



「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!!

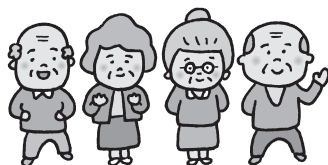
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

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

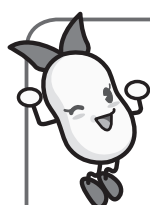
申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会に持参・郵送・FAXのいずれかにて提出。

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

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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	
	第2・4木曜日	午後 6時～9時	
		連絡先	
		市社協☎ 24-2121	
		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)	

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

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
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	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。