

広報

# おかや

6

Jun. 2019 [No.1438]



祝 令和

## 特集

1. お買い物するなら岡谷
2. お店を出すなら岡谷

## 今月の表紙

令和元年5月1日、たくさんのカップルが婚姻届を提出しに市役所へ。市でも武井武雄作品の大型パネルを用意し記念写真を撮影。「夫婦まゆ人形」も贈り記念日をお祝いしました。

## 特集1

## お買い物するなら岡谷



岡谷市では、商業振興における市の役割や、めざすべき方向性を明らかにし、有効な施策を展開していくために、商業やまちづくりに携わる関係者とともに「岡谷市商業活性化計画」の策定を進めています。市内には、生活に彩りと潤い、楽しみを感じることができる場所がたくさんあります。今回は、市内で活動している事業者のみなさんに、岡谷市の商業について語っていただきました。

## 「お得クーポンシート」を定期的に配布

笠原さん

岡谷市の商圏人口が3年前に比べて約2倍に広がり、多くのみなさんが岡谷市へ買い物に来るようになりました。いちばんの要因はレイクウオーク岡谷になりましたが、実際中央通りも歩く人が増えていると実感しています。わたしたち地域の事業者もこれをチャンスととらえ、岡谷市商業連合会では「お買い物するなら岡谷お得クーポンシート」を今回の市報と一緒に配布しました。まずは、お店を知ってもらう、そして来てもらうといったもので、年に数回出していきたくと考えています。

草間さん

前回のクーポンブックにも参加させていただきましたが、これを見て初めて来ていただいたお客さまもいました。この企画のサービスでガチャガチャを用意したのですが、お客さまと話すきっかけにもなり、お客さまとの距離も近づいたと思います。専門的な知識を持って直接話をしたり、ネットでは体験できない足を測定する機械を導入するなど、新しい取り組みも始めています。

笠原さん

鈴木さんは、独自の販売方法で誘



岡谷市商業連合会 会長  
(株)笠原書店 代表取締役社長  
笠原新太郎さん



オーガニックマーケット カンビオ 代表  
鈴木 誠さん

客していると聞いていますが？

鈴木さん

わたしのお店は、あえて知られていない商品を提案して売っています。お客さまが持っているアンテナにこちらがアクセスしていく方法で販売しているので、初めて来るお客さまのなかには、見たことのない商品もあるので戸惑ってしまう人もいます。

笠原さん

鈴木さんは、東京から岡谷市に移住して、お店を開業されましたが、なぜ岡谷市だったのですか？

鈴木さん

長野県内をいろいろと探しましたが、岡谷市がいちばん良いだろうという結論に至りました。選んだ理由は、会社が多く、働く人がいちばん多そうで、人口密度がしっかりしていたからです。今後は、小売なり商業としての魅力だけでなく、岡谷市自体に魅力を持たせ、市内で過ごす時間を作ることが課題だと思います。





レイクウォーク岡谷 支配人  
下平 一夫さん

## まち全体をモール化し魅力アップ

**笠原さん**

今後のまちの魅力づくりは、現在「岡谷市商業活性化計画」でも検討されています。例えば、まち全体をモールとする「ビッグショッピングモール岡谷」という見方をし、個性のあるお店、大型店・映画館・ボウリング場・文化施設など楽しく時間を過ごせる場所があるから、買い物するなら岡谷に行こうというところが実現可能だと思います。それには、地域のお店と大型店の連携が必要だと思いますが、いかがでしょうか。

**下平さん**

岡谷市は工業が主体のまちというイメージがありますが、これを期に「工業と商業のまち」になればと思います。これまでは「大型店」対「商店街」という構図もありましたが、今は「インターネット」対「リアル店舗」という構図になりつつあると感じています。リアル店舗だからこそ、お客さまへ楽しさを提供ができるのですが、それには、地域の個店・商連・会議所・行政などとタッグを組んで、いっしょに岡谷市を盛り上げていきたいです。

**笠原さん**

連携という部分では、どんなことが

できると考えていますか。

**下平さん**

クーポンシートも二つだと思えますし、大型店にも品揃えで欠けているものは多くあるので、大型店と個店がそれぞれの強みを生かして補完し合うことも、



連携になると思います。例えば、靴のクサマではシューフィッター（正しく合った靴を提案する専門家）がいますが、大型店ではなかなかそこまで手が回らないなどです。このほか、最近では選挙の期日前投票やシルクフェアの会場になるなど、地域とのつながりを深めています。

**草間さん**

童画館通り商店街も、ここ数年で急激に世代交代が進んでいます。新しい取り組みとして、毎月1回朝会を開催し横のつながりを大切にしています。先ほどの話のように、岡谷市全体をモールと見立てたとき、童画館通り商店街は駅からの最初の入口になりますので、明るく元気な商店街にしたいです。また、大型



靴のクサマ  
草間 麻絵さん

店では自分の好みの商品が見つからなかったけど、帰りに商店街に寄るとその商品が見つかるといったようなお店づくりもみんな進めていきたいです。

## 「お店を出すなら岡谷」もぜひPRを

**笠原さん**

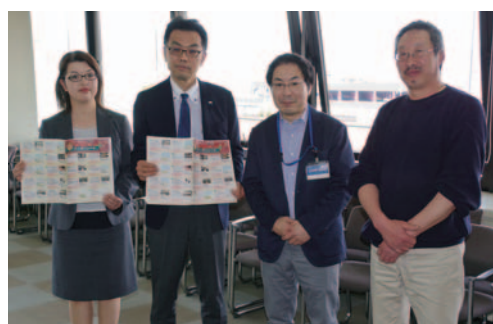
「お買い物するなら岡谷」ということもありますが、「お店を出すなら岡谷」という部分もPRしたいですね。

**鈴木さん**

いま、中央通りのなかに新しくリノベーションしたお店が増えつつありますよね。わたしの知り合いからも、岡谷変わってきたよね、という意見を聞くようになりました。実際に、古いところをうまく利用してお店を開こうと考えている若い人たちが、まちなかを見に来ています。

**笠原さん**

いろいろな意見、ありがとうございます。やはり、わたしたち事業者のお店がどのくらい輝いているかが大きな要素ですね。岡谷市にはさまざまなお店があるし、娯楽施設もあります。もっと個性的なお店が増え、「買い物するなら、遊ぶなら岡谷がいいね」となる可能性は大いにあると思います。現在策定を進めている「岡谷市商業活性化計画」がそのきっかけになればいいと思います。



## 特集2

# お店を出すなら岡谷

岡谷市では岡谷商工会議所と連携して、商業に関するさまざまな助成事業を展開し、市内でお店を営んでいる人や、これからお店を始めたい人への応援をしています。今回は、実際に制度を利用したお店の事例を紹介します。



場も広いので、子ども専用のスタジオとしては便利で安心感があり、良い条件だと思います。松本や東京からのアクセスも良く、ネットで知ったという都市圏からのお客さんが多いのですが、地元の人にももっと来ていただきたいですね。レトロでかわいい衣裳もレンタルできます。



以前、東京で勤めていたハウススタジオを長野で、物件を探していたところ、工場だったこの場所を知り、開設をしました。ハウススタジオは、既存の写真館のように背景幕の前で写真を撮るのではなく、背景セットの前で自然な姿を撮る、新潮流の写真館です。

この場所を借りる際、大家さんから岡谷市の助成事業を教えてくださいました。背景セットをDIYで作ったのですが、写真映えるように作り込むには、それなりにお金がかかりますので、家賃を補助していただいた分、セットを充実させることができました。

ここは少し奥まわっていて駐車



jet penguin Photo studio  
(ジェットペンギンフォトスタジオ)

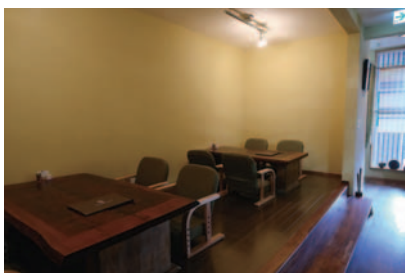
店主 山崎 啓至さん

家賃を  
補助してもらいました

写真館の新潮流  
ハウススタジオを岡谷で実現

松本奈川地区独特の食べ方のそば、「とうじ蕎麦」もお出ししています。ぜひ食べに来てください。

松本奈川地区独特の食べ方のそば、「とうじ蕎麦」もお出ししています。ぜひ食べに来てください。



実家のある諏訪周辺で、そば屋を出すための物件を探していたとき、岡谷市の知人からここを紹介していただきました。知人の勧めもあり、岡谷商工会議所に入会したところ、岡谷市の各種助成事業があることを知り、開店当初に家賃補助を受けることができました。

わたしはそば打ちの趣味が高じて店を出したわけですが、うちを気に入ってくれた人が来るだけでは、店は先細りするのではないかと心配していました。そこで昨年、個店診断補助金を活用し、経営のプロに店を診断してもらうことにしました。提言は、プロデザイナー



そば処 岳家  
(たけや)

店主 濱 岳志さん

経営診断を  
してもらいました

プロのそば屋として  
経営していくために

## 若者から子育て世代、 高齢者にも優しい店に

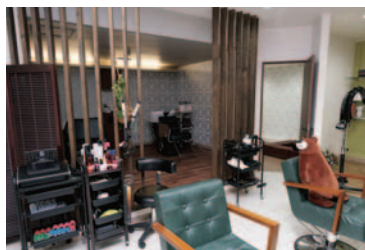


Hair & Relax e:s  
(ヘアー&リラックス イーズ)  
店主 今井 大さん

改修費を  
補助してもらいました

美容師として店を出すなら「岡谷」、それも子ども  
ころにぎやかだった中央通り、と決めていました。そ  
して若い人はもちろん、子育て世代も高齢者も利用し  
やすい店にして、かつての活気を取り戻すことに協力し  
たい、とも思っていました。

ここは、以前は別の業態のお店でしたので、ある程  
度改修する必要がある、先輩などから聞いていた岡  
谷市の助成事業を利用することにしましたが、手続きも  
難しくなく、使いやすいものでした。おかげで、妊婦さ  
んや腰の痛い高齢者でも楽に使えるシャンプー台や、小  
さな子どもが遊んだり、DVDを観ることができるよう  
にできました。次は、お店の存在  
に気づかない人もいるので、目立  
つ看板を作る際などに助成事業  
を活用できたら、と思っています。  
開店して1年、アプリで予約でき  
るようにしたり、ドリンクを出す  
など、みんなが立ち寄りやすい店  
になるよう心がけています。



ご紹介した3軒のお店を  
市民のみなさんもぜひご利用ください！

こんなときにご利用ください  
**商業に関する助成事業**

- 市内の空き店舗や空き家を活用して  
お店を始めたい
- お店の改修をしたい
- 専門家による経営診断を受けたい  
などありましたら、商業観光課までお問い合わせく  
ださい。

問合せ●商業観光課(内線1457)



### 事業者向け

## 消費税率引き上げと軽減税率制度 実務対応講習会

本年10月1日に消費税率10%への引き上げが実施され、また同時に“軽減税率制度”も併せて導入されます。間際  
になって慌てないために、事業者向けに事前準備と実務対応、レジ補助金などの施策についての講習を行います。

日時…①6月11日(火) 午後2時～4時(受付:午後1時30分～)  
②6月17日(月) 午後6時30分～8時30分(受付:午後6時～)  
※両日とも同内容ですので、都合のよい日をお申し込みください。

講師…伊藤 孝さん(関東信越税理士会諏訪支部 派遣税理士)  
諏訪税務署 担当官 ほか

場所…岡谷商工会館 会議室

申込み…岡谷商工会議所で、電話またはFAX  
にて受け付けます。

主催…岡谷市(商業観光課)・岡谷商工会議所・  
諏訪税務署

申込み・問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345・FAX 22-9056

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



# 夏の暑さにご用心 脱水症状が招く脳梗塞



Hospital  
**ほすぴた  
ルポ** 20  
Reportage

脳梗塞は、脳の血管が詰まり、脳の一部に血液が行き届かないことで発症する病気です。今回は、4月に脳神経内科に着任した大橋医師に、脳梗塞についてお話をうかがいます。

## 岡谷市民病院に着任しての感想は。

まずは、病院が新しく、きれいだと感じました。スタッフも明るくて働きやすい環境だと思います。患者さんは、年齢層の高さを感じますが、高齢でも元気な人が多く驚いています。

## 専門分野は。

専門は脳神経内科です。脳梗塞、認知症やパーキンソン病などの患者さんを診ていますが、なかでも診療の機会が多いのは、脳梗塞や認知症ですね。

## 脳梗塞はどのような病気ですか。

脳の血管が詰まり、脳の一部に血液が行き届かないことで発症する病気です。動脈硬化などで脳の血管が狭くなつて詰まったり、不整脈で血管内にできた血のかたまり（血栓）が流れて、脳の血管に詰まることなどが原因となります。急激な体の麻痺や、しゃべりづらさ、意識障害などの症状で来院される人が多いです。

