

広報

おかや

7

Jul. 2019 [No.1439]



特集

岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや)
リニューアルオープン5周年

今月の表紙

「かいこ学習」に訪れた小口保育園のみなさん。
小さなときから蚕や繭に親しむことで、蚕糸を身
近なものとして感じ、郷土の「ひと・もの・こと・
ところ」が伝わっていけばいいですね。



岡谷蚕糸博物館が現在の場所に移設リニューアルされ、この8月で5周年を迎えます。宮坂製糸所併設による動態展示を最大の特徴とした同館のこれまでの歩みとこれからの展望を、館長の高林千幸さんと、宮坂製糸所会長の宮坂照彦さんに語っていただきました。

特集

岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや) リニューアルオープン5周年

岡谷蚕糸博物館 館長
高林 千幸さん

宮坂製糸所 会長
宮坂 照彦さん

● 小中学校の
カイコ学習
(毎年春・秋開催)

● 平成26年9月3日
桂田美
トーク＆
ブライダルショー
(カノラホールにて)

● 平成26年8月1日
製糸工場を併設し
リニューアルオープン

岡谷蚕糸博物館の
5年間のあれこれ



5年間をふり返って

高林さん 岡谷蚕糸博物館は昭和39年に開館し、現在の場所に移設リニューアル開館して、この8月1日で5周年を迎えます。当館は移転を機に宮坂製糸所を併設すること、収蔵品展示やイベント展示に加え、動態展示を行うことになりました。これまでの5年間は、宮坂製糸所との二人三脚で歩んできた道のりと言えます。

宮坂さん 当社の工場を併設させていただくことで、博物館の価値が高まったことをとてもうれしく思っています。併設の前にも工場見学に来る人はいましたが、併設後はケタ違いの見学者が訪れることとなり、作業者が嫌がるのではないかと不安もありました。しかし、実際は自分の仕事を覚えてもらえることに張り合いを感じる場面も多く、今後、製糸工場を継続していくうえでも、博物館との併設は大変心強いですね。



高林さん 博物館としては、収蔵品展示、イベント展示、動態展示のほか、子どもたちへの「いかいこ学習」にも力を入れてきました。岡谷にとって蚕糸は郷土の大切な歴史です。市が取り組んでいる、子どもたちに郷土の「ひと・もの・こと・ところ」を伝える学習の一環として、博物館が先陣を切って行ってきました。また、当館は蚕糸に関する技術支援や学術情報の拠点にもなっていて、岡谷から情報発信をすることにも、力を入れてきました。その意味でも、宮坂製糸所という動態展示の意味は大きいのです。

宮坂さん 工場部分にはショップもあるのですが、新しい糸や織物ができたとき、それを紹介できる場があるのも、当社にとっては大きなメリットになりました。また、製糸関連の研究者でもある高林館長にすぐに意見を聞くことができますので、とても良い環境なんです。

これからの展望

高林さん 製糸工場併設による動態展示は画期的なことですが、まだまだ発展の途上だと思っています。岡谷の桑、岡谷の繭を使っ



れるようになることが、蚕糸博物館の完成形ではないでしょうか。例えば今、岡谷絹工房で行っているような工場の機能を、館内にも備えることができないかと模索しています。ここに来れば、蚕糸のことを一から十まで学べる、そんな博物館にしていきたいと思っています。

宮坂さん 当社だけでは糸という素材で留まってしまいましたが、その糸が館内で最終的に絹製品になるということであれば、大いに期待したいですね。蚕糸博物館の充実と発展のために高林館長とともにがんばっていききたいと思っています。

高林さん 5周年を迎える8月1日に向け、施設の無料公開や桂由美さんのブライダルファッションショーなど、魅力的なイベントを予定しています。市民のみなさん、ぜひ足を運んでください。

●平成27年7月30日
～11月1日
開館1周年記念
企画展
「市田ひろみ
世界の旅展」

●平成29年12月22日
東京農工大学
科学博物館との
連携協定締結

●平成30年4月19日
～5月27日
企画展
「自然の色を纏う―
吉岡幸雄の世界―」

●平成31年4月28日
日本絹文化
フォーラム
2019(3rd)



岡谷蚕糸博物館リニューアルオープン5周年記念

「ユミカツラ

シルクの魅力と

ブライダルファッション展」

会期：8月1日(木)～9月29日(日)



「伝統と革新」「和と洋の融合」をめざし世界で挑戦し続ける、ブライダルファッションデザイナー 桂由美。「花嫁を一番美しく輝かせるため」から始まったブライダルファッションの魅力に合わせ、日本の伝統美を守り、メイドインジャパンのすばらしさをシルクで表現する、ユミカツラの美しいドレスの数々が、令和元年、5周年記念のこの夏、シルクファクトおかやに並びます！

【イベント】

★わくわくふれあいシルクサマーセミナー

(要申込み)

親子で楽しく、夏休みの思い出に「シルク」を学びましょう！

日時：7月28日(日) 午前9時～午後4時



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「M²+K²」の作品を紹介します!!

〈企画展示〉

「信州の作家展 M²+K²」

会期：6月27日(木)～7月28日(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)

【7月の休館日】 3日、10日、16日、17日、24日、29日、30日、31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

ユミカツラ・ファッションショー

テーマ「日本のシルク文化とその魅力を世界へ！」

日時…8月21日(水) 午後3時30分～6時

場所…カノラホール 大ホール

●第1部 シルク・パネルディスカッション

時間：午後3時30分～5時

「日本のシルク文化とその魅力を世界へ！」をテーマに、各パネラーのお話を聞き、会場みなさんとディスカッションします。

〈パネラー〉ブライダルファッションデザイナー 桂 由美

友禅作家 千地 泰弘

文化学園大学名誉教授・医学博士 田村 照子

〈コーディネーター〉岡谷蚕糸博物館館長 高林 千幸

●第2部 ユミカツラ・ファッションショー

時間：午後5時15分～6時

世界を魅了するユミカツラのドレス・和装が、30点以上揃うコレクションです。

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)



「ユミカツラ2018年秋冬パリオートクチュールコレクション」より



Yumi Katsura 2018 SS Couture Collection

「ユミカツラ2018年秋冬パリオートクチュールコレクション」より

【入場は無料ですが、事前に入場整理券が必要です】

整理券配布日時…7月19日(金) 午前10時～

※定員(1,400名)になり次第終了

配布場所…岡谷蚕糸博物館(水曜休館)、カノラホール(月曜休館)、湊支所、川岸支所、長地支所、カルチャーセンター(第2火曜休館)の各窓口

※詳しくは岡谷蚕糸博物館までお問い合わせください。

★桂 由美 ギャラリートーク(要申込み)

桂 由美さんご自身による企画展示室でのギャラリートークを2回開催します。

日時…8月22日(木) ①午前10時～・②午後1時30分～

申込み・問合せ●岡谷蚕糸博物館 ☎23-3489

【育成プログラム】

★シルクおかや次世代担い手育成プログラム

養蚕から製品化までの工程を、次世代を担う子どもや若者を対象に体験する場を提供し、岡谷のシルク産業の将来を支える担い手の育成を本年度から3年かけて実施します。ご参加ください。

実施期間…令和元年9月～令和2年3月(初年度)

実施場所…三沢区民農園・岡谷蚕糸博物館

対象…小学4年生～大学生

参加費…無料

実施内容…1年目は養蚕手伝い、生糸づくり、織り、染めなどのワークショップを開催、2～3

年目はファッションやものづくりの分野での製品化をめざして、さらなるレベルアップを図ります。

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)
※詳しくはお問い合わせください。

★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…7月13日(土) 午前11時～午後2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)

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～10時30分

★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回のみの参加も可能です。

協力…農業・食品産業技術総合研究機構

主催…岡谷市

申込み…7月8日(月)から受付

※大人は別途400円必要です。

参加費…500円

(染め用シルクハンカチ1枚、テキスト代込)

対象…小・中学生の親子20組

持ち物…お弁当、水筒、タオル

場所…岡谷蚕糸博物館きぬのひろばほか

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

目ざろのケアで悪化を防ぐ アトピー性皮膚炎とのつきあい方



Hospital
**ほんすぴた
ルポ** 21
Reportage

アトピー性皮膚炎の治療は、自分に合った治療を継続することが重要になります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した皮膚科の大橋医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。

患者さんが多く、皮膚科が必要とされている環境なんだと実感し、やりがいを感じています。診療面では、スタッフのフットワークの軽さや他科の医師と連携が取りやすい点など、診療のしやすさも感じています。

―アトピー性皮膚炎とはどのような病気ですか。

かゆみのある湿疹が慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気で、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代の人に見られる疾患です。根治が難しい病気ですが、治療をきちんと続けることで、症状の緩和・寛解(治ったのと同様の状態になること)が期待できます。

―アトピー性皮膚炎の原因は。

皮膚のバリア機能が低下した乾燥状態に、さまざまな刺激やアレルギー反応が加わって生じると考えられています。皮膚に炎症が起こると、皮膚の内部で免疫細胞が増加しますが、この免疫細胞が作りだす「サイトカイン」という物質がさらなる炎症やバリア機能の障害を起こすといわれています。



―どんな治療法がありますか。

「スキンケア」、「炎症を抑える薬物療法」、「増悪因子探しと対策」の三本柱です。

スキンケアとは、皮膚を清潔な状態に保ち、十分な保湿を行うことです。入浴やシャワーで皮膚の汚れを落とし、保湿剤などで皮膚の状態を保つことが大切です。

薬物療法は、ステロイド外用剤が主体となります。ステロイド外用剤は症状と部位に応じ適切に使えばとても有効です。症状が落ち着いてきたらプロアクティブ療法といって、段階的に外用回数を減らしていく治療法が効果的です。そのほかに経口免疫抑制剤、経口ステロイド剤、光線治療などがありますが、最近は生物学的製剤という新たな選択肢も出てきています。これはアトピー性皮膚炎発症に関わるサイトカインの働きをピンポイントでブロックする薬剤です。従来の治療に比べて安全性が高く、高い作用を期待できます。

