時30分より窓口・電話にて受付。

受講無料

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

年度別ごみ排出量の推移

	28年度	29年度	30年度
総ごみ量(トン)	13,205	13,039	12,834
燃やすごみ量(トン)	10,688	10,627	10,658
1日1人当たりごみ量(グラム)	727	725	721

平成30年度のごみ排出量は、燃やすごみが微増となりましたが、総ごみ量は12,834トンで、前年度に比べて205トンのマイナスという結果でした。引き続き、ごみ減量へのご理解とご協力をお願いします。

【アパートなどにお住まいのみなさん】

アパート管理者などが設置するごみ収集場所に排出する場合も、岡谷市の燃やすごみは全て諏訪湖周クリーンセンターへ運ばれ、焼却されています。違反物を入れない、資源物を分別するなどの基本的なルールは同じです。改めてルール確認をよろしくお願いします。

※不明な点は市民環境課までお問い合わせください。

諏訪湖と河川の一斉清掃にご参加ください(小雨決行)

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。

日時…5月26日(日) 午前6時～(1時間程度)

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など



悪臭や大気汚染、有害物質の発生を防止するため、焼却施設以外でごみなどを燃やす「野焼き」は法律で禁止されています。少量の落ち葉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、煙や臭いはトラブルの原因にもなります。時間帯や風向きに注意し、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

第3次岡谷市環境基本計画の推進

5月の重点目標《参加と協働》 みんなが環境保全に参加するまち

身近な環境の維持、より良い環境への取り組みなど、環境問題に高い関心が示され、諏訪湖や河川の水質浄化などへの意識が高まる一方で、ごみの分別不良や不法投棄、ポイ捨てなどの問題が後を絶ちません。

岡谷市には美しいまちづくりを推進することを目的とした「岡谷市ポイ捨て防止等に関する条例」があります。タバコの吸がら・ガムだけでなく、動物のふんの放置なども対象となります。マナーを守りポイ捨ては、絶対にやめましょう。



一般参加型 環境事業

環境事業に、ぜひご参加ください。
詳細は、ホームページなどで順次掲載します。

- ・ノーマイカー通勤デー(毎月)
- ・環境家計簿(毎月)
- ・諏訪湖周一斉清掃
(春 5/26・秋 10/20)
- ・『みどりのカーテン』事業(夏季)
- ・『ヒシ除去』事業(7月予定)
- ・『アレチウリ駆除』事業(7月予定)
- ・市内一斉気温測定(7/28)
- ・岡谷エコフェスティバル2019(11月予定)
- ・環境セミナー(2月予定)



7月末まで、市民環境課窓口にて、アサガオの種を配布しています(なくなり次第終了)。『みどりのカーテン』を楽しみながら、日差しをさえぎり省エネで涼しい夏にしませんか?

以上問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

接種
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。

談に関するお問い合わせは——健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
花岡医院 ☎ 22-3525 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 信和設備(株) ☎ 22-3302		小野医院 ☎ 28-2776 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 長地中央薬局 ☎ 26-2522 総設工業(株) ☎ 28-8504	
9	10	11	
日本脳炎 (28年4月生:1回目) 30年5月までに2回目を終了した人 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
6	17	18	
株シンニチ設備 ☎ 22-1365		株浜パイピング ☎ 23-6885	
3	24	25	
株林鉄工設備 ☎ 23-3197		株イワナミ ☎ 22-2222	
0	31		
離乳食教室〈くばく教室〉 (30年5月～6月生) 受付午前10時～10時30分 旭設備(株) ☎ 23-3764		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。	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※6月分予約：5月22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】	15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】 8日(水)・22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)	15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】	21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	21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	8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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室
	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	
		連絡先	
		市社協☎ 24-2121	
		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)	

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 5月10日(金) 午後7時～8時30分
出産準備物品の説明、体づくり・安産のコツ等



女性のための健康相談【予約制】

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15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

5月

May

-  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
持ちこ
- ◆乳幼児健診
持ちこ
※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
今月の納税 ○軽自動車税 第 1 期 ○国民健康保険税 第 2 期 納期限…5月 31 日(金) 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）		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	今井整形外科 ☎ 28-9933 山崎医院 ☎ 22-3287 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 今井整形外科 ☎ 28-9933 小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 22-3068 祐愛病院 ☎ 23-0222 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642
5 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 小松歯科医院 ☎ 27-8226 土田薬局 ☎ 28-3232 （有）三善工業 ☎ 23-3446	6 牛山医院 ☎ 78-1192 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	7 （株）イワナミ ☎ 22-2222	8 1 歳 6 か月児健診 （29年10月生） 受付午後1時～1時20分 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	BCG （30年11月生） 2 歳児にこにこ教室 （29年4月生） 受付午前9時15分～9時30分 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931
12 今井整形外科 ☎ 28-9933 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 水道建設（株） ☎ 23-2662	13 育児相談 受付午前9時30分～11時 旭設備（株） ☎ 23-3764	14 四種混合 （生後3か月から） 30年4月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区〕 （株）アイテック ☎ 23-8500	15 3 歳児健診 （28年4月生） 受付午後1時～1時20分 杉村設備（株） ☎ 27-8632	ほっこり子育て応援講座 （30年9月～10月生） 受付午前9時30分～10時00分 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
19 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	20 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642	21 四種混合 （生後3か月から） 30年4月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区以外〕 信和設備（株） ☎ 22-3302	22 3～4 か月児健診 （31年1月生） 受付午後1時～1時20分 （株）総設工業 ☎ 28-8504	日本脳炎 （28年4月生：2回目） 30年5月までに2回目を終了した人 （有）三善工業 ☎ 23-3446
26 祐愛病院 ☎ 23-0222 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	27 育児相談 受付午前9時30分～11時 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931	28 （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406	29 9～10 か月児健診 （30年7月生） 受付午後1時～1時20分 十和設備（株） ☎ 24-0182	水道建設（株） ☎ 23-2662