## どんな治療法がありますか。

発症して4時間半以内は、血栓溶解療法（詰まった血のかたまりを溶かす治療）とカテーテルを用いた血管内治療を

平行して行い、血栓を取り除いて血流を回復させる治療法がトレンドです。それ以降は、血液が流れなかった部分の脳が死んでしまうため、脳梗塞の範囲を広げないように点滴や飲み薬での治療を行います。脳梗塞は再発しやすい病気なので、抗血小板薬や抗凝固薬などの薬を服用しながら診ていく必要があります。

## 脳梗塞になりやすい人は。

生活習慣病（糖尿病、高血圧や脂質異常症など）の人は脳梗塞になるリスクが高いといわれていますし、比較的若い人でも注意が必要だと思います。

また、これからの暑い季節は、汗をかいて脱水になりやすいので、さらに注意が必要です。脱水になると、血液が濃くなって血流が悪くなりますので、もともと動脈硬化がひどかったり



すると血管に詰まるリスクが高くなります。スポーツをしたり暑い環境にいて、急にしゃべりにくくなるなどの症状が出たら、病院を受診してほしいですね。

## 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。

病気になってしまった後のケアを大切にしていきたいですね。脳梗塞を含め、脳神経内科は、後遺症が残る疾患が多いです。急性期の治療も大切ですが、後遺症が残ったとき、その後の生活をどうするかが重要だと考えています。ご本人だけでなく、ご家族からもしっかりと話を聞いて、さまざまな制度を利用しながら生活をアレンジして質の向上を図っていきたいですね。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

## 脳神経内科 大橋 信彦 医師

福井大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成31年4月に岡谷市民病院に着任。脳神経内科医長。小学校から高校までを諏訪地域で過ごす。ジョギングや旅行のほか、生理学の研究も趣味としており、休日も大学病院で研究を行っている。



いま い よしのぶ  
**今井 義信**  
(66歳)  
当選：2回



いま い やすよし  
**今井 康善**  
(52歳)  
当選：2回



いま い ひで み  
**今井 秀実**  
(61歳)  
当選：5回

わたしたちのまちの18名の議員  
を紹介します。  
(敬称略／五十音順)

## 市議会議員紹介



そう で かず ま  
**早出 一真**  
(47歳)  
当選：2回



こ まつ たけ し  
**小松 壮**  
(46歳)  
当選：3回



かさはら せいざぶろう  
**笠原 征三郎**  
(73歳)  
当選：6回



おおつか ひで き  
**大塚 秀樹**  
(66歳)  
当選：2回



えんどう ま ゆみ  
**遠藤 真弓**  
(50歳)  
当選：2回



なかじま やすあき  
**中島 保明**  
(61歳)  
当選：2回



なかじま ひであき  
**中島 秀明**  
(63歳)  
当選：1回



た むら  
**田村 みどり**  
(55歳)  
当選：1回



たけ い とものり  
**武井 友則**  
(26歳)  
当選：1回



そう で こ  
**早出 すみ子**  
(68歳)  
当選：1回



わたなべ たろう  
**渡辺 太郎**  
(61歳)  
当選：7回



よしだ ひろし  
**吉田 浩**  
(44歳)  
当選：1回



やまざき ひとし  
**山崎 仁**  
(55歳)  
当選：1回



ふじもり ひろふみ  
**藤森 博文**  
(69歳)  
当選：2回



はま こうへい  
**浜 幸平**  
(67歳)  
当選：4回

# 6月1日(土)～7日(金)は水道週間です

「いつものむ いつもの水に 日々感謝」 (今年度スローガン)

水道は、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めてもらう期間が「水道週間」です。岡谷市では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設の適正な更新や維持管理により、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行っていきます。みなさんも、ぜひ、この機会に水道について考えてみましょう。



## 水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、岡谷市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、止水栓の不良などが原因で交換ができない場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換時の立ち会いは不要ですが、留守中の交換に支障がある場合には、ご相談ください。
- 交換した家庭には「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れますので、ご確認ください。
- 交換後には水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。

問合せ●水道課(内線1417)

## 親子で学ぶ水の循環バスツアー「水の探検隊」

岡谷市の水道施設見学を予定しています。日常何気なく使っている水道の水はどこから来るのか、どうやって作られているのか? 利き水などのイベントも交え、岡谷市の安全でおいしい水を、親子で楽しみながら再発見する毎年好評のバスツアーです。動きやすい服装と、はき慣れたくつでご参加ください。

日時…6月15日(土) 午後1時～4時 ※小雨決行

場所…岡谷市役所 集合・解散

内容…市役所 → 小井川浄水場 ほか 「利き水」開催

対象…小学生と保護者

定員…40名(親子20組)

申込み…5月31日(金)～6月6日(木)

(初参加者優先・定員になり次第締め切り)

参加無料



申込み・問合せ●水道課(内線1422)

## なるほど水道 Q&A

### Q 水道料金は、どのように決めるの? 岡谷市の水は、高い? 安い?

**A** 水道事業は、法律により、原則として市町村が経営することになっています。事業に必要な経費は、ガスや電気と同様に、収入(水道料金)でまかなう独立採算制が原則で、料金は、水源の地理的条件、人口などにより、事業体(お住まいのまち)ごとに違ってきます。

現在、岡谷市の水道料金は、県内19市中、2番目に安い2,521円、県内平均3,046円よりもかなり低い料金です。(一般家庭使用量の基準: 口径13mmで1か月に20m<sup>3</sup>使用した場合) ※平成30年3月31日現在

問合せ●水道課(内線1411)

### Q 岡谷市の水道施設は古い? 更新は?

**A** 岡谷市では、今年度から令和3年度までの3年をかけて、岡谷市長地の今井保育園の南側に、水道の水を一時的に貯めておく配水池という施設を造ります。古くなった施設を統廃合し、維持管理経費を節減するとともに、耐震性を兼ね備えた安全で強靱な施設になります。

また、水道管の耐用年数は40年とされており、各家庭に水を届けるため、管路の更新、耐震化も実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



問合せ●水道課(内線1426)

経済  
センサス  
基礎調査



にご協力ください

期間…6月から令和2年3月までの10か月間

対象…全国全ての民営事業所

調査方法

- ①調査員が、外観などからすべての民営事業所の活動状態などを確認し、その結果を調査員用端末に入力します。(新規把握事業所以外はここまでで調査が完了します)
- ②新規把握事業所には、調査員が調査票を配布します。回答は、オンラインまたは郵送により提出してください。

「経済センサス-基礎調査」は、日本のすべての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を、全国や地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

【詳しくは、総務省統計局「経済センサス」のページで!】

※調査員は長野県知事から任命された地方公務員で、調査に際しては必ず「調査員証」を携帯しています。

※調査関係者が調査で知り得た内容をほかにもらすことは、「統計法」の規定により固く禁じられています。

※調査を装った不審な訪問者や電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、速やかに秘書広報課までお知らせください。

問合せ●秘書広報課(内線1363)

未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けています。詳細は各保育園にお問い合わせください。

| 保育園名      | 電話番号     | 名 称        | 今後の開催予定                             |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|-----------|----------|------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
|           |          |            | 6月                                  | 7月  | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  |  |
| 小口保育園     | ☎22-2489 | なかよしの日     | 19日                                 | 11日 | 8日  | 21日 | 10日 | 12日 | 19日 | 10日 | 17日 |  |
| 今井保育園     | ☎22-2935 | うさこちゃんの日   | 6日                                  | 4日  | 1日  | 28日 | 3日  | 7日  | 5日  | 9日  | 6日  |  |
| あやめ保育園    | ☎22-2680 | こっこちゃんの日   | 4日                                  | 2日  | 6日  | 28日 | 25日 | 8日  | 17日 | 9日  | -   |  |
| 川岸保育園     | ☎22-3829 | チューリップぐみ   | 5日                                  | 9日  | 6日  | 21日 | 1日  | 5日  | 3日  | 9日  | -   |  |
| 夏明保育園     | ☎22-3861 | ひよこの日      | 12日                                 | 2日  | 6日  | 10日 | 8日  | 5日  | 3日  | 9日  | -   |  |
| 成田保育園     | ☎22-2464 | うさこちゃんの日   | 6日                                  | 4日  | 1日  | 28日 | 3日  | 7日  | 13日 | 10日 | 6日  |  |
| みなと保育園    | ☎22-3566 | ノンタンの日     | 6日                                  | 4日  | 2日  | 28日 | 15日 | 5日  | 17日 | 9日  | 3日  |  |
| 長地保育園     | ☎27-4194 | ノンタンの日     | 4日                                  | 2日  | 6日  | 21日 | 8日  | 5日  | 10日 | 14日 | -   |  |
| 西堀保育園     | ☎22-7670 | ミッフィーちゃんの日 | 5日                                  | 9日  | 8日  | 10日 | 12日 | 27日 | 17日 | 9日  | 6日  |  |
| 神明保育園     | ☎22-4555 | ノンタンの日     | 18日                                 | 18日 | 8日  | 28日 | 17日 | 20日 | 17日 | 16日 | 18日 |  |
| 横川保育園     | ☎28-1180 | ミッキーの日     | 6日                                  | 9日  | 21日 | 28日 | 7日  | 8日  | 16日 | 10日 | -   |  |
| つるみね保育園   | ☎22-2911 | げんきぐみ      | 13日                                 | 4日  | 8日  | 21日 | 3日  | 14日 | 17日 | 9日  | -   |  |
| 信学会 東堀保育園 | ☎27-9366 | ノンタンの日     | 12日                                 | 23日 | 26日 | 21日 | 24日 | 27日 | 20日 | 21日 | -   |  |
| 聖ヨゼフ保育園岡谷 | ☎24-1477 | こひつじの会     | 19日                                 | 17日 | 21日 | 11日 | 16日 | 20日 | -   | 15日 | 19日 |  |
| ひまわり保育園   | ☎27-2816 | ちゅーりっぷぐみ   | 年齢別ひろばがあります。詳しくはひまわり保育園へお問い合わせください。 |     |     |     |     |     |     |     |     |  |

6月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森

日時…6月18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…6月1日・8日・15日・22日・29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…6月30日(日)

午前11時～(30分程度)

※会場はいずれも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎6月の休館日…3日・10日・17日・24日・28日

今月のテーマブックス

「食べるのだいすき」

6月16日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎2212031

## アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは、例年、6月中旬～7月上旬、8月下旬～9月中旬（気候によって変動）に大量発生します。サクラやワルミなどの落葉広葉樹の葉を好み、葉の裏側に卵をまとめて産みつけます。繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには、早期発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。※市は市有地以外の駆除は行いません。個人で駆除できない場合は、直接専門業者に依頼し駆除してください。防除、駆除は樹木の所有者の責任です。

### 巣の見つけ方

アメリカシロヒトリの幼虫は、集団で生息し、糸を吐いて巣を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、褐色の葉脈だけが残ります。クモの巣がついているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

### 効果的な駆除方法

巣を作っている段階では、巣が「まゆ」のようになっているので、薬剤を散布してもあまり効果がありません。この段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に入れて燃えるごみとして出してください（幼虫が出てこないように、袋のしぼり口をテープなどで密閉すること）。幼虫が巣から出て活発に活動をはじめた段階では、薬剤を散布するのが効果的です。

### 薬剤を散布するときの注意

薬剤の使用説明書をよく読み、隣接する住民や土地の所有者ほかへの事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、防護メガネ、防護マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。風向きにも十分注意し、人や動物、作物、洗濯物などに危害を及ぼさないよう気をつけてください。