―増悪因子探しとは。

増悪因子とは、症状を悪化させる原因のことです。汗、ストレス、ハウスダスト、ダニ、食べ物など人によって異なりますが、これを特定し、除去することで症状の悪化を防ぐことができます。

―気をつけたい点は。

ステロイドを外用すると比較的早くかゆみが治まり、一見改善したように見えますが、皮膚の下では炎症が疼いていきます。そこで外用をやめてしまうと、症状が再燃し、治療がふりだしに戻ってしまいます。ですから、定期的に皮膚科へ通院し治療を継続することがとても重要です。

―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。

皮膚の病気では、かゆみや痛みだけでなく、人目につくという点でもストレスに感じている人がいらつしやいます。そうしたものを軽減できるよう取り組んでいきたいと思いますので、皮膚でお困りの人はぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎231-8000



皮膚科 大橋 敦子 医師

東海大学医学部卒 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。皮膚科医長。岡谷市出身で、地元で貢献できることをやりがいを感じている。家庭では2児の母であり、育児のあわただしさが、リフレッシュにもつながっていると話す。

プレミアム付商品券のお知らせ

10月に予定されている消費税・地方消費税の引上げが、所得の少ない世帯（住民税非課税世帯）や、小さな子どものいる子育て世帯の消費に与える影響を緩和することを目的に、プレミアム付商品券の販売を行います。

【対象】（①と②の両方にあてはまる人は両方の条件で購入可）

①2019年度の住民税が課税されていない人

※課税されている人に扶養されている人、生活保護の受給者などは対象外です。

②2016年4月2日から2019年9月30日生まれの子どものいる世帯の世帯主

【商品券額面および購入限度額】

1冊5,000円（販売額4,000円） 1枚500円券×10枚つづり

上記①の該当者：1人につき5冊 25,000円分（販売額20,000円）

上記②の該当者：対象児童1人につき5冊 25,000円分（販売額20,000円）

【購入方法】

①の対象者には、7月上旬ごろに購入引換券交付申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で郵送、または社会福祉課まで直接お持ちください。受付・審査の後、交付が決定した人については、9月上旬ごろに購入引換券を発送します。

②の対象者は申請不要です。9月上旬ごろに購入引換券を発送します。

商品券販売期間中に、購入引換券を持参のうえ、社会福祉課特設窓口にてお問い合わせください。

商品券販売期間…9月（引換券がお手元に届き次第）～2020年1月31日

商品券使用可能期間…10月1日～2020年2月29日

商品券使用可能店舗…市内の取扱事業所でのみ使用可



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

岡谷市 プレミアム付商品券 取扱事業所募集

募集期限…7月31日（水）

「岡谷市プレミアム付商品券取扱事業所募集要項」および「申込書」は、岡谷商工会議所窓口またはホームページから入手できます。

申込み・問合せ●
岡谷商工会議所 ☎23-2345
<http://www.okayacci.or.jp>

プレミアム付商品券に関する問合せ●社会福祉課（内線1251）

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

～就職にむけ不安を解消して、自分にあった働き方をみつけてみましょう～

出産や介護などでブランクがあって再就職に踏み出せない…、今のわたしにできる仕事があるか心配…、そんなあなたも大丈夫！コミュニケーションタイプ診断で自分の適性を知り、就職活動に役立つコミュニケーション力や面接のポイントを身につけ、自分にあった働き方を見つけましょう。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（2回講座・要事前申込み）

【第1回 自分を知り自分の適性を見つけよう】

日時…7月12日（金）午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや 定員…20名

【第2回 実践！すぐに役立つコミュニケーション力と模擬面接】

日時…7月19日（金）午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや 定員…20名

講師…キャリアコンサルタント 竹内 正美さん（予定）

★ミニ就職説明会

日時…7月19日（金）午後0時30分～2時30分（参加者受付：午後0時20分～2時）

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
※ミニ就職説明会のみ参加も可能です。
※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。

申込み・問合せ●
テクノプラザおかや ☎21-7000

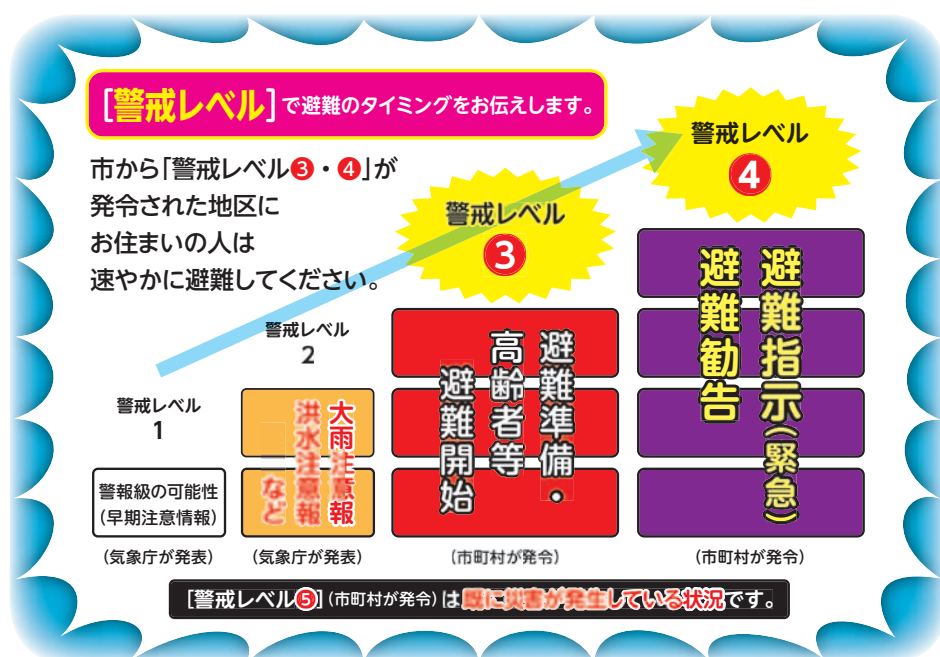
場所…テクノプラザおかや

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました

防災情報はいろいろあるけど、いつ避難すればいいの？

水害・土砂災害の防災情報は、5段階の警戒レベルによりお知らせすることになりました。

警戒レベル	市民のみなさんがとるべき行動	避難情報の例文
レベル5 [災害発生情報]	命を守る最善の行動	〇〇地区の住民に対し、 「警戒レベル4の避難勧告」を 発令しました。
レベル4 [避難勧告、避難指示(緊急)]	市から発令された地区にお住まいの人は避難	
レベル3 [避難準備・高齢者等避難開始]	高齢者や避難に時間のかかる人は避難	
レベル2 [大雨注意報、洪水注意報など]	避難に備え避難行動の確認	
レベル1 [警報級の可能性(早期注意情報)]	災害への心構えを高める	



市民のみなさんで
声をかけ合って、
安全・確実に避難しましょう。

逃げ遅れゼロへ！



問合せ ●
危機管理室(内線1591・1592)

忘れまじ豪雨災害

7月19日は「岡谷市防災の日」です

災害に対する備えや心構えは万全ですか？

8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から13年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高め、災害に備えることが安全で安心なまちづくりにつながります。「岡谷市防災の日」を、あらためて「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。

平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざという時に賞味期限が切れていることがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。7月19日を中心に、非常食を食べながら、家庭内における防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！ご利用・ご参加ください

◎防災関連図書コーナー

期間…6月29日(土)～7月25日(木) 場所…岡谷市立図書館

◎豪雨災害 パネル展

期間…7月18日(木)～25日(木)

場所…レイクウォーク岡谷 レイクコート

※19日(金)に、展示会場にて非常食の試食会を行います(200食限定。なくなり次第終了)。時間：午前10時30分～正午

◎市民見学会(参加無料)

市内砂防えん堤などの現地見学、DVDによる学習

日時…7月20日(土) 午前9時～正午

集合…市役所正面玄関前

申込み…7月16日(火)までに電話でお申し込みください。

申込み受付中

緊急メールサービス

『メール配信@おかや』に登録しましょう！

防災無線情報、気象情報、地震情報などを、携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。



〈登録方法1〉カメラ付き携帯電話でQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。
※不明な点は、秘書広報課(内線1361)までおたずねください。

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

【岡谷市家庭介護者支援事業】介護者教室

参加無料

要事前申込み

送迎つき

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象に介護者教室を開催します。ご参加ください。

※送迎あり。希望者は申し込みの際にお伝えください。
※10月以降も実施する予定です。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(問合せ)
7月12日(金) 午後1時～3時	こころのメンテナンス「アロマ香るハーバリウム」と介護相談会(実費500円)	ウェルハート おかや	アトリエひまわり 亀割成美さん	20名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
7月26日(金) 午後1時30分～3時	薬の悩み解決！ 飲み忘れ予防を配薬ロボットで支援する	温泉デイサービス 湯けむり	外部講師(未定)	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月2日(金) 午後1時30分～3時	最近話題の「フレイル」 高齢による虚弱状態を専門職から学ぶ	温泉デイサービス 湯けむり	□腔ケア：原ほずみさん 栄養：高島美幸さん 身体：小林久徳さん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月6日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りで心と身体をリラックス	engawaかふえ 食堂	相澤夏美さん	20名	(株)和が家 ☎75-2606
8月9日(金) 午後1時30分～3時	これからの過ごし方について 看取りの場所を考える	温泉デイサービス 湯けむり	看護師 長江かおるさん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月30日(金) 午後1時30分～3時	終活に向けての第一歩 エンディングノートとは	温泉デイサービス 湯けむり	行政書士 宮澤優一さん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
9月13日(金) 午後1時30分～ 3時30分	からだのメンテナンス「自分の姿勢をチェックして正しい姿勢について学ぶ」姿勢を測定し、体の負担を軽くする方法、自身の介護予防、介護時の注意を学ぶ	ウェルハート おかや	柔道整復師 増澤孝信さん	20名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

第37回 子どもの健全育成をすすめる会

市内の小中学校では、地域と学校がともに子どもの健全育成を進めていくことを願い、市民のみなさんに、学校教育について直接知っていただく機会として、地域との連携を深める会を開催します。内容は各校の実情に応じて設定。多くのご参加をお待ちしています。

主催

岡谷市教育委員会
岡谷市校長会
岡谷市PTA連合会

学校名	電 話	開催日
神明小学校	☎22-2243	6月26日(水)
川岸小学校	☎22-2663	7月5日(金) 西部中と合同
岡谷西部中学校	☎22-3461	7月5日(金) 川岸小と合同
小井川小学校	☎22-2234	7月5日(金)
岡谷田中小学校	☎22-2425	7月9日(火)
湊小学校	☎22-2728	7月9日(火)

学校名	電 話	開催日
岡谷南部中学校	☎22-3243	7月9日(火)
長地小学校	☎27-8792	7月10日(水)
岡谷東部中学校	☎27-8644	7月10日(水)・11日(木)
上の原小学校	☎28-1187	7月12日(金)
岡谷北部中学校	☎22-3203	7月16日(火)

※詳細は各学校にお問い合わせください。

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納付について

介護保険は65歳以上、後期高齢者医療制度は75歳以上（65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望する人を含む）が対象です。

平成31年度（令和元年度）の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。保険料額と納め方をご確認ください。

納め方は2通り

1. 年金からの天引き（年金の年額が18万円以上の人）

毎年4月1日現在で、年金を年額18万円以上受給している人は、年金から保険料が天引きされます。

8月は、2・4・6月と同額の仮徴収保険料額が天引きされます。なお、6・8月分は変更される場合があります、対象者には4月（介護保険は6月）に通知済みです。10・12・2月には、保険料の年額から仮徴収分（4・6・8月分）を引いた額を分割し本算定の保険料として天引きされます。

年金が18万円以上でも天引きにならない場合

①今年度の途中で転入してきた人★（順次天引きに切り替えられます）

★介護保険は諏訪圏6市町村外からの転入

②今年度の途中で対象年齢になった人（順次天引きに切り替えられます）

③介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が年金額の2分の1を超える人

④天引きになる人でも、口座振替を希望した人

※③と④は、後期高齢者医療保険に適用されます。

2. 口座振替または納付書

（年金の年額が18万円未満の人・天引きにならない条件の人）

決定した保険料の年額から暫定徴収された保険料を引いた額を、7月から来年3月までの9回で納めます。口座振替の場合は、納期限前日までに預金残高を確認してください。

●年金からの天引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月・6月・8月	【仮徴収】平成31年2月分保険料と同額が天引きされます。 ※6・8月は変更される場合あり（変更者には通知済み）
10月・12月・2月	【本算定】保険料の年額から、仮徴収分（4・6・8月分）を引いた額が天引きされます。

●口座振替・納付書の場合 便利で確実な口座振替をおすすめします。

保険料を納める月	保険料額について
4月～6月	【暫定賦課】前年度の保険料段階から算出した、暫定的な保険料を納めます。（4月に通知済み）
7月～3月	【本算定】保険料の年額から、暫定賦課分（4～6月分）を引いた額を分割し納めます。

後期高齢者医療制度について 8月から保険証が新しくなります！

現在の後期高齢者医療被保険者証の有効期限は
7月31日まで

7月下旬、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で新しい保険証を郵送（簡易書留）します。新しい保険証は、桃色に変わります（令和2年7月31日まで有効）。

※昨年中の所得に基づき医療機関の窓口で支払う一部負担金の割合（1割または3割）を判定しているため、7月までと一部負担金の割合が変わる場合があります。

※「転送不要」扱いで郵送されるので、住民票の住所以外へ郵送を希望する場合は、前もって医療保険課へご相談ください。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

保険料の軽減特例の見直しについて

世代間・世代内の公平を図るため、段階的に保険料の軽減制度が見直しされています。

保険料は、所得に応じて納めていただく「所得割」と、全員に納めていただく「均等割」の合計で計算されますが、これ

まで、均等割が9割軽減となっていた人は、今年度8割軽減に変わります。

※9割軽減の対象だった人については、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった支援策の対象となっていることから、国による見直しが行われました。

〈歯科健診〉 平成30年度に75歳になった人（昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれ）に対して、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約をしてください。

介護保険に関する問合せ●介護福祉課（内線1283）／諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）
後期高齢者医療保険に関する問合せ●医療保険課（内線1175・1179）

福祉医療費について

【受給者証の更新について】

- ◎障がいや母子・父子家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月下旬までに郵送します。
- ◎福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など（障害年金受給資格者は年金証書）に有効期限（再認定）がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限（再認定）までとなります。障害者手帳などの更新後、医療保険課（市役所1階）にて福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【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や、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。

◎資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

【福祉医療費の支給について】

- ◎県内の医療機関・薬局などで受診した場合、必ず受給者証をご提示ください。
- ◎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。

【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です）。詳しくはご相談ください。

問合せ●医療保険課（内線1174）

国民健康保険税の納税通知書（本算定分）を送付します（7月中旬発送予定）

今年度も税率を改定しました。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、国民健康保険税の納税通知書（本算定分）に同封されるチラシをご覧ください。

問合せ●医療保険課（内線1187）

ひとり親家庭等に支給される「児童扶養手当」の支給額が改定されます

児童扶養手当の支給額が、法令の改正により、平成31年4月分から右記のとおり変更になりました。今回の改定は、8月期（4月・5月・6月・7月分）の支給より反映されます。

問合せ●社会福祉課（内線1263・1259）

月分／手当月額	平成31年3月まで	平成31年4月から
〈本体額〉		
全部支給	42,500円	42,910円
一部支給	42,490円～10,030円	42,900円～10,120円
〈第2子加算額〉		
全部支給	10,040円	10,140円
一部支給	10,030円～5,020円	10,130円～5,070円
〈第3子以降加算額〉		
全部支給	6,020円	6,080円
一部支給	6,010円～3,010円	6,070円～3,040円

ひとり親家庭のみなさんへ

親子で夏のやまびこ公園を遊び尽くそう！園内遊び放題＆BBQ＆工作講座

岡谷市ひとり親家庭福祉会では、親子で楽しめる公園散策、BBQ、工作講座を企画しました。ぜひご参加ください！！

日時…7月21日（日）午前10時～午後4時（予定）

※雨天中止（中止の場合は3日前に連絡します。）

場所…鳥居平やまびこ公園

対象…市内在住のひとり親家庭、または児童扶養手当を受給している家庭の親と子（親子同伴）

定員…親子40名（先着順・定員になり次第締切）

参加費…会員：大人1,800円・子ども1,200円
会員以外：3,800円・子ども1,200円

※その場で入会すれば会員料金で参加可能！！

（入会金1,000円）

申込み…6月25日（火）～7月5日（金）の午前8時30分～午後5時15分まで受付（土・日・祝日は除く）。社会福祉課、各支所（湊、川岸、長地）、駅前出張所、カルチャーセンターにあるチラシの参加申込書に記入のうえ、社会福祉課窓口（事務局）へ提出してください。



問合せ●岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局（社会福祉課内 内線1259）

令和元年度 岡谷市職員採用試験のご案内

試験区分			受験資格	採用予定日
K	一般事務(診療情報管理業務)	実務経験者	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	令和2年 4月1日
N	岡谷市 看護専門学校 専任教員	職務 経験者	昭和54年4月2日以降に出生し、看護師免許を有する人で、保健師、助産師、または看護師として5年以上従事し、看護教員養成講習会の受講を終了または令和2年3月終了見込の人	
O			昭和54年4月2日以降に出生し、看護師免許を有する人で、保健師、助産師、または看護師として3年以上従事し、次の(1)または(2)の条件を満たすこと (1) 大学において教育に関する科目(教育の本質・目標、心身の発達と学習の過程、教育の方法・技術および教科教育法に関する科目)を4単位以上履修して卒業していること (2) 大学院において教育に関する科目を4単位以上履修していること	
P			昭和54年4月2日以降に出生し、看護師免許を有する人で、保健師、助産師、または看護師として5年以上従事し、学校教育に関心があること	
Q	保健師(育児休業代替任期付職員)	上級	昭和44年4月2日以降に出生し、保健師の資格を有する人で、令和元年9月30日現在で保健師として従事した経験が1年以上ある人	令和元年 10月1日

試験日…試験区分K～P：9月13日(金)

試験区分Q：8月1日(木)

試験会場…岡谷市役所

受付期間…試験区分K～P：8月2日(金)まで

試験区分Q：7月8日(月)～24日(水)

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。

※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」は総務課(市役所5階)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) ホームページ <http://www.city.okaya.lg.jp/>

令和元年度 岡谷市民病院職員採用試験のご案内

職 種	採用人員	受験資格…以下の条件をすべて満たす人
薬剤師	若干名	平成元年4月2日以降に出生し、該当資格を有する人または令和2年3月資格取得見込の人
理学療法士	若干名	昭和54年4月2日以降に出生し、該当資格を有する人または令和2年3月資格取得見込の人
作業療法士		
言語聴覚士		
看護師	若干名	看護師免許を有する人または令和2年3月資格取得見込の人

採用日…令和2年4月1日

勤務場所…岡谷市民病院

試験内容…筆記(教養・専門)、エントリーシート、
口述試験(面接)

一次試験日…7月5日(金)

※二次試験は応募者数に応じて決定。

看護師は、応募者に試験日を別途通知。

試験会場…岡谷市民病院

応募締切…7月3日(水)

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3641) ホームページ <https://www.okaya-hosp.jp/>

♣♣♣♣♣♣♣♣♣ やまびこ公園 7月のイベント ♣♣♣♣♣♣♣♣♣

♣第2回 やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…7月4日(木) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円(材料費別 染用ストール1,000円～)

持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋、昼食

♣やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…7月11日(木) 午前8時～8時30分受付

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円 参加資格…高校生以上の一般男女

♣第27回やまびこフェスティバル

日時…7月27日(土) 午前9時30分～

内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会、流しうどん(またはそうめん)、金魚すくいなど、盛りだくさん!