問合せ●市民環境課（内線1166）

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

問合せ●市民環境課（内線1153）

住民基本台帳法第11条第3項および第11条の2第12項に基づき、平成30年4月から平成31年3月までの1年間における、住民基本台帳の閲覧状況について公表します。 ※上段は国・地方公共団体のもの、下段はそれ以外のもの

| 請求機関の名称              | 閲覧日          | 請求事由の概要                                  | 閲覧に係る住民の範囲                                          |
|----------------------|--------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 防衛省<br>(自衛隊長野地方協力本部) | H30.11.27～30 | 自衛官等の募集業務（根拠法令：自衛隊法第97条第1項、自衛隊法施行令第120条） | 市内全域の昭和62年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた日本国籍を有する男子（抽出数1827人） |

| 申出者（代表者・責任者）                   | 委託者                                  | 閲覧日          | 利用目的の概要                                    | 閲覧に係る住民の範囲                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 諏訪保健所<br>(所長 加藤 浩康)            |                                      | H30.8.29     | 国民健康・栄養調査立案                                | 本町1～2丁目（抽出数61人）                                     |
| (株)日本リサーチセンター<br>(代表取締役 鈴木 稲博) | 大学共同利用機関法人<br>情報・システム研究機構<br>統計数理研究所 | H30.9.28     | 日本人の国民性 第14次全国調査                           | 長地出早1～2丁目の20歳～85歳の日本人（抽出数16人）                       |
|                                |                                      | H31.3.13     | 家計の金融行動に関する輿論調査                            | 湊3～5丁目の20歳以上の男女（抽出数22人）                             |
| (社)新情報センター<br>(事務局長 平谷 伸次)     | 内閣府                                  | H30.10.13    | 青少年のインターネット利用環境実態調査                        | 神明町2～4丁目の10歳～18歳（抽出数20人）                            |
| 日本工営(株)<br>(代表取締役 有元 龍一)       | 諏訪建設事務所                              | H30.10.17～18 | 諏訪湖の水辺環境に関わるアンケート実施                        | 市内全域（抽出数730人）                                       |
| (株)RJCリサーチ<br>(代表取締役 佐野耕太郎)    | 独立行政法人<br>労働政策研究・研修機構                | H30.10.19    | 子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査（第5回子育て世帯全国調査） | 本町2～4丁目、山手町、山下町、神明町、郷田1～2丁目の末子に18歳未満の子がいる世帯（抽出数25人） |

## 「犬・猫の休日譲渡会」開催

保健所に保護されている、犬と猫の見学・譲渡会を開催します。18歳以上で、終生飼育、室内飼育（犬を除く）、不妊処置などを約束していただける人へ、犬・猫をお譲りします。

期日…6月16日（日）・8月18日（日）・10月20日（日）・12月15日（日）

時間…午前10時～11時（毎回）

場所…諏訪合同庁舎 犬舎（南側駐車場横）

諏訪市上川1-1644-10



持ち物…犬・猫を持ち帰る場合、運転免許証等の身分証明書、キャリーケースを持参してください。（犬の場合は、首輪・リードも）

※譲り受ける場合は、申込書など2枚の書類を記入していただきます。

※犬・猫の収容状況により、中止になった場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。

◎平日は、午前8時30分から午後5時15分まで、犬・猫の譲渡を行っています。お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。

問合せ●県諏訪保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎57-2929

令和元年度 岡谷市職員採用試験のご案内 (令和2年4月1日採用予定)

| 試験区分 |                    |                                                                                                     | 採用人数 | 受験資格概要…採用後、岡谷市内に長期間居住する人<br>(一般事務の身体障がい者対象および診療情報管理業務は除く)                                      |
|------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A    | 一般事務               | 上級                                                                                                  | 若干名  | 平成元年4月2日以降に出生し、大学・大学院卒業または令和2年3月卒業見込の人                                                         |
| B    |                    | 中級                                                                                                  | 若干名  | 平成6年4月2日以降に出生し、短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和2年3月卒業見込の人                                          |
| C    |                    | 初級                                                                                                  | 若干名  | 平成8年4月2日以降に出生し、高等学校卒業または令和2年3月卒業見込の人 (令和2年3月末において高等学校卒業と同程度の学力を有すると認められる人を含む)                  |
| D    | 一般事務<br>(社会福祉士)    | 上級                                                                                                  | 若干名  | 平成元年4月2日以降に出生し、大学・大学院を卒業または令和2年3月卒業見込の人で、社会福祉士の資格を有する人または令和2年3月同資格取得見込の人                       |
| E    |                    | 中級                                                                                                  | 若干名  | 平成6年4月2日以降に出生し、短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和2年3月卒業見込の人で、社会福祉士の資格を有する人または令和2年3月同資格取得見込の人         |
| F    | 土木<br>技術者          | 上級                                                                                                  | 若干名  | 平成元年4月2日以降に出生し、土木課程の大学・大学院卒業または令和2年3月卒業見込の人                                                    |
| G    |                    | 中級                                                                                                  | 若干名  | 平成6年4月2日以降に出生し、土木課程の短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和2年3月卒業見込の人                                     |
| H    | 保育士                | 中級                                                                                                  | 若干名  | 平成6年4月2日以降に出生し、保育士および幼稚園教諭二種以上の資格を有する人または令和2年3月各資格取得見込の人                                       |
| I    | 一般事務<br>(身体障がい者対象) | 初級(高校以上既卒者等)                                                                                        | 若干名  | 平成元年4月2日以降に出生し、高等学校以上を卒業している人 (高等学校卒業と同程度以上の学力を有すると認められる人を含む) で、下記の共通条件をすべて満たす人                |
| J    |                    | 初級(高校在学者等)                                                                                          | 若干名  | 平成8年4月2日以降に出生し、令和2年3月高等学校を卒業見込みの人 (令和2年3月末において高等学校卒業と同程度以上の学力を有すると認められる人を含む) で、下記の共通条件をすべて満たす人 |
|      |                    | 【共通条件】 ● 身体障害者手帳の交付を受けている人      ● 通常の勤務時間に対応できること<br>● 自力による通勤と事務作業が可能なこと      ● 活字印刷文による試験に対応できること |      |                                                                                                |
| K    | 一般事務<br>(診療情報管理業務) | 実務経験者                                                                                               | 若干名  | 昭和54年4月2日以降に出生し、診療情報管理士の資格を有する人で、一つの病院において正社員として診療情報管理業務に従事した経験が3年以上ある人                        |
| L    |                    | 上級                                                                                                  | 若干名  | 平成元年4月2日以降に出生し、大学・大学院卒業または令和2年3月卒業見込の人で、診療情報管理士の資格を有する人または令和2年3月同資格取得見込の人                      |
| M    |                    | 中級                                                                                                  | 若干名  | 平成6年4月2日以降に出生し、短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和2年3月卒業見込の人で、診療情報管理士の資格を有する人または令和2年3月同資格取得見込の人       |

試験日…7月28日(日)  
※試験区分CおよびJの人は9月22日(日)、  
試験区分Kの人は9月13日(金)

試験会場…岡谷市役所

受付期間…6月3日(月)～7月5日(金)  
※試験区分CおよびJの人は8月1日(木)～27日(火)、  
試験区分Kの人は6月3日(月)～8月2日(金)

受付時間…午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日は除く)

受験手続…総務課までお申し込みください。  
※日本国籍を持たない人も受験できます。  
※詳しくはお問い合わせいただくか「受験案内」をご覧ください。  
「受験案内」は市役所5階総務課にあります。ホームページからもダウンロードできます。

問合せ●総務課(内線1554～1556)・FAX 24-0689 ホームページ <http://www.city.okaya.lg.jp/>

消費税改正について 詳しい情報は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) 内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

日々の取引や経理にどのような影響があるの？

■仕入先から交付された請求書などに記載された適用税率が正しいかを確認

■毎日の売り上げ・仕入れ(経費)を税率ごとに区分して記帳

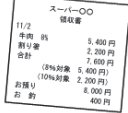
■必要に応じ、複数税率に対応したレジの導入・改修

■必要な事項を記載した請求書などを売上先に交付









## 国民年金保険料の免除や猶予について

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

国民年金第1号の被保険者は、保険料を毎月納めていただく必要がありますが、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合には、本人の申請によって、保険料納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

「免除」・「猶予」が承認された期間は、老後受け取る「老齢年金」だけでなく、万が一の場合の「障害年金」や「遺族年金」の受給資格期間に算入されます。

ただし、「免除」・「猶予」の審査は、申請者(被保険者本人)・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定され

ますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの12か月分となります。過去期間については、申請書が受理された月から2年1か月前(既に保険料が納付済の月を除く)までさかのぼって申請可能ですが、申請期間に応じて複数の申請書の提出が必要になります。

なお、本年7月分以降の「免除」・「猶予」申請は、7月1日受付開始となります。詳しくはお問い合わせください。

### 【「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い】

|                       | 納 付  | 全額免除         | 一部免除           | 納付猶予<br>(学生納付特例) | 未 納   |
|-----------------------|------|--------------|----------------|------------------|-------|
| 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に… | 含まれる | 含まれる         | 含まれる<br>(注2)   | 含まれる             | 含まれない |
| 老齢基礎年金額の計算に…          | 含まれる | 含まれる<br>(注1) | 含まれる<br>(注1、2) | 含まれない            | 含まれない |

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。

(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

※詳しくはお問い合わせください。

電話相談受付…

午前8時30分～午後5時15分

(土・日・祝日、年末年始を除く)

●岡谷年金事務所では、予約制により年金相談を実施しています。  
ご利用ください。

## 国民年金保険料の 産前産後期間の免除制度

**免除期間**…出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(以下「産前産後免除期間」)の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。

(死産、流産、早産の人を含みます)

**対象**…産前産後免除期間に「国民年金第1号被保険者」

で、出産日が平成31年2月1日以降の人

**届出方法**…届出用紙(市民環境課または年金事務所にあります)に必要事項を記入して、市民環境課窓口にお持ちください。  
出産予定日の6か月前から届出可能です。



問合せ●市民環境課(内線1158)

## 男女共同参画週間 6月23日(日)～29日(土)

「男女共同参「学」」

「知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる」

(今年度キャッチフレーズ)

この機会に、わたしたちのまわりの

男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

男女のパートナーシップとは…

男女がともに人権を尊重し、認め合いながら、喜びも責任も分かち合い、自らの意思によって家庭・地域・学校などさまざまな分野に対等な立場で参画し、一人ひとりの個性と能力を十分に発揮しながらいきいきと生活している男女共同参画社会のことです。

※6月21日(金)～7月1日(月)：イルフプラザ1階中央通路にて啓発展示開催！

※市立岡谷図書館に、テーマブックスコーナーを設置しています！



男女共同参画かるた

## 「男女共同参画おかや市民のつどい」実行委員 募集

岡谷市では“認め合い ともに輝く 岡谷”の実現に向けて、市民との協働による取り組みを進めています。「男女共同参画おかや市民のつどい」などの事業を、いっしょに企画・立案・運営をしてくださる団体や個人を募集します。

〈団体〉市内在住、在勤者を含む団体・グループ(営利目的、政治宗教団体は除く)

〈個人〉市内在住・在勤・在学の人

応募締切…6月17日(月)

問合せ●企画課(内線1528)

市営住宅 入居者募集

受付期間…6月3日(月)～10日(月) ※土・日は除く  
午前8時30分～午後5時15分

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

| 団地名   |       | 所在地    | 建設年度 | 規模    | 構造  | 募集階  | 募集戸数 | 家賃(円)         | 駐車場(円) | エレベータ | 単身入居 |
|-------|-------|--------|------|-------|-----|------|------|---------------|--------|-------|------|
| 学ヶ丘   |       | 赤羽2    | S53  | 3DKB  | 5階建 | 4・5階 | 2    | 17,900～26,700 | 3,700  |       |      |
| 中村A-1 |       | 長地梨久保2 | S56  | 3LDKB | 3階建 | 3階   | 1    | 20,000～29,800 | 3,500  |       |      |
| 中村A-2 |       | 長地梨久保2 | S56  | 3LDKB | 3階建 | 1・2階 | 2    | 20,000～29,800 | 3,500  |       |      |
| 中村C-1 |       | 長地梨久保2 | S63  | 3DKB  | 4階建 | 4階   | 1    | 21,000～31,400 | 3,500  |       |      |
| 中村C-2 |       | 長地梨久保2 | H10  | 3DKB  | 4階建 | 4階   | 2    | 29,400～43,800 | 3,500  |       |      |
| 小萩K-1 |       | 長地小萩2  | S58  | 2DKB  | 4階建 | 3階   | 1    | 17,400～25,900 | 3,500  |       |      |
| 小萩K-2 |       | 長地小萩2  | S59  | 3LDKB | 4階建 | 4階   | 2    | 22,600～33,600 | 3,500  |       |      |
| 小萩K-3 |       | 長地小萩2  | S61  | 3LDKB | 4階建 | 2・4階 | 2    | 23,200～34,600 | 3,500  |       |      |
| 加茂A   |       | 加茂町2   | S45  | 3KB   | 7階建 | 7階   | 1    | 11,500～17,100 | 4,000  | 有     | 可    |
| 加茂B   |       | 加茂町2   | S47  | 3KB   | 8階建 | 7階   | 1    | 13,000～19,400 | 4,000  | 有     | 可    |
| 田中線   |       | 田中町2   | H15  | 2DKY  | 4階建 | 3階   | 1    | 21,300～31,700 | 3,500  | 有     |      |
| 通年募集  | 堂前    | 郷田1    | S54  | 3DKB  | 3階建 | 1・2階 | 3    | 19,200～28,600 | 3,500  |       |      |
|       | 高尾T-1 | 川岸中1   | S57  | 3LDKB | 3階建 | 2・3階 | 2    | 20,300～30,300 | 2,400  |       | 可    |
|       | 高尾T-1 | 川岸中1   | S57  | 4LDKB | 3階建 | 3階   | 1    | 24,400～36,300 | 2,400  |       | 可    |
|       | 高尾T-2 | 川岸中1   | S57  | 3LDKB | 3階建 | 2・3階 | 2    | 20,300～30,300 | 2,400  |       | 可    |