♣第5回 やまびこ親子ふれあい自然体験会(要申込み)

日時…8月4日(日) 午前9時30分～午後2時30分

場所…やまびこ公園 いこいのひろば

内容…弓矢、ツリーフロアほか遊具づくり
体験、ネイチャーゲームなど

※一部変更になることがあります。

対象…小中学生とその親(子ども複数可、
ただし必ず小学生がいること)

参加費…大人500円・小人200円(保険料含む)

持ち物…作業のできる服装、帽子(必須)、軍手、昼食、
水筒、使い慣れた工具(あれば)

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

出会いが広がる婚活ランチパーティー

ランチを楽しみながら、気軽にお話ししてみませんか？
ステキな出会いがあるかも！

午前10時30分～：受付開始

午前11時～11時50分：自己紹介

正午～午後0時50分：ランチタイム

午後1時～2時：トークタイム（2時30分終了）

スケジュール



期日…7月28日(日)

参加資格…概ね25歳から45歳までの独身の人

募集人員…男性・女性 各15名(申込み多数の場合は抽選)

会場…ライフプラザ マリオ

参加費…男性4,000円・女性2,000円(当選者には払込用紙を送付しますので、期日までにお支払いください。)

服装…かしまる必要はありませんが、清潔な服装で。

申込み…諏訪湖勤労者福祉サービスセンターのホームページ(<https://www.suwako-kinrosha.or.jp>)の、専用フォームからお申し込みください。折り返し受付完了のメールを送信します。当選者には「参加のしおり」・「払込用紙」を郵送します。7月16日(火)締切。

問合せ●(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター
(愛称：ウェルワーク諏訪湖) ☎24-3010

“社会を明るくする運動” 強調月間

7月は“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～強調月間です。今年で69回目を迎えます。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域をつくることに努めましょう。

心配ごとと相談所開設

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家族問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごとと相談所を開設します。相談は無料で、秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

期日…7月3日(水)・17日(水)

時間…午前10時～午後4時

場所…カルチャーセンター

相談員…弁護士、保護司など

問合せ●社会福祉課(内線1251)

“はじめの一步”

諏訪地域 創業スクール

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。

期日…9月7日・14日・28日、10月5日・12日・26日 毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後5時

(初回のみ午前9時～午後5時30分)

場所…テクノプラザおかや

対象…創業を予定している人 など

定員…30名(定員になり次第締め切り)

申込み締切…8月20日(火)

受講料…10,000円(初回に集金します)

※詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●岡谷商工会議所
☎23-2345 FAX 22-9056
E-mail info@okayacci.or.jp

事業者の方はどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。 全国で消費税の軽減税率制度の説明会を開催しています！

国税庁

仕入税額控除の方式が変わります！準備はお済みですか？

本年10月1日の軽減税率制度スタートに向けて、早めの準備をご検討ください。

- ☐ 帳簿・請求書・レシート等の記載を複数税率に対応させる必要があります。
- ☐ レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修が必要となる場合があります。



■説明会の開催日時場所については

軽減税率説明会

検索



軽減税率制度については

軽減税率 国税庁

検索



■お問合せ先

消費税軽減税率電話相談センター
(軽減コールセンター)

☎受付時間☎9:00～17:00 (土日祝除く)

フリーダイヤル☎0120-205-553

※ナビダイヤル☎0570-030-456
(通話料がかかります。)もご利用いただけます。

軽減税率対策補助金については

軽減税率対策補助金

検索



■お問合せ先

軽減税率対策補助金事務局

☎受付時間☎9:00～17:00 (土日祝除く)

フリーダイヤル☎0120-398-111

※ナビダイヤル☎0570-081-222
(通話料がかかります。)もご利用いただけます。



「令和元年度 いじめ根絶子ども会議」を公開します!!

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子どもたち自らの力で推進している取り組みがあります。

その発信の会として全11校の代表児童生徒が集まり、『いじめ根絶子ども会議』を開催。当日は、中学生を中心に会議の運営や進行を行います。会議は傍聴ができます。希望する人は会場へお越しください。子どもたちの思いを受けとめ、いじめに対する関心や理解を高める機会にしてみませんか。



申込み不要

日時…7月31日(水) 午前10時～正午 場所…市役所 9階 大会議室

内容…小・中学校の代表者による意見交換、メッセージの確認など

※傍聴希望者多数の場合、会場の都合により入場を制限することもあります。

問合せ●教育総務課(内線1219)

岡谷市高齢者生きがいデイサービス ボランティアリーダー養成研修会

参加無料

「岡谷市高齢者生きがいデイサービス」は、各区において多くのボランティアの協力により、定期的に活動が行われています。あなたも「ボランティア」や「援助員」になってみませんか?初めての人も、お友だちとの参加も大歓迎です。

お気軽にご参加ください!!

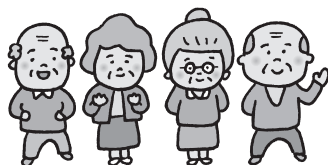
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

時間…午後2時30分～4時(毎回)

申込み…社会福祉協議会にある

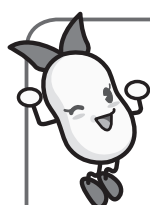
申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会に持参・郵送・FAXのいずれかにて提出。

申込み締切…7月10日(水)



期 日	内 容
7月24日(水)	開講式、オリエンテーション 生きがいデイの目的、現状について パラスポーツ「ボッチャ」を体験してみよう
8月7日(水)	認知症ってどんなもの? ～地域で支え合いましょう～
8月28日(水)	クロスロードゲーム(防災ゲーム)で考えよう! ～災害支援の現場で私たちはどう動く?～
9月25日(水)	イスを使った簡単体操 ～「ココから体操」をやってみよう～
9月9日(月)～ 10月18日(金)	他地区のデイサービスの見学、体験 自分の地区の「援助員」体験
10月23日(水)	研修会、見学&体験を通しての意見交換 ～グループに分かれて発表～/閉講式

問合せ●介護福祉課(内線1279)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

7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(7月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.85
- 市役所のおしごと

【特別番組】

市制施行83周年記念式典 記念講演
「SUWA小型ロケットプロジェクトがめざすもの」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

市役所のおしごと



市制施行83周年
記念式典
記念講演



今月の子育てキーワード(幼児期)「子どもとの『ふれあい』の時間を大切に」

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されている満足感になっていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

7月1日より、新たに7つの公共施設で敷地内全面禁煙が始まります

岡谷市では、平成23年より受動喫煙対策に取り組み、保育園や小中学校、スポーツ施設などの教育関連施設では敷地内全面禁煙、そのほかの公共施設でも建物内禁煙を実施していましたが、健康増進法(平成14年法律第103号)の一部改正により、受動喫煙防止対策が強化されたことに伴い、7月1日より新たに右記の7つの施設においても敷地内全面禁煙を実施します。ご理解、ご協力をお願いします。

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

市役所庁舎／
湊公民館(湊支所)／
川岸公民館(川岸支所)／
長地公民館(長地支所)／
テクノプラザおかや／
岡谷蚕糸博物館／イルフ童画館

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 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) …①・②1,000円、③～⑧1,150円
※保険料や材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…7月2日(火) 午後6時30分から窓口・電話にて受付。身分証を持参し(今年度初めての人)、費用を添えてお申し込みください(先着順、定員になり次第締め切り。初日は窓口のみ受付)。対象者外の方は、7月4日(木) 午前9時から受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①やさしい韓国語会話(入門編)	7月17日～9月4日(8/14休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	7月18日～9月19日(8/1・8・15休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	
③ピラテス	7月22日～9月9日(8/12休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	
④ビューティー・パワーヨガ	7月16日～9月3日(8/13休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	25名	
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月18日～9月5日(8/15休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	
⑥ZUMBA(ズンバ)	7月19日～9月6日(8/16休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	25名	
⑦手軽に“ふんわり”お家パン	7月26日・8月9日[金曜・全2回]	午後7時～9時	9名	
⑧おうちカフェ“美味しい珈琲の淹れ方”	7月22・29日、8月5日[月曜・全3回]	午後7時30分～9時	15名	



申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

こどものくに 0123 7・8月のイベント



- ♣おやつ講座(7月8日(月)より申込み開始)
調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に) **託児あり**
日時…8月7日(水) 午前10時～11時45分
対象…保護者
持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)
- ♣親子ベビーフラダンス講座
(7月29日(月)より申込み開始)
赤ちゃんと一緒にフラダンスを楽しみましょう。
日時…8月28日(水) 午前10時～11時
対象…親子 講師…沓掛加奈子さん **参加無料**
持ち物…飲み物、あればロングスカート

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

♣セタコンサート(申込み不要)

参加無料

日時…7月3日(水) 午前10時30分～
出演…ママたちの吹奏楽団「ウインズ」ファミリアすわ
おなじみの曲や、手遊びがいっぱい! お楽しみに!

こどものくにへ遊びに行こう! (4月からの水色カードです)
利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
利用料…利用者登録200円(年度更新)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

7月	3日(水)	子育て相談(要予約)	
	5日(金)	リズム運動遊び・お誕生会	午前11時～
	11日(木)	つくっちゃおう 歯っぴー相談	午前11時～ 午前中
	12日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
	17日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
	18日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
	19日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
	22日(月)	べったんこの日	午前9時30分～
	23日(火)	歯っぴー相談	午前中
	25日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

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

乳幼児健診等
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）
～4 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
～4 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。

健康に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
4	5
水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764
1	12
上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
8	19
オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
5	26
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (H30年7月～8月生) 受付午前10時～10時30分	27
杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水) 午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
無料法律相談 [予約制]	16日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：矢島久資 弁護士 ※8月分予約：7月17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]	17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] 10日(水)・24日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	3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]	16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	16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	10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 ▶ 7月12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]

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

- ◎固定資産税・都市計画税 第2期
- ◎国民健康保険税 第4期

納期限…7月31日(水)

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

7月
July

-  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
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	1	2	3	4
	 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 BCG (H31年1月生)  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 1 歳 6 か月児健診 (H29年12月生) 受付午後1時～1時20分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 日本脳炎 (H28年6月生:1回目) H30年7月までに2回目を終了し  2 歳児にこにこ教室 (H29年6月生) 受付午前9時15分～9時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182
7	8	9	10	11
 平林医院 ☎ 22-3952  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  (株)アイテック ☎ 23-8500	 育児相談 受付午前9時30分～11時  杉村設備(株) ☎ 27-8632	 四種混合 (生後3か月から) H30年6月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区〕  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 3 歳児健診 (H29年6月生) 受付午後1時～1時20分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 ほっこり子育て応援講座 (H30年11月～12月生) 受付午前9時30分～10時00分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885
14	15	16	17	18
 山崎医院 ☎ 22-3287  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  山一小口薬局 ☎ 23-2206  信和設備(株) ☎ 22-3302	 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)総設工業 ☎ 28-8504	 (有)三善工業 ☎ 23-3446	 3～4 か月児健診 (H31年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	四種混合 (生後3か月から) H30年6月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区以外〕  (株)イワナミ ☎ 22-2222
21	22	23	24	25
 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 育児相談 受付午前9時30分～11時  十和設備(株) ☎ 24-0182	 日本脳炎 (H28年6月生:2回目) H30年7月までに2回目を終了した人  水道建設(株) ☎ 23-2662	 9～10 か月児健診 (H30年9月生) 受付午後1時～1時20分  旭設備(株) ☎ 23-3764	 (株)アイテック ☎ 23-8500
28	29	30	31	
 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  山田歯科医院 ☎ 22-2131  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	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。

主 な 内 容

CONTENTS

令和元年度会費ご協力をお願い 成年後見制度について おかやボランティア連絡協議会研修会のお知らせ ご存知ですか？ 信州パーキング・パーミット制度	18 19 19 19 19
--	----------------------------

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

岡谷市社会福祉協議会 令和元年度 会費ご協力のお願い

会 費 募 集 期 間 7月1日(月) ~ 8月30日(金)

岡谷市社会福祉協議会は、全市民の皆様を会員として位置づけ、すべての会員が安心して地域で暮らせるよう、「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」をメインテーマに掲げ、地域住民と共に福祉活動を行っている団体です。

皆様からいただく会費は、岡谷市社会福祉協議会唯一の自主財源として、各種事業に有効に活用させていただきます。

また、納入いただいた会費の約半分は、それぞれの地域に還元させていただいており、区や地区社協の事業に活用させていただいております。

本年度も社協事業の主旨をご理解いただき、より一層のご協力をよろしくお願いします。



一般会費は
1,000 円の内 300 円
賛助会費は
2,000 円の内 900 円
が直接地区へ還元されています！

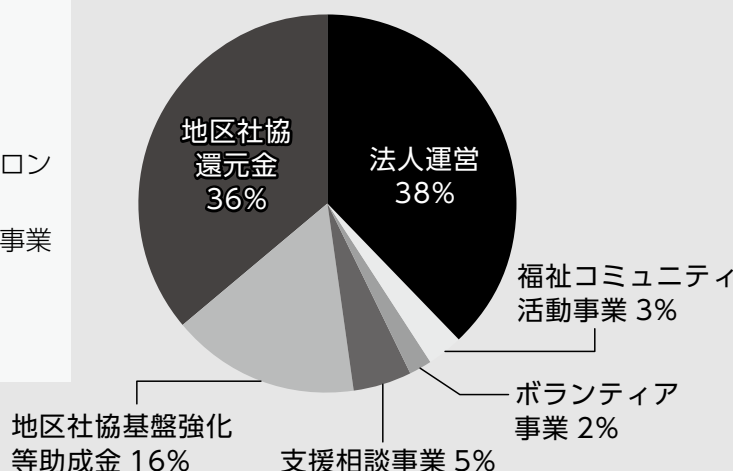
会費の種類

- ◆一般会費 年額 1,000円
- ◆賛助会費 年額 2,000円以上

平成30年度会費は、下図のとおり活用させていただきました。

【地区社協の事業】

- ・地区会食会／昼食会
- ・配食サービス
- ・地区社協だより発行
- ・世代間交流事業
- ・ふれあいいきいきサロン
- ・敬老会事業
- ・地区福祉ニーズ対応事業(福祉推進員設置)
- ・地域福祉推進会議
- ・各種研修会等



【市社協の事業】

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| ○法人運営 | ・地域サポートセンター設置促進 | ○ボランティア事業 |
| ・社協だより「ゆめ」の発行 | ・家庭介護者交流事業 | ・ボランティアセンターの運営 |
| ・社会福祉大会費用 | ・育児ファミリーサポートセンター事業 | ○支援相談事業 |
| ・地域福祉活動への支援事業 | ・まゆっこサポート事業(家事援助) | ・心配ごと相談 |
| ・生活福祉資金／助け合い資金貸付 | ・車いす移送車レンタル事業 | ・結婚相談／ハートリーフ事業 |
| ○福祉コミュニティ活動事業 | | ・成年後見支援センター事業等 |

社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

おかやボランティア連絡協議会研修会 「成年後見制度ってなに??」

参加費：無料、申込み不要
どなたでもお気軽にご参加ください

最近耳にするようになった「成年後見制度」ですが、「よく分からない」という人が多いのではないのでしょうか。2019年4月には、新たな相談窓口として「岡谷市成年後見支援センター」が開所しています。この機会に、制度の内容やセンターについて知っていただく機会として研修会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 7月6日(土) 午後1時30分～午後3時
会場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)大会議室
講師 岡谷市成年後見支援センター 職員

岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

ご存知ですか？ 信州パーキング・パーミット制度

公共施設や店舗など様々な施設に設置されている障がい者等用駐車区画を適正にご利用いただくため、障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など歩行が困難な方に、県内共通の「利用証」を県が交付する制度です。

利用証
▼車いす使用者



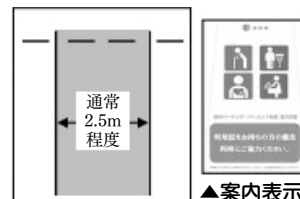
車いす使用者優先駐車区画
(既存の車いすマークの駐車区画)



利用証
▼車いす使用者以外



障がい者等優先駐車区画
(既存の出入口付近の通常区画)



障がい者等用駐車場は、様々な事情により歩行が困難な方がいつでも駐車できるためのスペースです。歩行困難な方も利用しやすい駐車場にすることで、誰もが気持ちよく外出できる、福祉のまちづくりを推進しましょう。



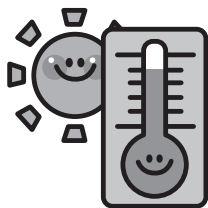
福祉機器リサイクル事業からのお知らせ

ポータブルトイレと介護用ベッドをお譲りします。
詳しくは社協ホームページを御覧ください。



『市内一斉気温測定』に参加しませんか？

7月28日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、その結果を市民環境課へお知らせください。市内の屋外であればどこでも測定可能です。いただいた結果は集計して、参加者みなさんにお届けします。市内の暑い場所・涼しい場所がわかる資料になります。ぜひご参加ください。記入用紙は市民環境課にあります。



問合せ●市民環境課
(内線1142・1143)

「ごみと資源物」探検隊ツアー 参加者募集

毎日の生活で発生する“ごみ”と“資源物”は、出された後にはどうなっているのでしょうか。普段は見られないごみ処理施設や、リサイクル事業を行っている会社の見学をしてみませんか？

	「ごみと資源物」おとな探検隊	「ごみと資源物」こども探検隊
日 時	8月10日(土) 午前8時30分～午後0時30分 (8時15分集合)	8月31日(土) 午前8時30分～午後0時30分 (8時15分集合)
見学場所 (バスで移動)	●林金属工業(株) ●諏訪湖周クリーンセンター ●岡谷市樋沢一般廃棄物処分場 ※樋沢朝市も見学します	●諏訪湖周クリーンセンター ●岡谷市樋沢一般廃棄物処分場 ●(株)アイ・コーポレーション
対 象	市内在住の中学生以上の人	市内在住の小学生(保護者同伴)
定 員	20名	20名(保護者を含む)

申込み…どちらのツアーも、7月16日(火)午前9時から電話にて受け付けます(定員になり次第締め切り)。氏名(こども探検隊は子どもと保護者)・住所・電話番号をお伝えください。

申込み・問合せ●市民環境課(内線1145)

岡谷市健康づくり講演会 健康寿命延ばそおかや事業

からだ編

参加無料・申込み不要

肥満を撃退！食事の力で糖尿病予防 ～スマートに健康になろう～

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま発症し、知らないうちに血管を傷つけ、心疾患や脳血管疾患などの重篤な病気を引き起こします。

健康で長生きのために、「食べ方の工夫」を学びましょう！

日時…7月20日(土) 午後1時30分～3時30分(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…佐久市立国保浅間総合病院 内科部長
西森 栄太さん

主催…岡谷市

共催…岡谷市保健委員連合会



問合せ●健康推進課(内線1192)

令和元年度 介護予防講演会

「健康の秘訣は人とのつながり」

～人生100年時代を元気で暮らすために～

講師…東京大学高齢社会総合研究機構 特任講師 村山 洋史さん
プロフィール…三重県生まれ。専門は公衆衛生学、老年学。人々のつながりや地域の文化・風土が健康に及ぼす影響について研究している。著書に、『「つながり」と健康格差：なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか』(ポプラ新書)がある。



わたしたちは人や社会のつながりのなかで、知らず知らずのうちに影響を受け過ごしています。最近の健康づくりは、食事、運動、そして「人とのつながり」が大きく影響するといわれています。「つながり」の大切さを学び、新たな健康づくりに取り組んでみませんか。どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください。

期日…8月3日(土)