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)  
(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。  
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター  
(都市計画課内)  
抽選会・入居説明会…6月13日(木) 午後1時30分～3時(予定)  
市役所3階 301B会議室  
入居指定日…7月1日(月)

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)  
都市計画課(内線1337)

こどものくに 0123 6・7月のイベント

- ◆みんなで食べよう ママ編  
(6月7日(金)より申込み開始)  
パパと子どもがあそんでいるあいだに、ママはおやつを作り、完成したら家族みんなで食べましょう。  
日時…7月7日(日) 午前10時～11時45分  
対象…家族  
持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)
- ◆フラダンス講座(6月24日(月)より申込み開始)  
フラダンスを通して、心も体もリフレッシュ!  
日時…7月24日(水) 午前10時～11時  
対象…保護者 講師…沓掛加奈子さん  
持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、ロングスカート(なくても可)

申込み…申し込み開始日の午前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)

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

【おしゃべりサロン(託児つき)】  
ほんのひととき子どもと離れて、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。スタッフもアドバイザーとして参加します。  
●0～1歳…7月29日(月) ●2～3歳…7月30日(火)  
時間…午前10時～11時30分(両日)  
申込み…6月28日(金)から(どちらか1回)

こどものくにへ遊びに行こう! (4月から水色カードです)  
利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どものとその保護者。兄妹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)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

|          |                      |           |
|----------|----------------------|-----------|
| 6月 3日(月) | 歯っぴー相談               | 午前10時30分～ |
| 7日(金)    | リズム運動遊び・お誕生会         | 午前11時～    |
| 12日(水)   | 双子のおしゃべり会            | 午前10時30分～ |
| 13日(木)   | つくっちゃおう              | 午前11時～    |
| 19日(水)   | 食べるのだいすき!            | 午前11時～    |
| 20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～ |
| 21日(金)   | おおきなおはなしたまご          | 午前11時～    |
| 24日(月)   | ぺったんこの日              | 午前9時30分～  |
| 25日(火)   | 歯っぴー相談               | 午前10時30分～ |
| 27日(木)   | もぐもぐ相談               | 午前10時30分～ |

## 川岸公民館 生活講座「3Bレディース」共催

手軽で簡単!! 楽しくダンス!!

## 3B体操 無料体験講座

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体を動かしてみましょ。運動不足の解消、ストレス発散、ダイエットなど、目的に合わせて気軽にご参加ください。



ボール

ベル

ベルター

※1日のみの参加でもOK!

期日…6月7日・14日(毎週金曜日・全2回)

時間…午後7時30分～9時(毎回)

対象…市内に在住・在勤の女性

※親子、家族、友人などとの参加也大歓迎

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費…無料

講師…宮澤みな子さん、「3Bレディース」のみなさん

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月27日(月) 午前8時30分から受付。窓口・電話にてお申し込みください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## カルチャーセンター・「YOLOダンスサークル」

共催講座

## ♪♪♪ 楽しもうヒップホップダンス ♪♪♪

健康維持のための♪ストレッチ♪体幹トレーニング♪ステップの基本を学びます。活動している年齢層も幅広く、初心者でも気楽に参加できますよ。チャレンジしてみませんか!

期日…6月28日、7月5日・12日(毎週金曜日・全3回)

時間…午前11時～午後0時30分(毎回)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切ります)

受講料…1,000円

講師…河口紘子さん(ダンスラボラトリー松本教室講師)「YOLOダンスサークル」のみなさん

持ち物…飲み物、タオル、上ばき用スニーカー

申込み…6月3日(月) 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。4日(火)から電話による仮受付も行います。6月26日(水)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課)

☎24-8404

## 児童手当の現況届を忘れずに

児童手当を引き続き受給するには、子どもの養育状況を確認するため、「現況届」の提出が必要です。6月上旬に、すべての受給者へ「現況届」を郵送しますので、必要事項を記入のうえ必ず提出してください。

※提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

問合せ●子ども課(内線1265)

## 6月は「赤十字活動資金増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習会の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。日赤岡谷市地区では、6月を「赤十字活動資金増強運動月間」とし、活動資金を募集します。多くの方のご支援・ご協力をお願いします。

問合せ●

日赤岡谷市地区事務局(社会福祉課内 内線1251)

## 成人男性対象

## 風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人に予防接種を実施します。対象者には、市から個別にクーポン券を発送します。その券を実施医療機関に提示すると、抗体検査および予防接種が無料で受けられます。

対象…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

※今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性が対象です。

実施期間…令和4年3月31日まで

## 【実施医療機関】

- ①国保加入者は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- ②会社などの健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- ③厚生労働省のホームページで公表されている、全国の風しん抗体検査実施医療機関でも受けられます。「風しんの追加的対策 厚生労働省」で検索してください。



問合せ●健康推進課(内線1177)

行政

仲間

環境

健康

# 健康ひと回メモ

No.500

## 顎関節症について

顎関節症とは、あ

ごの痛み（顎関節痛、

咀嚼筋痛）、口を開け

閉めしたときに鳴る

雑音（顎関節雑音）、口が開きにくい

（開口障害）がおもな症状です。そ

の中には、あごを動かす筋肉の痛み

をおもな症状とする咀嚼筋痛障害、

顎関節の痛みをおもな症状とする顎

関節痛障害、顎関節の中の関節円板

（顎関節の中にありクッションの役割

をしている組織）のずれが生じる顎

関節円板障害、顎関節の骨の形に

変化が生じる変形性顎関節症があ

ります。

「顎関節症」に該当する人は多数

にのぼります。ある調査では、日本

人全体の約15%が顎関節症に該当

し、とくに20代～30代の成人女性で

は30%を超えるという結果が出てい

ます。顎関節症は、「むし歯」、「歯

周病」に並ぶ第三の歯科疾患ともい

われ、学校の歯科検診にも取り入れ

られているほどです。

顎関節症の治療方法としては、

①原因となる生活習慣を改善する

ための「生活指導」として、あごへ

の負担を減らすため硬い食べもの

を避ける、頬杖をやめる、姿勢を

よくする、くいしばりをやめる、  
そして過度なストレスを避ける。

②マッサージやホットパック、低周波

治療やレーザー照射を含めた物理

療法と開口訓練、筋肉増強訓練

などの運動療法をまとめた「理学

療法」。

③消炎鎮痛剤を投与する「薬物療

法」。

④上あご、または下あごの全歯列を

覆うマウスピース装置を使った「ア

プライアンス療法」。睡眠時の歯

ぎしりや、くいしばったときの顎

関節部への負荷の軽減をします。

これらの治療でも症状がよくな

ない場合は、関節内洗浄や手術によ

る骨削合などの「外科的療法」とな

ります。

一時的なあごや筋肉の痛みであ

れば自然に治ることもあります。顎

関節症にはいろいろな病態が含ま

れていることや、鑑別が必要なほか

の疾患がかくれていることもあるの

で、放っておかずに、歯科医院を受

診することをお勧めします。症状が

ひどくなるほど治療が困難になる

こともあるため、異常を感じたら迷

うことなく、かかりつけの歯科医

院で相談してみてください。（歯科医師会）

国保加入の40～74歳のみなさん 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！

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。

実施期間…6月1日(土)～10月31日(木) 自己負担金なし

対象者はだれでも「無料」で受診できます

### 健診を受けるとこんなことがわかります

| 検査項目 |              | 何がわかるの？             |
|------|--------------|---------------------|
| 身体計測 | 身長、体重、BMI、腹囲 | 肥満度・内臓脂肪の蓄積         |
| 血圧測定 | 収縮期・拡張期血圧    | 高血圧・動脈硬化            |
| 血液検査 | 脂質の代謝        | 中性脂肪、HDL・LDLコレステロール |
|      | 糖の代謝         | 空腹時血糖、HbA1c         |
|      | 肝機能          | AST、ALT、γ-GT        |
|      | 腎機能          | クレアチニン、eGFR         |
|      | 貧血           | 赤血球、色素量、ヘマトクリット     |
| 尿検査  | 尿酸           | 痛風発作の危険度            |
|      | 尿糖           | 糖尿病の危険度             |
|      | 尿たんぱく        | 腎機能の程度              |

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届いたら、積極的にご参加ください。

### 日曜日健診を実施します！

「平日は仕事で、健診に行かない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。

期日…6月23日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

定員…150名

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話で希望時間を予約してください。定員になり次第締め切ります。

※9月29日、10月27日、11月24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●医療保険課(内線1186)

問合せ●国保の特定健診制度について…医療保険課(内線1186)・健診の内容について…健康推進課(内線1185)

相 相談 乳幼児健診  
 予防接種 子育て学習

金

土

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

(株)アイテック  
☎ 23-8500

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

信和設備(株)  
☎ 22-3302

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

離乳食教室〈ごっくん教室〉  
(31年1月～2月生)  
受付午前9時30分～10時

(有)三善工業  
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備  
☎ 23-3197

◎市県民税 第 1 期

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…7月1日(月)

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                                         | 12日(水)午前9時～正午 庁舎 202 会議室                                                                                                 |
| 無料法律相談<br>[予約制]                              | 18日(火)午後1時～5時<br>問合せ: 社会福祉課 (内線 1254)<br>相談員: 松村文夫 弁護士<br>※7月分予約: 6月19日(水)～受付開始<br>[利益相反に関わる相談内容については、お断り<br>をする場合があります] |
| 高齢者のための司法書士に<br>よる無料法律相談 [予約制]               | 19日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます<br>問合せ: 介護福祉課 (内線 1277)                                                                       |
| ことばの教室<br>[予約制]                              | 月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分<br>問合せ: 子ども課 (内線 1266)                                                                             |
| 家庭児童相談                                       | 月曜日～金曜日<br>午前9時～午後5時 子ども課<br>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<br>社会福祉課                                                                                           |
| 生活困窮相談<br>(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<br>社会福祉課                                                                                           |
| 子ども総合相談センター<br>学校生活、入学・進学、長期<br>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<br>教育総務課                                                                                            |
| 子ども総合相談センター<br>分室                            | 一般相談 月～金曜日(祝日は除く)<br>午前8時30分～午後4時30分<br>専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制]<br>12日(水)・26日(水)午後1時～7時(1人50分)<br>会場: 諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206  |
| 女性のための相談<br>[予約制]                            | 18日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分)<br>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<br>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<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000                                                                           |
| 特許・発明相談会<br>(産業財産権相談会)                       | 18日(火)午後1時～4時<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000                                                                                     |
| ミニジョブカフェ [予約制]<br>若年者の就職活動におけ<br>る疑問や悩みの相談   | 12日(水)午後1時～4時<br>会場: テクノプラザおかや<br>対象者: 40代前半までの人<br>問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000                                             |
| 農地相談<br>[予約制]                                | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>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<br>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<br>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<br>☎ 24-2290(内線 3112)<br>(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

3 回目 ▶ 6月14日(金) 午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※7月12日(金) から新しいクールが始まります。