時間…午後1時30分～3時(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市地域包括支援センター

共催…岡谷市ケアマネジメント研究部会

参加無料
申込み不要

手話通訳
要約筆記あり



問合せ●介護福祉課(内線1277)・☎23-2336(直通)

健康ひと回メロ

No.501

今年も暑い！熱中症からカラダを守ろう

近年は異常な猛暑のため、全国で熱中症になり倒れる人が多発しています。

今年もすでに5月下旬の1

週間で、全国で2000人近い人が熱中症で救急搬送されています。今年の7月から8月にかけての気温は、全国の広い範囲で平年並との予想です。しかし日によつてはかなりの高温が予想され、熱中症に気をつけなければなりません。

【熱中症とは】

暑いと体は汗を出して体温を下げようとしてますが、それが続くと体内から水分と塩分などのミネラルがなくなっていくきます。熱中症にはそのために生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの、幅広い病態が含まれます。高温環境下の高齢者や幼児に起こったり、労働やスポーツ活動中に起こったりします。

【症状による熱中症の分類】

●Ⅰ度(熱けいれん・熱失神)

局部的な水分・電解質のバランスが崩れ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。脳への一時的な血流低下のため数秒程度の失神が起きることもあります。

●Ⅱ度(熱疲労)

水分と電解質が失われて末梢の循環が

悪くなり、極度の脱力状態となります。頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なり合つて起こります。放置すれば重症化する危険性があります。

●Ⅲ度(熱射病)

Ⅱ度の状態が続くと全身の多臓器障害が起こります。意識障害、おかしい行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高くなります。

【応急処置】

Ⅰ度、Ⅱ度では涼しい所で休ませ、水枕などで体を冷やし水分・電解質を補給します。Ⅲ度になれば救急搬送が必要です。短時間に重症化することもあり注意しなくてはなりません。

【家庭内での熱中症の予防】

高齢者は、体温調節能力の低下、水分摂取量が少ない、腎臓の働きが弱っているため尿からの水分排泄量が多い、暑さを感じにくくなっている、などの原因により熱中症になりやすくなっています。次のような予防策をとりましょう。

●定時の水分補給を習慣にする

起床時・朝食後・10時・正午・3時・5時・夕食後・就寝前に200ccの水分(大きなコップ1杯)を飲みましょう。飲むのは、冷水やお茶で構いません。特に暑い日は多めに。

●外出前に水分補給

外出前にはコップ3杯くらいの水分をとり、帽子などを着用しましょう。直射日光下では長時間の作業などをしないように。また、水筒を持てまめに水分補給を。

●塩分補給

水分補給のためスポーツドリンクを飲めば塩分も補給されます。水やお茶の場合は梅干し、漬け物などで塩分を補給しましょう。味噌汁は水分・塩分ともに補給できます。血圧の高い人は塩分の取りすぎに注意が必要ですが、冷たい飲み物が苦手な人にはお勧めです。

●室温を適切に保つ

窓を開けて風を入れるなど、室温に気をつけましょう。冷房を嫌がる人も多いですが、暑さによる体への負担は想像以上です。適当に冷房や除湿機、扇風機などを利用しましょう。

以上のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。なお、スポーツドリンク中の糖分や塩分の摂りすぎには要注意。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。

(岡谷市医師会)



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)

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

「長野県障がい者文化芸術祭」 出展作品募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「第22回長野県障がい者文化芸術祭 in うえだ」が開催されます。日ごろの活動の成果を、多くの人に見てもらおう絶好の機会です。お気軽にお申し込みください。

期間…9月14日(土)・15日(日)

場所…上田市丸子文化会館

応募資格…県内在住の障がいのある人

応募規定…平成30年8月以降の制作

で、絵画、手芸、工芸、書道、写真

部門で1人1点、文芸部門で1人3

点まで。なお、作品の規格などの制

約もありますのでご確認ください。

応募締切り…8月2日(金)

※応募用紙は社会福祉課にあります。

問合せ ● 社会福祉課(内線1255)

内山霊園聖地使用者募集

募集区画…19区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3090円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または

住所があり(本籍だけの人は、市内

に住所のある世帯主を管理人と定め

ること)、墓地がなく遺骨を抱え埋

葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺

風苑」の使用許可を受けていない人。

※法人は、市内に主たる住所を有する

ものに限りません。

※定員に満たない場合は、遺骨のない

人も対象とします(要問合せ)。

受付期間…7月8日(月)～19日(金)

※土・日・祝日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認

印)、埋火葬許可証の写し、または

寺院などの保管証明書をそろえて市

民環境課へ申請してください。

決定…7月25日(木)に抽選にて決定。

問合せ ● 市民環境課(内線1166)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7月21日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後7時30分～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登

録通知書」とボールペンをお持ちください。

岡谷市民プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

対象日…7月6日(土)・7日(日)・13

日(土)・14日(日)・20日(土)・8月

24日(土)・25日(日)・31日(土)

営業時間…午前9時～午後6時30分

対象日…7月21日(日)～8月18日(日)

営業時間…午前9時～午後8時30分

※大会などのため、8月3日(土)は午

後5時まで営業、4日(日)は午後4

時(予定)から一般開放。

※7月25日、8月1日・8日・15日の

木曜日も開館します。

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…7月21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 ☎22-8800

『元氣いきいき』 シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。

対象…市内在住の65歳以上の人(年齢

が確認できるものをお持ちください)

期日…7月18日(木)

時間…午前9時～午後3時(健康相

談室は午前11時～午後1時)

場所…市民総合体育館スワンドーム、2

A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき

問合せ ● 市民総合体育館 ☎22-8804

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室

期間…7月29日(月)～8月5日(月)

計8回

時間…午後4時～6時30分

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市宮庭球場

定員…40名(先着順)

受講料…1000円(保険料820円)

申込み…7月1日(月)から市民総合体育館窓口にて受付。

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)

おやかスピードスケート

トータルサポートクラブ

◎スピードスケート教室

(初心者～上級者コース)

期間…7月16日(火)～令和2年2月

計30回

時間…午後5時30分～7時30分の間

対象…市内の小学生

場所…やまびこ国際スケートセンター

(屋外リンク)ほか

定員…60名(先着順)

受講料…3000円(保険料820円)

申込み…市民総合体育館窓口にて受付中。

問合せ●

(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

【一般】

◎トレーニング

パーソナルレッスン

個人の要望に合わせた運動メニューの提案と運動指導を行います。

日時…平日の午前9時～午後4時(1時間レッスン、土・日・祝日は要相談)

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1000円(保険+施設使用料)

申込み…体育館窓口または電話にて随時受付。

◎はつらつ健康体操教室

日時…毎週水曜日 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…500円(保険+施設使用料)

◎らくらく水中運動教室

日時…毎週火曜日 午後2時～3時

場所…岡谷市民プール

定員…20名

受講料…600円(保険+施設使用料)

申込み…以上2講座は申込み不要。受講料は当日集めます。

【幼児・小学生】

◎夏休み短期子ども水泳教室

期間…7月29日(月)～8月1日(木)

計4回

時間…小学生…午後3時～4時

幼児…午後4時30分～5時30分

場所…岡谷市民プール

定員…小学生30名・幼児20名

受講料…4000円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(月) 午後1時より

岡谷市民プールにて受け付けます

(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

岡谷市民プール ☎23-6820

おしらせ

情報(公文書)公開の

実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、公表します。

平成30年度中に請求等があったもの

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数…10件

● 開示決定等の状況

全部開示…2件 部分開示…8件

不開示…0件 文書不存在…0件

未決定…0件

(2) 審査請求の状況…該当なし

2 個人情報

● 目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…1件

外部提供…1件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

人権擁護委員 委嘱

7月1日付委嘱 ※敬称略

小口常夫・長田さゆり・八幡かほる・

下田宰子

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●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

公立諏訪東京理科大学

職員募集

公立諏訪東京理科大学では、専任事務職員(正規職員)を募集します。

募集期間…7月1日(月)～24日(水)

受験資格…平成元年4月2日以降生まれで、大学卒業以上

第一次試験…8月31日(土)

(書類選考通過者のみ)

※詳しくはホームページをご覧ください。(https://www.sus.ac.jp/recruit/)

問合せ●公立諏訪東京理科大学総務課

☎73-1201



7月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●鮎沢 毅 山岳写真展

期間…7月1日(月)～15日(月・祝)

●書友会 書道展

期間…7月16日(火)～31日(水)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●たまごプリン「ようこそ! 音楽レストランへ!」

日時…7月6日(土) 午後1時～2時

●ウクレレ レファ「ウクレレの調べ」

日時…7月21日(日) 午後1時～2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…7月14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ぎわい! 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、家族みんなで楽しめる温泉です。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、身体障害者手帳などをお持ちの人に、家族や介護者と一緒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。

温泉リハビリ施設…水中運動・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。障がいのある人や高齢者、一般のみなさんもお利用ください。

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…7月11日(木)

詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…7月28日(日)

雑貨などを格安販売!

※出店者がいない場合は中止

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

7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。

★夏休み限定 毎日ファミリーデー

夏休み特別企画として、7月24日(水)～8月9日(金)まで毎日ファミリーデーを開催! 子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪

★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♪

★氷水風呂 開催!

日時…7月15日(月・祝) 午後3時ごろ～
水風呂に氷のかたまりを投入! いつも以上に冷えた水風呂をお楽しみいただけます!

ロウリュサウナの後の氷水風呂で、日ごろの疲れもリフレッシュ! 氷がなくなり次第終了です。

問合せ●ロマネット ☎27-6080



7月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…7月23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…7月6日・13日・20日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆夏の子ども工作教室

日時…7月27日(土) 午後1時30分～

内容…牛乳パックなどを使ったリサイクル工作

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き、幼児は必ず大人と一緒に参加してください。

☆夏休み特集おはなしの森

日時…7月31日(水) 午前11時～

内容…戦争の絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも2階会議室です。

☆としょかんキッズを募集します!

本の貸出しや整理など、図書館の仕事を1日体験してみませんか?

期日…7月30日(火)～8月1日(木)

時間…午前10時～午後3時

対象…市内の小学4年生～高校生

定員…各日4名(応募多数の場合は抽選)

申込み期間…7月2日(火)～14日(日)

◎7月の休館日…1日・8日・16日・22日・26日・29日

今月のテーマブック「宇宙にたびだとう!」

7月21日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

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

第十回 夏の楽寄席

7月15日(月・祝) 午後2時開演

四代目三遊亭歌奴は平成七年に三代目圓歌に入門、以来研鑽を積んで平成二十年に真打昇進。四代目歌奴を襲名しています。

真打に昇進してまもない平成二十一年度に「彩の国落語大賞」を受賞します。歴代の大賞受賞者には花緑、志らく、喬太郎、談春、三三、白酒、一之輔らがおり、彼らとともに新しい時代を担う真打の一人です。

古典でも新作でも客席を爆笑の渦にまきこむ歌奴の高座にご期待ください。

三遊亭歌奴



【主催】カノラホール

【会場】小ホール

【時間】午後1時開場 午後2時開演

【出演】柳家権太楼、三遊亭歌奴

【入場料】全席自由 一般二五〇〇円

ソサエティ会員二〇〇〇円

小中高生五〇〇円

カノラータ・オーケストラ 第18回定期演奏会 8月4日(日) 午後2時開演 大ホール

「ふるさと」をテーマにした今回の演奏会は、名曲《新世界から》や郷土愛に満ちた《わが祖国》を演奏します。カノラータ・オーケストラの壮大なサウンドにご期待いただき、ぜひ会場へお越しください。

■ドヴォルザーク：交響曲第9番ホ短調op.95 《新世界から》

■スメタナ：連作交響詩《わが祖国》より〈ボヘミアの森と草原から〉、〈ターボル〉、〈ブラニーク〉

【主催】カノラータ・オーケストラ、カノラホール〔(公財) おかや文化振興事業団〕

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール

【入場料】全席自由1,000円 高校生以下無料 未就学児入場可



From the

New World

指揮／鈴木竜哉

Má Vlast

カルチャーセンター ホリデイスクエア

オカリナ・コカリナ・樹音 交流演奏会

民謡から親しみのある歌謡曲、J-POPを全37曲演奏します♪
中盤にはみなさんと体操の時間もありますよ♪

日時…7月7日(日) 午後1時～ 場所…イルフプラザ3階 催事場

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

鑑賞
無料

【出演グループ】

カッコー

オカリナ pip

ララ・コカリナ

ハッピーシニア

森の音りんどう

岡谷オカリナの会

オカリナ ラルゴ

三沢音楽同好会 樹音クラブ

コール・ノスタルジャ

オカリナ クウォーレ

オカリナ ききょう

ウッディエコース



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

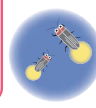
1歳…7/2・9・23(火) 10:00
2歳…7/2・9・23(火) 11:00
年少…7/6・13・20(土) 9:00
年中長…7/6・13・20(土) 11:10



英語教室

1・2歳…7/2・16・23(火) 10:00
年少…7/2・16・23(火) 16:00
年中長…7/5・12・19(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)

7/10・24(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

わんぱく集合！夏休みは、「みなと」の自然と「イカダ作り」に集まれ！ 湊公民館 山っ湖学級

～諏訪湖で手作りイカダの乗船体験 & 飯ごう炊さんやカレー・スイーツ作り、流しそうめん会など～

湊財産区の山のヒノキを使ったイカダの手作りと諏訪湖での乗船体験をメインに、大自然に触れながら仲間との交流を深めます。夏休みの思い出づくりに、元気な子どもたちの参加をお待ちしています。

対象…市内の小学3年生～6年生で、全日程に参加可能な人

定員…20名(先着順。女子も大歓迎)

参加費…3,000円(材料費・保険料を含む)

申込み…7月1日(月)～5日(金)の午前9時～午後5時に受付。参加料を添えて、湊公民館窓口にてお申し込みください。電話による仮受け付けも行います。

※窓口を優先とし、参加する子どもの保護者の申し込みに限ります。

日 時	内 容
7月25日(木) 午前8時30分～ 午後4時30分	●開講式 ●手作りイカダ体験～まずは設計図を見てから～ …材料準備、約400個のペットボトルで浮き作り ●みんなでおいしいおやつ作り ～つめたーい「スペシャルスイーツ」～
7月26日(金) 午前8時30分～ 午後6時	●手作りイカダ体験～イカダの骨組み作りから完成へ～ …木材の骨組みと浮きを連結させて仕上げ ●夕食の自炊体験ほか…飯ごう炊さん、カレー作り
8月1日(木) 午前8時30分～ 午後1時30分	●手作りイカダ体験～諏訪湖で乗ってみる～ …乗船体験(小田井港で進水式、沖へ出発) ●みんなで流しそうめん会 ～何が流れてくるかは楽しみ～ ●閉講式



ペットボトル集めにご協力ください！

いかだを1そう作るのに、約400個の2ℓペットボトルが必要です。参加者は、初日になるべく多く2ℓペットボトルをお持ちください。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300



川岸公民館 夏休み 子どもチャレンジ教室

縄文時代の生活体験で遊ぼう～野外体験～

火おこし体験、土器の発掘体験ができます！鹿肉の試食もあるよ！

日時…8月4日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天の場合は中止

対象…市内の小学生(未就学児、保護者の参加もOK。未就学児は、保護者同伴でお願いします)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…200円(当日集金)

講師…山田 武文さん ほか「土師の会」のみなさん

持ち物…汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・靴)、軍手、帽子、飲み物、タオル、園芸用スコップ

申込み…7月1日(月)～31日(水)の午前8時30分～午後5時15分に、川岸公民館窓口または電話にて受付。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 夏休み子ども学級

…議会キッズおかや…

政治家のおしごとを体験しよう！

議場を見学したら、自分たちで議会を開いて、実際の議員さんに質問をしたり、意見を発表してみよう！

第1部：議場見学／第2部：本会議の開催

★議員のみなさん教えて！議会ってなにするところ？

★自分が描く岡谷の将来について、議会で発表してみよう！

日時…8月6日(火) 午前9時～正午

場所…市役所8階 議場(集合：1階ロビー)

対象…市内在住の小学3～6年生

定員…16名(先着順)

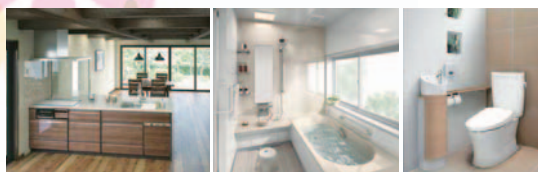
申込み…7月8日(月)～31日(水)の午前8時30分～午後5時15分に、長地公民館窓口または電話にて受付。
※参加決定者に持ち物などの詳しい内容をお送りします。

参加無料

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

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担当 行

こえ

6月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

このところ異常に気温の高い日が続き、体がついていけません。野菜をおいしく食べる夏バテ予防のレシピなどを活用して、この夏を乗り切っていきたいものです。だんだんと年を重ねて、体力の低下を感じるこのごろです。

A・Nさん(神明町)

▼季節はずれの暑さに驚きました。全国の多くの地点で5月の最高気温を更新し、北海道では39度越えも！梅雨入りしてからは涼しくなりましたが、梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。6月号の食育ひろばは夏バテ予防におすすめレシピの紹介。今月号の健康ひとメモでは、熱中症予防を取り上げました。ぜひご覧いただき、

夏に向けて備えましょう。

「シルクでまちおこし」の地域おこし協力隊に、東京都や秋田県出身の女性が名乗りをあげられてすばらしいことです。製糸業が盛んだった大正から昭和初期の天竜川河畔に、製糸家の煙突が乱立していた当時の写真を見ました。再びシルクの岡谷市が全国に知られる日がくることを祈っております。

Y・Aさん 銀座

▼岡谷市としては初の地域おこし協力隊をお迎えしました。応募していただいたお2人には感謝ですね。橋口さんは養蚕担当、佐々木さんは商品化・PR担当で、2人ともその道のエキスパートです。これまでの経験や知識を生かし、岡谷ブランドの核となる「シルク」のさらなる発展に向け、存分に力を発揮していただきたいと思っています。

お得クーポンシートが配布されうれしく思います。昨年もクーポンブックを利用して買い物をしました。今年もまた利用させていただきます。 T・Hさん(本町)

▼クーポンブック、クーポンシートは、岡谷市にもたくさん魅力的なお店があることを知るきっかけにもなりますよね。お店を知って、クーポンでお得にお買い物を楽しんでください。また、6月号で紹介したように、新しいお店やリニューアルしたお店もありますので、ぜひ利用してみてください！

おかやのいきいき商業会

いとまち商業会

7月27日の岡谷きつね祭でお得な商品券を！



山崎 貴司さん

レイクウォーク岡谷ができてから、この地域の商店街への流入人口が増え、この好機に何もしなくていいのか？と思い立ち、岡谷TMOと協力して3年前に新たに立ち上げたのが、いとまち商業会です。現在、31店舗が加盟しています。

いとまち商業会最大の行事は、きつね祭の際に行う「数量限定プレミアム商品券」の販売です。きつね祭の日は、いとまち商業会の屋台に寄っていただき、お得な商品券をご購入ください。

また、松本国際高校マンガ・アニメ科の学生さんと協力し、商店街ガイドマップも製作・配布しています。

“商売は人とのつながり”をモットーに、お客さまとの親睦、会員同士の親睦を深める活動をしています。



第67回 岡谷きつね祭

7月27日(土) 午後1時～(交通規制:午後1時～)



きつねフェイスペイント

だれでも参加できます。みんなできつね顔になってお祭りを盛り上げよう！



問合せ●きつね祭実行委員会
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345
 商業観光課(内線1452)