## 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)



今月の納税

| 日                                                                                                                                                                      | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                      | 木                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●<b>休日急病当番医院</b><br/>受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）<br/>※緊急時の医療問合せ<br/>休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119</p> <p>●<b>休日当番歯科医院</b><br/>保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>●<b>水道修理工番店</b><br/>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。<br/>受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511</p> <p>◆<b>予防接種</b><br/>受付時間／午後 1 時～2 時 10 分（1 時 30 分から診察開始）<br/>場 所／保健センター<br/>持 ち 物／母子健康手帳・予診票</p> <p>◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課 23-6141（直通）まで</p> |                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| <p>2</p> <p>⛑ 小口医院（耳鼻咽喉科）<br/>☎ 22-3068</p> <p>🦷 しんえい歯科クリニック<br/>☎ 27-7500</p> <p>🏪 コスモファーマ岡谷薬局<br/>☎ 78-8023</p> <p>🔧 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p>                       | <p>3</p> <p>🔧 (有)ミヤサカ管工<br/>☎ 22-9615</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>4</p> <p>🏪 BCG<br/>(30年12月生)</p> <p>🔧 (株)シンニチ設備<br/>☎ 22-1365</p>                                                                                                                                                                                     | <p>5</p> <p>👶 1 歳 6 か月児健診<br/>(29年11月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>🔧 (株)浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>                          | <p>👶 日本脳炎<br/>(28年5月生:1回目)<br/>30年6月までに2回目を終了し</p> <p>👶 2 歳児にこにこ教室<br/>(29年5月生)<br/>受付午前9時15分～9時30分</p> <p>🔧 (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p> |
| <p>9</p> <p>⛑ 釜口医院<br/>☎ 22-2089</p> <p>🦷 ホワイト歯科医院<br/>☎ 28-2635</p> <p>🏪 マツモトキョシ・岡谷天竜町店<br/>☎ 24-1801</p> <p>🔧 (株)総設工業<br/>☎ 28-8504</p>                              | <p>10</p> <p>👶 相 育児相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p>🔧 (有)三善工業<br/>☎ 23-3446</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>11</p> <p>👶 四種混合<br/>(生後3か月から)<br/>30年5月までに3回目を終了した人を含む<br/>(西堀・長地地区)</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備<br/>☎ 23-3197</p>                                                                                                                                             | <p>12</p> <p>👶 3 歳児健診<br/>(28年5月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>🔧 (株)イワナミ<br/>☎ 22-2222</p> <p>🔧 (株)オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p> | <p>13</p>                                                                                                                                |
| <p>16</p> <p>⛑ よねやま内科クリニック<br/>☎ 22-8863</p> <p>🦷 前川歯科医院<br/>☎ 22-3871</p> <p>🏪 矢崎薬局<br/>☎ 23-7125</p> <p>🔧 十和設備(株)<br/>☎ 24-0182</p>                                  | <p>17</p> <p>🔧 水道建設(株)<br/>☎ 23-2662</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>18</p> <p>👶 四種混合<br/>(生後3か月から)<br/>30年5月までに3回目を終了した人を含む<br/>(西堀・長地地区以外)</p> <p>🔧 旭設備(株)<br/>☎ 23-3764</p>                                                                                                                                             | <p>19</p> <p>👶 3～4 か月児健診<br/>(31年2月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>🔧 (株)アイテック<br/>☎ 23-8500</p>                             | <p>20</p> <p>👶 日本脳炎<br/>(28年5月生:2回目)<br/>30年6月までに2回目を終了し</p> <p>🔧 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p>                                              |
| <p>23</p> <p>⛑ 林眼科医院<br/>☎ 28-6596</p> <p>🦷 ララ歯科医院<br/>☎ 21-1555</p> <p>🏪 御子柴薬局<br/>☎ 27-7056</p> <p>🔧 (株)浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>                                     | <p>24</p> <p>👶 相 育児相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p>🔧 (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>25</p> <p>🔧 松澤工業(株)岡谷支店<br/>☎ 27-7642</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>26</p> <p>👶 9～10 か月児健診<br/>(30年8月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>🔧 信和設備(株)<br/>☎ 22-3302</p>                             | <p>27</p> <p>🔧 (株)総設工業<br/>☎ 28-8504</p>                                                                                                 |
| <p>30</p> <p>⛑ 諏訪共立病院<br/>☎ 28-2012</p> <p>🦷 三井歯科医院<br/>☎ 23-8427</p> <p>🏪 ひまわり薬局<br/>☎ 26-7226</p> <p>🔧 (株)イワナミ<br/>☎ 22-2222</p>                                     | <p>健康相談・栄養相談・<br/>歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分<br/>～午後5時15分</p> <p>面接希望は<br/>事前にお電話ください。</p> <p>◆<b>乳幼児健診等</b><br/>場 所／保健センター<br/>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）<br/>※ 3～4 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）<br/>※ 2 歳児にこにこ教室:歯ブラシ・コップ・タオル<br/>※ 3 歳児健診:尿（配布済の検尿容器に採尿）<br/>聴力・視力検査をおこなってきてください。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                                                          |

# 夏のボランティア体験 「サマーチャレンジ2019」

参加者募集!



ボランティアをしてみたいけれど何をしたらいいのかわからない人。  
将来、福祉に関わる事に携わりたい人。この夏、「初めの一步」を踏み  
出してみませんか? 新しい出会いや発見があなたをまっています!

- ☺ 活動期間 7月22日(月)～8月31日(土)
- ☺ 体験施設 高齢者福祉施設・障がい者福祉施設、保育園 など
- ☺ 参加対象 中学生・高校生・専門学校生・大学生・一般  
原則として期間中に同施設で3日間以上活動でき、事前研修に参加できる方
- ☺ 参加費 500円(活動先により食事代・交通費等がかかる場合があります。)
- ☺ 募集期間 6月3日(月)～6月28日(金)  
活動先一覧表をご覧ください、申込みをしてください。  
\*冊子は学校・支所・岡谷市社協にあります。  
\*活動先については先着順で決定します。  
\*中・高校生の方は、夏休み期間外の活動は受け付けられません。  
また、保護者の同意が必要になります。
- ☺ 申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会・岡谷市ボランティアセンター  
「サマーチャレンジ2019」係 TEL 24-2121



## 主 な 内 容

## CONTENTS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 障がいのある方に対する事業の一部助成・福祉機器リサイクル事業をご利用下さい | 20 |
| 盲ろう者向け通訳・介助員養成講座・朗読講座受講生募集            | 19 |
| サマーチャレンジ参加者募集・地区社会福祉協議会会長のご紹介         | 18 |

## 令和元年度

## 地区社会福祉協議会(地区社協)会長さんのご紹介

市内21地区には地区社会福祉協議会があり、安心して暮らせる地域づくりを推進するためにそれぞれの地域の特性を活かした活動が行われています。

ボランティアとして地区社協に参加したい方、また、困りごとがありましたらお住まいの地区社会福祉協議会会長さんにご相談ください。

連絡先は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

| 地区名 | 氏名(敬称略) | 地区名 | 氏名(敬称略) | 地区名 | 氏名(敬称略) |
|-----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 今井  | 小林 秀夫   | 小口  | 鳴澤 和久   | 駒沢  | 宮澤 淑    |
| 間下  | 武居 恒夫   | 小井川 | 都築 光雄   | 鮎沢  | 鮎澤今朝一   |
| 岡谷  | 金子 明    | 西堀  | 宮坂 昭男   | 橋原  | 山村 昌之   |
| 下浜  | 熊井 巻文   | 小坂  | 味澤 宏重   | 東堀  | 岩本 末男   |
| 小尾口 | 笠原 基明   | 花岡  | 浜 裕幸    | 中屋  | 杉山 正機   |
| 上浜  | 唐澤 宏行   | 三沢  | 城下 正明   | 中村  | 山田 喜久   |
| 新屋敷 | 山岡 峰男   | 新倉  | 小坂 大和   | 横川  | 橋爪 誠    |

## ▶ 活動の一部を紹介

## ★ 昼食会の開催

地区内外の会場に高齢者の方をお招きし、演芸等を楽しみながら交流しています。

## ★ 広報紙の発行

地区社協活動を周知するために各地区で「社協だより」を発行しています。

## ★ 友愛訪問

日頃の労をねぎらいながら状況や困っていることなどを把握しています。

## ★ 公園の整備

道具の点検や草木の手入れなどを行っています。

活動の様子は岡谷市社会福祉協議会のホームページ「21地区社協」のページを御覧ください。

## スローガン

みんなで築く

みんなの福祉

みんなの未来<sup>(あした)</sup>

## ●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

# 令和元年 盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

【主催】長野県  
実施：(社福)長野県聴覚障害者協会

毎年北信地区で開講していましたが、  
南信地域に住む盲ろう者のことを考えて、  
諏訪地域で初めて開講します。

盲ろう者とは、聴覚と視覚の障がいをお互に持つ方のことです。  
盲ろう者に対する理解を深め、盲ろう者の社会参加のために通訳介助を行う人を  
養成する講座です。みなさんも一緒に学びませんか？

- 目 的：長野県在住の盲ろう者の自立と社会参加を図るため、盲ろう者向け通訳  
介助員の養成・研修を行ないます。  
・基礎課程（9日間） おかや総合福祉センター諏訪湖ハイツ  
・応用課程（4日間） 松本市内
- 時 間：10：00～16：00
- 対象者：長野県在住で4月1日現在18歳以上の盲ろう者福祉に熱意のある方
- 教材料：4,000円（教材費）
- 定 員：20名
- 申込み締め切り：7月23日（火） 必着

詳細は岡谷市社会福祉協議会または長野県聴覚障害者協会026-295-3530まで

## 基礎課程・日程

（諏訪湖ハイツ）

- ① 8月10日（土）
- ② 8月20日（火）
- ③ 9月10日（火）
- ④ 9月29日（日）
- ⑤ 10月 8日（火）
- ⑥ 10月26日（土）
- ⑦ 11月19日（火）
- ⑧ 12月 1日（日）
- ⑨ 12月10日（火）

## 応用課程・日程

（松本市内）

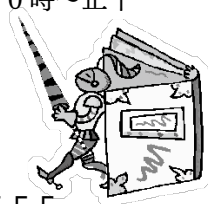
- ① 12月14日（土）
- ② 1月19日（日）
- ③ 1月26日（日）
- ④ 2月 2日（日）

## 朗読講座受講生募集

朗読の基本を学ぶ講座です。読み聞かせや朗読ボランティアをしてみたい方、一緒に学びませんか。

朗読の基本を学ぶと、昔話や絵本はもちろん、文芸作品も内容が良く伝わる読み方ができるようになります。誰かのために、お気に入りの一冊を、心をこめて読んでみませんか。

- ☎ 日 時 7/3 7/10 7/24 7/31 8/7 （毎回水曜日） 午前10時～正午
- ☎ 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ） 202研修室
- ☎ 定 員 20名 （定員になり次第締め切ります）
- ☎ 参 加 費 500円
- ☎ 講 師 「朗読の会まどか」 会員のみなさん
- ☎ 申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121 FAX 24-3555



市社協では、目の不自由な方のために、パソコンを使用し、広報の内容をCDに吹込み（デージー図書）  
希望者に郵送する「声の広報事業」を行なっています。  
デージー図書の作成は『朗読の会まどか』のグループの皆さんにお願いしています。  
この講座をきっかけに、「声の広報事業」にも関わってくださる熱意のある方お待ちしております。

広報おかやを音声で聞いてみませんか、詳しくは岡谷市社会福祉協議会  
までお問合せください。文字による情報入手が困難で身体障害者手帳を  
お持ちの方が対象です。

## 障がいのある方の可能性を広げ、力を発揮できる 事業の一部を助成します

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目 的                                                                                                                                                                                                                                    | 障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。<br>なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。            |
| 対象団体<br>グループ                                                                                                                                                                                                                           | ・平成30年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、NPOなどで、市の障がい福祉に貢献している（する意向の）団体等であること。<br>・今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。                                                         |
| 市民団体<br>等の条件                                                                                                                                                                                                                           | ・団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。<br>・事業内容を適正に実施できること。                                                                                                                               |
| 対象事業                                                                                                                                                                                                                                   | ・岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等（調理教室、栄養教室、太鼓教室、キャンプ体験会、農作業体験会、障がい者ゲートボール教室 等）<br>・障がい福祉サービス事業所等との連携（市内の事業所巡り、職業体験による交流 等）<br>・障がいの理解啓発の活動 等（リーフレットの発行、街頭啓発活動、統計調査 等） |
| 申請方法                                                                                                                                                                                                                                   | 申請書に必要事項を記入の上、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」にご提出ください。                                                                                                                      |
| 選考方法                                                                                                                                                                                                                                   | ・「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。                                                                                                                         |
| そ の 他                                                                                                                                                                                                                                  | 採択された提案事業は、次年度以降、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との連携や協働による継続実施や障がい福祉施策、予算等への反映を検討します。<br>詳細については市社協へお問合せください。                                                                               |
| 申請期間                                                                                                                                                                                                                                   | 令和元年7月8日（月）から7月31日（水）まで                                                                                                                                                       |
| 申し込み<br>問 合 せ                                                                                                                                                                                                                          | 岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）<br>〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 TEL 24-2121                                                                                                      |
| <div>  <div> <p><b>* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会</b></p> <p>国際障害者年（昭和56年）を機に発足し、市内82団体で構成され、団体長さんには委員として障がい者・児の社会参加・生活訓練事業等の事業推進にご協力いただいています。</p> </div> </div> |                                                                                                                                                                               |

## 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。  
社協まで



## 岡谷市を美しくする月間 6月1日(土)～30日(日)

6月は「環境月間」です。岡谷市でも、「岡谷市を美しくする月間」として、美しい環境を守り、住みよいまちづくりを推進するため、下記の事業を行います。市民のみなさんのご理解と、積極的なご参加をお願いします。

| 実施事業             | 期 日     | 内 容                     | 実施主体など                |
|------------------|---------|-------------------------|-----------------------|
| 市内一斉清掃の日         | 6月9日(日) | 屋内の整とん、屋外の清掃・除草などを行います。 | 岡谷市・市衛生自治会連合会・岡谷市安全会議 |
| ごみ・資源物の収集場所パトロール | 6月中旬    | 収集場所の整理状況、看板などの点検を行います。 | 岡谷市・市衛生自治会連合会・地区衛生自治会 |