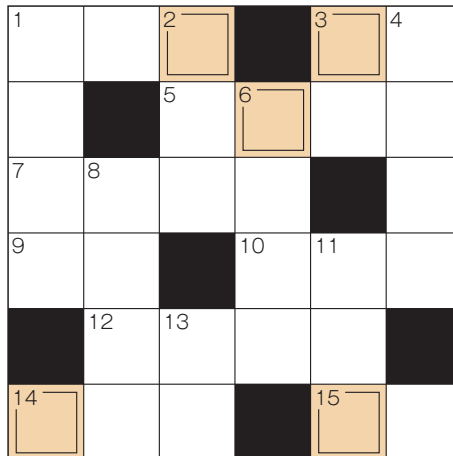
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.403

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。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、樋沢産トウモロコシ(3本)引換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、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。7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)

●6月号の答えと当選者

「カワギンシヨウ(川岸小)」

正解数34通(応募総数34通)のなかから抽選で、Y・Yさん(長地鎮)、R・Mさん(本町)、H・Oさん(長地出早)、H・Tさん(塚間町)、E・Kさん(加茂町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年のこのお祭りの御頭郷は旧岡谷市です
- 3 不思議
- 5 ○○○○バツコン
- 7 山ではよく見かけますが、ときにまちなかまで出てくることも
- 9 81
- 10 ○○○社員。「○○○の品格」というドラマもありました
- 12 プロは四角、アマは丸で戦います
- 14 ラン、セラー、アイアン、ヘアー、ビーチ
- 15 ○○部中学校の校章は桑の葉を図案化

◆タテのカギ

- 1 ○○○○にはアジサイで有名な○○○タテ4も
- 2 岡谷市出身の画家。○○○芳郎
- 3 膝から上とか、足のつけね
- 4 ヒントはタテ1に
- 6 岡谷出身の銀メダリスト! ○○○○直貴
- 8 県道下辰線の本町1丁目交差点から川岸方面で見られる花
- 11 やまびこスケートの森のキャラクター
- 13 今でも千葉県松戸市には「○○やる課」があります



「あそんだあとは」1956年 武井武雄

長に合わせた予防接種や健康診断などのスケジュール管理、子育てに関する助成制度や育児に関する相談、子育て施設や医療機関の案内など、子育てに役立つ情報を幅広く掲載しております。

妊娠、出産から子育てまでの不安や孤立感を軽減し、誰もが安心して子どもを産み育てることができるよう、情報配信してまいりますので、多くの子育て世代の皆様にも、ご利用をいただきたいと思います。

今井竜五

6月4日には、運用開始を記念したセレモニーをイルプラザ4階「こどものくに」で行いました。妊婦さんをはじめ、多くの子育て世代の皆様にご参加をいただき、にぎやかに楽しく開催することができました。参加した皆様からは「今まで知らなかったことが、このアプリでわかるようになる」、「とても便利で有効活用したい」、「子育てが楽しくなりそう」などの意見をいただき、大変好評でありました。

アプリは、妊娠期の母子の健康記録や出産後の成長記録、子どもの成長を先月から開始しました。

全国的には、運用開始を記念したセレモニーをイルプラザ4階「こどものくに」で行いました。妊婦さんをはじめ、多くの子育て世代の皆様にご参加をいただき、にぎやかに楽しく開催することができました。参加した皆様からは「今まで知らなかったことが、このアプリでわかるようになる」、「とても便利で有効活用したい」、「子育てが楽しくなりそう」などの意見をいただき、大変好評でありました。



【市長随想106】
「安心して子育てを」

全国の地方自治体と同様に岡谷市でも、本格的な少子高齢化、人口減少を迎えております。このことに柔軟かつ的確に対応していくため、今年度の新たな「子育て支援施策」のひとつを紹介いたします。

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

(受付: 6時30分まで)

【7月の休館日】3日、10日、16日～19日、
24日、31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

★キットパスでガラス窓に絵を描こう

日時…7月7日(日) 午前10時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…100円

専用のクレヨンを使って、イルフ童画館のガラ
ス窓に絵を描こう。

【イルフのナイトミュージアム】

7月26日(金)・27日(土)は

夜9時まで開館 (入館受付は8時30分まで)

夏の夜は美術館で楽しもう!

ワークショップやイベントも盛りだくさん!!

期間中、カフェラムラムは

《イルフ・バー》に変身!

2日間限定の料理や信州ビールなど、特別メニューをご用意してお待ちしています!

★ナイトミュージアム おしゃべりナイトツアー

(申込み不要)

日時…7月26日(金)・27日(土) 午後7時～(両日)

夜の美術館を学芸員とお話ししながら一緒に楽しもう。

観たことのある絵でも新しい発見があるかも!?

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。

〈同時開催〉中村景児展 ～ぼくら、グリーンマンのピーマンマン®～

『グリーンマンのピーマンマン』など人気絵本の原画のほか、水
彩やエアブ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。

次回展覧会…7月20日(土)～9月23日(月・祝)

〈収蔵作品展〉武井武雄 日本の昔話 展

『桃太郎』や『舌切りすずめ』、『鴨とり
権兵衛』など、数ある日本の昔話から、
武井武雄が描いた作品をご紹介します。



したきりすずめ 1970年 武井武雄

〈同時開催〉うらしまたろう展 ～あんな浦島、こんな乙姫～

宇野亞喜良、藤城清治、いわさきち
ひろなど、数々の巨匠たちが描いた『浦
島太郎』がイルフ童画館に集合します。
作家ごとに視点の違う“浦島太郎”や
“乙姫”たちをお楽しみください。



うらしまたろう 1971年 武井武雄

★「浦島伝説」講演会 (申込み不要・参加無料) ★

日時…7月27日(土) 午後2時～

講師…山田栄克さん(神田女学園中学校高等学校 教諭)
古くは日本書紀に記されているといわれ、日本各地に存
在する浦島太郎伝説を解説していただきます。

信州ミュージアム・ネットワーク事業「信州とあそぼ!」

期間: 7月13日(土)～9月1日(日)

長野県主催イベント「ミュージアム王国 信州とあそぼ!」に、イルフ童画館・岡谷美術考古館・
岡谷蚕糸博物館も参加しています! 期間中、中学生以下は入館無料!

●スタンプラリー 2019

期間中に参加館のスタンプを3つ集めると、達成賞としてオリジナルグッズをプレゼント。さらに、達成賞スタンプ用
紙で応募すると、抽選で信州の特産品が当たります。中学生以下の子ども向けクイズの正解者には、オリジナルシー
ルをプレゼント。詳しくは「信州とあそぼ!」ウェブサイト(<http://shinshu-to-asobo.net>)をご覧ください。



©信州ミュージアム・ネットワーク事業



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…8月16日(金)まで

炎は、太古より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。



和泉湧清「蠟型蠟焼流し青銅花器」

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

【7月の休館日】3日、10日、16日、17日、24日、31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



授乳・おむつ替え室あり!

【イベント・ワークショップ】(申込み不要)

◆〈軽トラ市〉 スーパーボールすくい

貝がらとレジンで海のキーホルダーをつくろう

貝がらにビーズを入れてレジンで固め、海のように透明なキーホルダーを作ります。

日時…7月21日(日) 午前9時30分～11時

参加費…200円 難易度:★☆☆☆☆

※材料がなくなり次第終了



◆〈ぎつね祭〉 火おこし体験

貝がらとレジンで海のキーホルダーをつくろう

日時…7月27日(土) 午後1時～4時

参加費…200円 難易度:★☆☆☆☆

※材料がなくなり次第終了

問合せ ● ☎ 22-5854

由布姫あじさい祭り

期間…6月30日(日)～7月21日(日)

由布姫ゆかりの里、小坂観音院。この歴史舞台を、隣接する小坂公園のあじさいが美しく彩る季節になりました。800株のあじさいと、諏訪湖を一望できる高台からの眺めをお楽しみください。



問合せ ● 小坂区 ☎ 23-9730

祝「令和」最初の夏!

2つのサマーで運開き!!

令和元年7月2日(火)から8月2日(金)まで販売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)、「サマージャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ ● 財政課(内線1531)

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ!
宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ公式サイトはコチラから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。



STEP2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。



メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。



画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報の登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

- ①宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
- ②本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

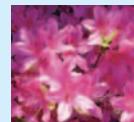
本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 無料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご注意ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。



ホストタウンプログラム岡谷

岡谷市は、カナダを相手国とするホストタウンとして
内閣官房の登録を受けています。

アスリートフェスティバル in おかや

ロンドンオリンピック卓球女子団体銀メダリスト

平野早矢香さん 講演会・卓球教室

期日…8月17日(土)

場所…岡谷市民総合体育館(スワンドーム)

講演会:午前9時30分～午前10時30分(午前9時開館)

卓球教室:午前10時40分～正午

対象…市内在住・在勤・在学の人、市内で卓球活動をしている人

※卓球教室については、卓球競技者向けの講習となります。

※卓球未経験の人については観覧のみ可能です。

定員…500名

申し込み方法…「参加申込書」に必要事項を記入し、市民
総合体育館窓口に直接持参するか、下記住所あてに郵送
にてお申し込みください。「参加申込書」は、市民総合体育館・
市役所・湊支所・川岸支所・長地支所・駅前出張所にあります。

〒394-0033 岡谷市南宮3-2-1 岡谷市教育委員会スポーツ振興課

申込み締切…7月22日(月)必着

受付時間…午前9時～午後9時30分(第2・第4木曜日は休館)

申込み結果発表…申込締切後、通知と当日の入場券をお送りします。
応募者多数の場合は抽選を行い、結果は通知をもって代えさせてい
たいただきます。

参加無料

要申込み

日本卓球史上初の
オリンピック
メダリスト!!



©ニッタク

イベントの最後に豪華景品の当たる抽選会も予定しています! ぜひご参加ください!

スポーツ振興くじ助成事業

問合せ●岡谷市教育委員会スポーツ振興課 ☎22-8804

スポーツくじ **LOTO** **BIG**

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。

えこうホール 岡谷

さくら館

24時間
365日

太田屋 ☎0120-22-2761

会員募集中!

りんごの会
生活応援

通夜室

広告