※各区の衛生自治会の呼びかけにより、みなさんで実施しましょう！

問合せ●市民環境課(内線1144)

## ポイ捨て・不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！！

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、さまざまな環境問題を引き起こし、人体にも悪影響を及ぼしかねません。空き缶・たばこなどのポイ捨ては絶対にやめ、ごみ捨てのルールを守り、きれいな岡谷をめざしましょう。

岡谷市には、たばこの吸い殻や空き缶などのポイ捨て、犬のふんの放置などを禁止する「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があります。この条例には、住みよいきれいなまちづくりを市民全体で進めていこうという願いが込められています。ポイ捨てやふんの放置は、多くの人の迷惑になることを再認識し、みんなで岡谷のまちをきれいにしていきましょう。

### ポイ捨ての罰則

#### 【岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例】

違反者に対し必要な措置を講ずるよう、指導・勧告や命令をし、さらには罰則(正当な理由がなく命令に従わない場合は、警察と連携し10万円以下の罰金に処する)の対象となる場合があります。

専門業者に処分を依頼するのがめんどう…、処分費用を支払うことができない…など、さまざまな理由から不法投棄は行われていますが、どのような状況であっても、不法投棄は犯罪です。不法投棄が環境に与える影響は大きく、罰則もとても厳しくなっていますので、不法投棄は絶対にやめましょう。

### 不法投棄の罰則

#### 【廃棄物の処理及び清掃に関する法律】

5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。(法人の場合は3億円以下の罰金)



粗大ごみや有料指定袋に入らない大型の燃やすごみ・埋立ごみ、分別や分解のできない燃やすごみ・埋立ごみについては、専門業者などへ直接持ち込んでください。(処理料金は直接専門業者へご確認ください)

分別や専門業者については、岡谷市家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。



### 野焼きは法律で禁止されています

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。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

### 今月の子育てキーワード(小学校高学年)「子どもは子どもの中で育ち 大人になる」

子どもは同じ世代、同じ仲間、男の友達とも女の友達とも活動する中で、約束事や規範などを学んで大人になっていきます。  
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

## 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・おしらせ

## 行政改革審議会 委員募集

市では、持続可能な行財政運営の推進を掲げ、「岡谷市行財政改革プログラム」に取り組んでいます。計画の進行管理などに携わる委員を、市民のみなさんから募集します。

募集人数…若干名

任期…8月1日から2年間

**応募資格**…市内在住または在勤の人で、ほかの審議会などの委員や、市の特別職および常勤の一般職員、議員でない人

**応募方法**…応募申込書に必要事項を記入し、「これからの市のまちづくりを求めること」をテーマにした小論文(400字詰め原稿用紙2枚以内)を添えて、行政管理課窓口に参加または郵送してください。Eメールでも受け付けます。

募集期限…7月12日(金)必着

応募先…

郵送の場合…〒394-8510

岡谷市幸町8番1号 岡谷市役所

行政管理課 行政改革推進担当

Eメール: gkanri@city.okaya.lg.jp

※応募申込書は行政管理課、3支所、

駅前出張所でお渡ししています。ホームページからもダウンロード可。  
問合せ●行政管理課(内線1526)

## 「嘱託学校給食調理員」募集

市内小中学校で、児童生徒においしい給食をつくる仕事です。ふだん料理をしていて、熱意があり、体力に自信のあるみなさん、ご応募ください。

勤務時間…午前8時15分～午後4時

(1日6時間45分勤務 休憩時間60分)

※各学校の実情により勤務開始時間が変更になる場合があります。

報酬…月額13万8000円

※資格は問いません。詳細はお問い合わせください。

## 「日々雇用調理員」募集

市内小中学校で、急ぎよ調理員に不足が生じた場合に、学校の要請により臨時的に調理業務を行う「日々雇用調理員」として働いてみませんか。(登録制)

勤務日時…学校の指定する日および時間(事前に連絡し、調整します)

時給…970円

※資格は問いません。詳細はお問い合わせください。

以上問合せ●教育総務課(内線1218)

## 防災行政無線による全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…6月18日(火) 午前10時ごろ

※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

## スポーツ

## 学校体育施設予約調整会議

日時(7月分)…

6月16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。

問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

第13回岡谷市民綱引大会  
参加者募集

日時…7月14日(日) 午前8時30分～

場所…市民総合体育館

種目…ジュニア(小学校低学年・中学

年・高学年)、中学生(男子・女子・

混合)、一般(男子・女子・混合・男

子6人制・女子6人制)

申込み締切…7月2日(火)

※詳細はお問い合わせください。

申込み・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)

## スポーツ教室

## ◎小学生HipHopダンス教室

期間…7月10日～9月4日

毎回水曜日

対象…市内の小学生

場所…市民総合体育館

定員…20名

費用…受講料1000円、スポーツ保険料(任意)8200円

申込み…6月10日(月) から市民総合

体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。

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)

(平日 午前9時～午後5時)

## 各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)

幼児・小中学生…5000円

一般…6000円

※小学生陸上教室は除く

申込み…一般は、6月4日(火)午前9

時より、幼児・小中学生は同日午後

5時より、市民総合体育館窓口にて

受け付けます(電話申込み不可・先

着順。1回の申込みにつき2名まで。

受講料を添えて申し込んでください。

## 〔幼児・小中学生〕

## ◎陸上教室(小学生)

期日…6月8日(土)

時間…午前9時30分～11時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…20名(先着順)

受講料…5000円(保険料・施設使用

料含む)

申込み…定員に達するまで随時受付。

窓口まで受講料をお持ちください。

電話での受付は行いません。

## ◎第2期 野球教室(小学生)

期間…6月28日～9月27日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…20名

## ◎第2期 HIP-HOPダンス教室

期間…7月1日～9月30日

毎回月曜日(計10回)  
時間…午後4時～4時45分  
(年中～小学1年生)午後4時45分～5時45分  
(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

## ◎第2期 こどもスポーツ教室

期間…7月2日～9月24日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

対象…年長～小学6年生

場所…市民総合体育館 定員…20名

## ◎第2期 フットサル教室

期間…7月2日～10月1日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分  
(年少～小学2年生)午後5時30分～6時30分  
(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第2期 サッカー教室

期間…7月3日～9月25日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少～)

午後5時～6時(小学生)

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…各30名

## ◎第2期 卓球教室(小学生)

期間…7月3日～9月25日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

## ◎第2期 バドミントン教室

期間…7月5日～9月27日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

対象…小学4年生～中学生

場所…市民総合体育館 定員…20名

## ◎第2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月12日～9月27日

毎回金曜日(計10回)

時間…①午後6時30分～7時30分

②午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小体育館

定員…各40名

## 【一般】※託児あり

※当日参加も可能。1回9000円

※託児は1歳児からで、1教室につき

10000円(当日参加の託児利用は不可)

## ◎第2期 脂肪燃焼

## エアロビクス教室(託児つき)

期間…7月1日～9月30日

毎回月曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

## ◎第2期 バレトン教室(託児つき)

期間…7月2日～9月24日

毎回火曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

## ◎第2期 ZUMBA教室(託児つき)

期間…7月2日～9月24日

毎回火曜日(計10回)

7月5日～9月27日

毎回金曜日(計10回)

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館

定員…各30名

## ◎第2期 エクササイズ教室

(託児つき)

期間…7月3日～9月25日

毎回水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…20名

## ◎スリムキックボクシング教室

(新講座・託児つき)

期間…7月3日～9月25日

毎回水曜日(計10回)

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館 定員…30名

## ◎第2期 ピラティス教室

(託児つき)

期間…7月5日～9月27日

毎回金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800



# シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

## 6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(6月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- カンパイおやか!! ～高天酒造～
- 鶴峯公園つつじ祭り

カンパイおやか!!  
～高天酒造～



【特別番組】地域の教育力向上研修  
子どものスマホ・ゲーム機利用のあり方  
～大人はどうしたらいいのか～  
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

地域の教育力向上研修



## 6月の 諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

- 諏訪デジカメネットの会 花言葉写真展  
期間…6月1日(土)～30日(日)

### ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- カノラータ・オーケストラ 「あじさいコンサート」  
日時…6月2日(日) 午後2時～3時
  - サウス・スイング・オーケストラ  
「ビッグバンドとボーカルコンサート」  
日時…6月30日(日) 午後1時30分～3時
- 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。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

### ♥「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。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…6月16日(日) 午前9時～午後4時ごろ

### ♥親水池

浅瀬の親水池(水遊び場)が子どもたちで大にざわい! ご家族みなさんでお出かけください。

### ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか。未就学児は無料で入浴できます。  
福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者といっしょに楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

## 美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はお客様サービスデー「ロマネットの日」  
期日…6月13日(木)

詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…6月23日(日)

雑貨などを格安販売!

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪



◎本券を切り取ってフロントにお持ちのうえ、現金でお支払いください。ご利用は1回のみです。

キリトリ線

おかや温泉  
ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円  
小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。  
有効期限:令和元年6月1日～6月30日

6月分

※朝風呂時は対象外  
※他クーポン券・割引券との併用はできません。  
※現金や入浴券との引き換えはできません。  
※スタンプサービス対象外

### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

6月のおすすめメニューは、【やまびこ特製ジンギスカン 定食 870円】です! 自家製タレで炒めたジンギスカンは、クセもなくおいしいですよ♪



※おすすめメニューは変更になる場合があります。

### ★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。ご来館ください♪



### ★コミック新タイトル入荷!

2階休憩室のコミックを約180冊入れ替え! 最新刊から懐かしい作品まで幅広く取り揃えています♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 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

8月31日(土) 午後3時開演

## 声優朗読劇 フォアレーゼン

スワ伝説異聞 ～東の空に雲、輝くとき…～

人気声優が出演する、ほかにはないオリジナルの朗読劇「フォアレーゼン」が、カノラホールに登場します。岡谷の郷土史を題材にした完全オリジナル脚本です。一流の声優たちの熱演にご期待ください! 朗読劇後には、声優たちによるトークショーも予定しています。

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午後2時30分開場 午後3時開演

【会場】大ホール

【出演】白井悠介、村瀬 歩、小林裕介、槌矢 亮(篠笛)

【チケット】全席指定 一般 4,500円

ソサエティ会員 4,000円

高校生以下 2,500円

【発売日】ソサエティ会員 6月2日(日)・一般 6月9日(日)



白井悠介



村瀬 歩



小林裕介

### 【出演作】

美男高校地球防衛部LOVE!

(鳴子硫黄)

ヒプノシスマイク(鈴村乱数) ほか

### 【出演作】

ハイキュー!! (日向翔陽)

ダイヤのA actII(由井 薫) ほか

### 【出演作】

Re: ゼロから始める異世界生活

(ナツキ・スバル)

アルスラーン戦記(アルスラーン) ほか

**世界和太鼓 打ち比べコンテスト**

期日…6月29日(土)・30日(日) 場所…カノラホール

### ●6月29日(土) 一人打ち予選

一人打ち予選:午前9時50分～

歓迎演奏:午後4時～

審査発表・総評:午後4時30分～

### ●6月30日(日) 一人打ち本選・団体戦本選

本戦:午前10時～

歓迎演奏:午後4時～

表彰式・閉会式:午後4時30分～

入場無料

30日は豪華商品  
が当たる抽選会  
を開催!

グルメイベント「Don! Don! マーケット」同時開催!

時間…午前10時～午後4時(両日開催) 場所…岡谷市役所イベント広場

飲食ブースのほかにも楽しいイベントが満載!!

問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局(岡谷商工会議所内) ☎23-2345

広告



## ヤマハ音楽・英語教室

### 個人レッスン

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ★ピアノ    | ★エレクトーン | ★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…6/4・11・25(火) 10:00  
2歳…6/4・11・25(火) 11:00  
年少…6/8・15・22(土) 9:00  
年中長…6/8・15・22(土) 11:10

### 英語教室

- 1・2歳…6/4・11・18(火) 10:00  
年少…6/4・11・18(火) 16:00  
年中長…6/7・14・21(金) 16:10

## 無料見学開催中!



### 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)

6/12・26(水) 14:00 見学お気軽に

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



岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)

0120-970-091

## .....「学習グループ」に参加しませんか?.....

カルチャーセンターには、さまざまな学習グループがあり、日々活動しています。学習グループは、カルチャーセンター(公民館)主催の講座が終了した後に、活動を続けたい人が集まり自主的に活動しているグループで、多くのグループが、活動の成果を秋の岡谷市文化祭やロビー展などで発表しています。また、会員募集を目的とし、共催講座を行っているグループもあり、講座に参加してみても入会を検討することもできます。気になるグループの活動を、ぜひ一度見に来てください。

| グループ名            | 活動内容         | 学習日          |
|------------------|--------------|--------------|
| <b>絵画・美術</b>     |              |              |
| スケッチの会           | 水彩画          | 第2・4金曜日/午前   |
| イルフ墨友会           | 水墨画          | 第1・3金曜日/午前   |
| 和紙絵の会            | 和紙絵          | 第1・3土曜日/午後   |
| 木彫りの会            | 仏像彫刻         | 第2・4水曜日/午後   |
| <b>手芸</b>        |              |              |
| 私のステンドグラス        | ステンドグラス      | 第1・3木曜日/午後   |
| 花園キルトの会          | パッチワーク       | 第1・3木曜日/午前   |
| <b>工芸</b>        |              |              |
| 諏訪焼物研究会          | 陶芸           | 月1回          |
| 陶遊会              | 陶芸           | 第3水曜日/午前・午後  |
| <b>書</b>         |              |              |
| 清美会              | ペン習字         | 第1・3木曜日/夜    |
| 清風会              | ペン習字         | 第2・4木曜日/夜    |
| <b>運動</b>        |              |              |
| 気功通天の会           | 気功           | 第1・3・5木曜日/午後 |
| 気功の会             | 気功           | 第1・3・5月曜日/午前 |
| 太極拳黄河の会          | 太極拳          | 毎週水曜日/午後     |
| 太極拳の会            | 太極拳          | 第1・3水曜日/午前   |
| 美しいウォーキングの会      | ストレッチ、ウォーキング | 第2月曜日/午前     |
| ストレッチリング愛の会      | ウェーブストレッチリング | 第1・3金曜日/夜    |
| ストレッチの会          | ストレッチ体操      | 第1・2・4土曜日/午後 |
| 月曜ピラティス          | ピラティス        | 毎週月曜日/夜      |
| YOLOダンスサークル      | HIPHOPダンス    | 毎週金曜日/午後     |
| 岡谷イルフダンスの会       | 社交ダンス        | 毎週水曜日/夜      |
| 長地ダンスの会          | 社交ダンス        | 月1回日曜日/夜     |
| ダンスサークルワン・ツー・スリー | 社交ダンス        | 毎週木曜日/午後     |
| <b>料理</b>        |              |              |
| 男の腕まくり           | 料理           | 第1月曜日/午前     |
| 梅花の会             | 料理           | 第3金曜日/午前・午後  |
| <b>楽器</b>        |              |              |
| 箏楽               | 箏(こと)        | 毎週金曜日/夜      |
| 桐の会              | 箏(こと)        | 毎週月曜日/午前     |
| アフリカンリズムを楽しむ会    | アフリカンリズム     | 不定期          |
| 岡谷マンドリンクラブ       | マンドリン        | 水曜日/夜        |
| オカリナ Pip         | オカリナ         | 第2・4土曜日/午前   |

※平成31年2月実施のアンケートに基づき掲載

| グループ名          | 活動内容    | 学習日                      |
|----------------|---------|--------------------------|
| <b>合唱</b>      |         |                          |
| 青葉愛唱会          | 歌唱      | 第3金曜日/午後                 |
| 岡谷合唱団          | 混声合唱    | 毎週火曜日/夜                  |
| 混声合唱団岡谷せせらぎ会   | 混声合唱    | 毎週火曜日/夜                  |
| 岡谷熟年歌唱会        | 合唱      | 第2または4土曜日/午前             |
| 川岸女声コーラス       | 合唱      | 毎週月曜日/午前 ほか              |
| 千の会            | 合唱      | 第2・4水曜日/午前               |
| やまびこ男声合唱団      | 合唱      | 毎週日曜日/夜                  |
| あひるコーラス        | コーラス    | 第1・3・4火曜日/午前             |
| 女声コーラスしなの      | コーラス    | 毎週金曜日/午前～午後              |
| 楽しいコーラス        | コーラス    | 第1・2・4金曜日/午後             |
| 岡谷民謡愛好会        | 民謡      | 第2・4水曜日/午後               |
| 郷土の唄と踊り伝承会     | 唄・踊り    | 第2・4月曜日/午後               |
| <b>詩吟</b>      |         |                          |
| 月曜会            | 詩吟の朗詠   | 第2・4木曜日/午前               |
| 帥吟会            | 詩吟の朗詠   | 第1・4水曜日/午後               |
| 詩吟愛好会          | 詩吟の朗詠   | 第2・4水曜日/夜                |
| <b>短歌・俳句など</b> |         |                          |
| からたち短歌会        | 短歌      | 第3金曜日/午後                 |
| 未来山脈めぐみ会       | 口語短歌    | 第1金曜日/午後                 |
| あづさ俳句会         | 俳句      | 第1・3水曜日/夜、<br>第2・4木曜日/午後 |
| 歌月会            | 百人一首    | 第1金曜日/午後                 |
| <b>その他</b>     |         |                          |
| 岡谷映像サークル       | 映画作成    | 第3木曜日/午前                 |
| 写撮(しゃとる)クラブ    | 写真      | 第2水曜日/夜                  |
| 岡谷M50会         | マジック    | 第2・4木曜日/夜                |
| 岡谷堅香子(かたかご)の会  | 語りの学習   | 第4火曜/夜                   |
| オリオン天文同好会      | 天文      | 第3木曜日/夜                  |
| 水曜囲碁会          | 囲碁      | 毎週水曜日/午後                 |
| 日本野鳥の会 諏訪支部    | 自然保護・観察 | 最終水曜日/夜 ほか               |
| 土師の会           | 考古学     | 毎週木曜日/午前～午後              |
| イルフおやじの会       | 一般教養学習  | 第1水曜日/夜                  |
| 大和薬草の会         | 薬草      | 第3土曜日/午前                 |

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

時間…午前10時～11時30分(毎週火曜日 全4回)

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順。定員になり次第締め切ります)

申込み…6月4日(火)午前10時から、今井区公会所にて受付

※受付初日の電話申し込みはできません。

●全講座受講が原則です。

参加無料

| 日程       | 内容                       | 講師                         |
|----------|--------------------------|----------------------------|
| 7月2日(火)  | 「御神渡り・諏訪信仰」              | 八剣神社 宮司<br>宮坂 清さん          |
| 7月9日(火)  | 「諏訪地方の文化」<br>～諏訪の蚕神 岡谷編～ | 蚕神案内人<br>小野川 恵美子さん         |
| 7月16日(火) | 「薬の話」<br>～生活に役立つ薬の知識～    | 岡谷市民病院 薬剤師<br>和田 紀咲さん      |
| 7月23日(火) | 「歌って健康」<br>～素晴しきわが人生～    | ㈱長野第一興商 音楽健康指導士<br>浜 紗弥香さん |

申込み・問合せ●今井区公会所 ☎22-2544

カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

# 食育 ひろば

## 野菜をおいしく食べる！ 夏バテ予防におすすめレシピ



太陽の光をいっぱい浴びたおいしい野菜と、たんぱく質を組み合わせた栄養たっぷりのレシピです。暑くなる季節に備えてバランスのよい食事を取り、体の調子を整えましょう。

### 〈おひさま野菜のポークビーンズ〉



豚肉、うなぎ、大豆などに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える手助けをするので、疲労回復に効果的です。季節に応じて野菜を変えてもおいしいですよ！

#### 〈材料〉4人分

ゆで大豆…………… 60g  
豚肉…………… 60g  
玉ねぎ…………… 1/2個  
じゃがいも…………… 1個  
トマト…………… 2個  
ささげ…………… 2本  
ホールコーン(缶詰) ……40g  
にんにく…………… 1/2個  
油…………… 小さじ1  
水…………… 200cc  
固形コンソメ…………… 1個  
ケチャップ…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1  
塩・こしょう…………… 少々

#### 〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはいちょう切り、ささげは1センチのななめ切り、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきしてざく切りにする(缶詰でも可)。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りがでてきたら、豚肉と玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に水を加え、じゃがいも、トマト、ゆで大豆を入れて中火で煮る。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、ささげ、ホールコーンを加え、水気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ コンソメ、ケチャップ、しょうゆを加え、塩・こしょうで味を整える。



### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

おかやですめる食育情報を、毎月19日に更新してホームページへ掲載しています。ぜひご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1177)

### 【諏訪地域食育フォーラム】「信州諏訪の食でつながる、人づくり・地域づくり」

地域の「食」について学んでみませんか？食育展示や、地域の食材を使った給食レシピの試食もあります。

参加無料

日時…6月22日(土) 午後0時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール ほか

★給食レシピの試食…午後0時30分～(先着100名)

★研修会…午後1時30分～3時30分

●事例発表「ばくもわたしもおかやっ子事業」

●講演「知って得する！おもしろ食文化」

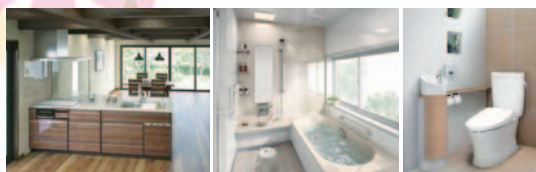
申込み不要

講師…駒ヶ根グリーンホテル 専務取締役 総料理長  
山越 信治さん

問合せ●健康推進課(内線1177)

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

5月の  
ハガキから

▼は広報広聴担当より

4月は横河川の桜、5月は鶴峰公園のつつじ、6月は小坂公園のあじさい…と、岡谷はすばらしいまちです。岡谷に来てから50年経ちますが、あらためて幸せを感じております。 S・Tさん(今井)

▼天候不順の影響で例年に比べると開花が遅くなりましたが、今年も横河川の桜はみごとに咲き誇りました。鶴峰公園のつつじも、5月に入ってからまさかの霜が降り、多少の影響はありましたが、30種類3万株の色とりどりのつつじが訪れたみなさんを楽しませてくれました。岡谷は四季折々の美しい景色を見ることができ、自然豊かでとても良いところですね。小坂公園のあじさいも楽しみです。

4月28日、ベランダに出てびっくり！環水平アークを初めて見ました。そのあと、幻日環まで現れて、とても美しかったです。令和はきっと素晴らしい時代になるでしょう。 F・Mさん(東銀座)

▼環水平アーク、とてもきれいなね。初めて見たという人が多かったのではないのでしょうか。幻日環はそれ以上のかんまり珍しい現象らしく、その2つが同時に現れるというのは、めったに見ることのできない貴重な光景であったと思います。美しい光の競演は、平成の終わりと令和の始まりを告げているような、そんな気がしています。

松くい虫被害は本当に深刻な問題ですね。和田峠から鹿教湯に向かう山々は目を覆いたいほどです。わたしたちに何かできることはないでしょうか。みどりの山々のままでいてくれることを願うばかりです。 M・Hさん(堀ノ内)

▼松くい虫被害により山のマツが大量に枯れてしまうと、土砂崩れや洪水、水不足などが起こる原因になります。これ以上の被害を防ぐためには、疑いのある木を見つけて松くい虫被害かどうかを調べる作業が必要ことから、4月から監視員を4人体制にし、監視体制を強化しました。市民のみなさんもこれを機に山に目を向けていただき、枯れたり変色しているマツを見つけたら、農林水産課までご連絡いただければと思います。

## おかやのいきいき商業会

### 岡谷市商業連合会

お買い物するなら岡谷、お店を出すなら岡谷  
 クーポンを使って、岡谷のお店でお得にお買い物！

岡谷市商業連合会は、岡谷市の各商店街や各地域にある商業会をつなぐ連合会です。現在、市内の商業会に約240店舗が加盟しています。発足から70年ほど経ちますが、店舗数の減少が続ぎ、5年ほど前に、継続していくかどうかを話し合いました。その結果、続けていくことを決め、せっかく続けるのなら、イベントや活性化事業を積極的に仕掛けていこう、ということになりました。

今回のクーポンシートはその一環で、昨年好評だった「岡谷まるごとクーポンブック」を、広報といっしょに配布するかたちで実施したものです。このクーポンでより多くの岡谷市のお店を知っていたき、どんどん活用してお得にお買い物をしてください。

また、お店を営んでいて地域の商業会に加盟していない店舗は、これを機に最寄りの商業会に加盟し、わたしたちといっしょに岡谷市の商業を盛り上げていきましょう。



会長  
 筈原新太郎さん

「お得クーポンシート」は市内78店舗もの、いろいろなお店で利用できます。お得にお買い物を楽しんで！



問合せ●岡谷市商業連合会事務局  
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345  
 商業観光課(内線1452)

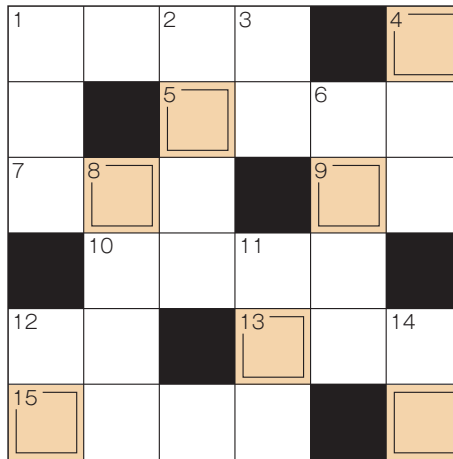
脳トレにいかがですか？

## 広報クイズ No.402

### 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市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、ロマネット入浴券をプレゼントします。



●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、一言（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。6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）

#### ●5月号の答えと当選者

「ラムラムオウ（ラムラム王）」

正解数25通（応募総数25通）のなかから抽選で、K・Oさん（湊）、S・Tさん（今井）、T・Hさん（本町）、M・Iさん（湊）、H・Tさん（赤羽）に、ロマネット入浴券をお送りします。



#### ◆ヨコのカギ

- 1 人気の小鳥バスが向かう〇〇〇〇小鳥の森
- 5 19〇〇〇〇+63〇〇〇〇=82〇〇〇〇
- 7 岡谷、下諏訪、諏訪を回る〇〇〇バス
- 9 の筈
- 10 子は
- 12 〇〇浜、〇〇社、〇〇諏訪、〇〇川
- 13 サインを書いてもらいます
- 15 /

#### ◆タテのカギ

- 1 岡谷市発祥の〇〇〇ドッジボール
- 2 スパッツみたいなタイツみたいな
- 3 ⇄アウト
- 4 児童〇〇〇施設つつじが丘学園
- 6 諏訪〇〇〇〇連合。介護保険や消防も
- 8 0032
- 11 〇〇〇〇管胆
- 12 河岸
- 14 神の使いともいわれますが、森林被害も深刻です



「もりのおんがくたい」 1954年  
武井武雄



#### 【市長随想105】

「おいしく、たのしく」

「食べること」は、私たちが生きていくための基本であり、日常生活の基礎となります。社会経済情勢が日々変化し、忙しい生活を送るなかで、私たちは、毎日の「食」の大切さを忘れがちといわれています。栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などに加え、「食」の安全上の問題や、海外への依存の問題も生じております。このような状況のなか、今月は「食育月間」です。

「食育」とは、私たちが「食」に関する様々な体験を通じて、「食」の知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育て、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることを目的としています。

私たちの「食」に関する課題としては、65歳以上の女性は低栄養傾向の割合が高い、朝食を毎日食べる習慣のない人は20歳代が一番多い、若い世代は地域の伝統的な食文化の理解が不十分、などがあげられております。これらの課題を解決するため、市では「第3次岡谷市健康増進計画」を定め、基本理念である「健康寿命の延伸」をめざすとともに「岡谷市食育推進計画」により、さまざまな取り組みを進めています。広報おかややホームページなどで、食育の周知・啓発、おすすめレシピの紹介や、食育月間などに合わせ、岡谷図書館に展示コーナーを設置しております。

「人生100年時代」といわれているなかで、「健康で生活するための生活習慣や食生活の改善」、「生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底」が重要であり、運動不足の解消、たばこ・アルコールを控えたり、こころの健康にも配慮していただきたいと思えます。

市民の皆様、今月は「食」について考え、みんなで「おいしく、たのしく」食事をしましょう。

今井竜五

# 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

【開館時間】午前10時～午後7時

【6月の休館日】5日、12日、19日、26日

【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

★中村景児サイン会 (申込み不要・参加無料)

日時…6月2日(日) 午前10時30分～

★ヨネネさん製本ワークショップ

日時…6月2日(日) 午後1時30分～

定員…8名(要申込み) 参加費…1,000円

手製本作家ヨネネさんによる製本ワークショップ。

★羊毛フェルトでピーマンマンをつくろう

日時…6月9日(日) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…300円

羊毛フェルトを使って、中村景児さんが描いたピーマンマン  
をつくってみよう。

★〈父の日〉ワインボトルカバーをつくろう

日時…6月15日(土) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…200円

お父さんへの感謝を込めて、フェルトや布を使ったワインボ  
トルのカバーを作って、父の日にプレゼントしよう。

★〈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・参加無料。ギャラリートークのみ要入館料)

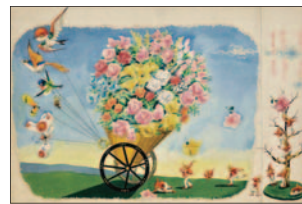
日時…6月16日(日) 午前10時30分～

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  
に読んで刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークで  
は、学芸員が武井武雄の作品の前でその魅力を解説します。

開催中の展覧会…7月15日(月・祝)まで

## 〈収蔵作品展〉花と武井武雄展

武井武雄が描いた多数の作品のな  
かから、“花”にスポットを当てた展示で  
す。百花繚乱な武井の“花”をご覧ください。



はるがきた 1955年 武井武雄

## 〈同時開催〉中村景児展 ～ぼくら、グリーンマントのピーマンマン®～

『グリーンマントのピーマンマン』など人気絵  
本の原画のほか、水彩やエアープラシをつか  
った幻想的なタブロー作品など、中村景児の  
魅力あふれる作品をご紹介します。



『ピーマンマンとかぜひきキン』(岩崎書店) 1994年

## ♥ 武井武雄誕生会 ～ Let's ケーキパーティー! ～

日時…6月22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

武井先生の誕生日を祝って、みんなでケーキにデコレーシ  
ョンをして、おいしく食べよう。

## ★〈童画大賞〉こども絵本ワークショップ

日時…6月23日(日) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…100円

紙とのかみを使って、かんたんな自分だけのオリジナル本をつ  
くろう。日本童画大賞“こども絵本部門”の作品作りのヒント  
にもなるかも。

## ★武井武雄《鳥の連作》ビーズ刺繍ブローチづくり⑭

期日…6月27日(木)・30日(日)

時間…各日午前10時30分から午後まで

定員…各日12名(要申込み。5/27より受付)

参加費…2,500円 講師…ビーズ刺繍家 本多直子さん

武井武雄の木版画《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。

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。

# N BOX



Photo:N-BOX G-EX Honda SENSING(FF)  
ボディカラーはモーニングミストブルー・メタリック

N-BOX G-EX Honda SENSING  
0.66L 型式:DBA-JF3 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) **1,596,240円\***

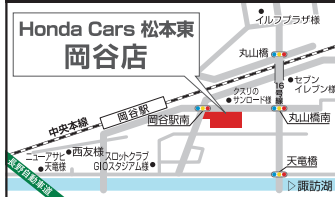
THANK YOU!

N-BOXシリーズ  
4年連続  
軽 販売台数  
No.1※

※N-BOXシリーズ(N-BOX、N-BOX+、N-BOX  
SLASH) 2015年度・2016年度・2017年度・2018年度  
国内軽自動車新規届出数第1位(全軽自協調べ)

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

お客様のご来店をお待ちしております。



HONDA

★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、応急パンク修理キット・ジャッキ・標準工賃つきの価格です。■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が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。■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽自動車にも保管場所が必要です。



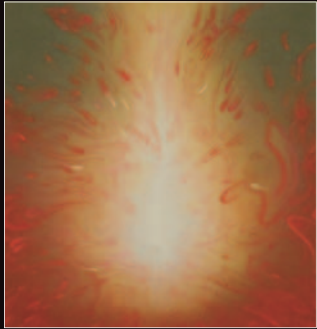
## 市立 岡谷美術考古館

〈特別企画展〉

### 炎の力 ― 恵みと脅威の表現 ―

会期…6月20日(木)～8月16日(金)

炎は、古くから日々を生きていく手段として、崇拜・信仰の対象として、また芸術の表現として、ときには人間の脅威として、いつの時代でもさまざまな形で多くの人々と密接に関わってきました。



花岡哲象「赫炎」

本展では、炎が持つ「恵み」と「脅威」の両面に着目し、炎の表現や、炎を用いて制作した作品を、美術と考古の視点からご紹介します。

【開館時間】午前10時～午後7時

【6月の休館日】5日、12日、17日、19日、26日

【入館料】常設展 大人350円・小中学生150円

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】(要申込み)

#### ◆父の日企画 オリジナルマグカップをつくろう

絵やメッセージを描いた紙を入れて、父の日のプレゼントにもぴったりのマグカップを作ります。

日時…6月9日(日) 午前10時30分～

定員…15名 参加費…500円 難易度：★☆☆☆☆

#### ◆日達れんげ きりえぶりと教室

「土器のモチーフでトートバッグをつくろう」

6月12日は、海戸遺跡の顔面把手付深鉢形土器が国重要文化財に指定された日です。切り絵で土器のモチーフを作り、トートバッグにプリントします。

日時…6月15日(土) 午前10時～ 定員…15名 参加費…600円

講師…日達れんげさん(切り絵作家) 難易度：★★★★☆



申込み・問合せ ● ☎22-5854



シルクファクトおかや

〈岡谷蚕糸博物館・

東京農工大学科学博物館 連携展示〉

### 「挑戦する繊維～シルクを超えられるか～」

会期…6月23日(日)まで

「繊維の王様」と称されるシルクはなぜ美しいのでしょうか。他の繊維と原料や製法を比較しながら、特徴や性質を紹介します。化学繊維の原点ともいえる19世紀末の「シャルドンネ人絹」や、JAXA提供の宇宙服も展示します!!



シャルドンネ人絹  
(東京農工大学科学博物館蔵)



【関連イベント】 申込み…電話にて受付中

#### ★「つむぐ」ワークショップ

繭から真綿をつくり、糸をつむぎます。木綿、毛などもつむぎます。

日時…6月9日(日) 午後1時30分～3時30分

定員…20名(要申込み) 参加費…800円

【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)

【6月の休館日】5日、12日、19日、24日、25日、26日

【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



〈企画展示〉

### 「信州の作家展 M<sup>2</sup>+K<sup>2</sup>」

会期…6月27日(木)～7月28日(日)



長野県の染織作家にスポットを当てる初企画。第1弾は「素材・手のぬくもりへのこだわり」「新しいテキスタイルの魅力」を追及し活動する染織プロジェクト「M<sup>2</sup>+K<sup>2</sup>」の作品を紹介します!!

【イベント】

#### ★カイコふれあいデー(申込み不要・参加無料)

昔ながらの養蚕道具を使って、カイコのお世話をしながら成長を観察します。1回のみ参加も可能です。

期間…春蚕の時期(7月21日まで)の毎週日曜日

時間…午前10時30分～11時30分

#### ★館内ガイドツアー(申込み不要・要入館料)

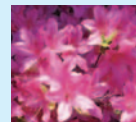
日時…土・日・祝日の午前10時30分～・午後2時～(約1時間)

#### ★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。

日時…6月8日(土) 午前11時～・午後2時30分～

申込み・問合せ ● ☎23-3489 (サンシハク)



## シルクでまちおこし 地域おこし協力隊が やってきた

QRコードからシルキーチャンネルで放送した詳しいインタビューが視聴できます。



4月から、岡谷市初の地域おこし協力隊員2名をお迎えしました。これからの活動のようすを「シルクでまちおこし」で定期的にお伝えしていきます。今回は、おふたりの紹介と意気込みをうかがいました。

**地域おこし協力隊とは**…一定期間地方に移住し、地域の活性化や住民の生活支援などの活動を行い、その地域への定住・定着を図る取り組みで、2009年より行われている国の制度です。



### 宣伝は任せてください 商品化・PR担当

佐々木<sup>ちあき</sup>千玲さん  
(秋田県出身)

#### 応募した理由は?

20年以上にわたって、映画・映像の世界のマーケティングとPRの仕事をしていましたが、あるとき絹織物に出会い、京都で約2年間染織の勉強をしました。せっかく学んだものを生かしたいと思っているときに、岡谷市でシルクのブランディングに関わる「地域おこし協力隊」を募集していると聞き、応募しました。

#### これからどういった活動を?

岡谷市のシルクについて、まずは色々な経験を受け継いでいる人たちにお話を聞いて、歴史を学び、何がブランディングとして魅力的に世の中の人に伝えていけるのかを探りたいと思っています。

### カイコ、大好きです 養蚕担当

橋口<sup>ともこ</sup>とも子さん  
(東京都出身)

#### 応募した理由は?

絹の勉強をする中で10年ほど前から養蚕を始め、カイコや染め・織りについても学んできました。養蚕の技術はとても魅力的だと感じ、続けたいと思っていたところ、岡谷市で養蚕の復興に関わる「地域おこし協力隊」を募集していると聞き、応募しました。

#### これからどういった活動を?

養蚕農家さんと一緒に養蚕に携わっていきます。岡谷市の養蚕関係者が培ってきたものを教えていただきながら、さらにそれを発展させていきたいと考えています。



問合せ●ブランド推進室(内線1930)

火葬場「湖風苑」となり

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!



生活応援

えこうホール 岡谷

さくら館

24時間  
365日



太田屋 ☎0120-22-2761



通夜室

広告