

広報

# おかげ

# 8

Aug. 2019 [No.1440]

# 第五十回

# 岡谷太鼓まつり

## 今月の表紙

今年の岡谷太鼓まつりには、50回を記念したさまざまなプログラムが登場！まつりの“過去・現在・未来”が感じられる2日間となるでしょう。会場で、このトクベツな時を共有しませんか？

特集

第50回 岡谷

# 太鼓まつり

8月13日(火)・14日(水)

会場：イルプラザ広場 ほか

50

回目を迎える岡谷太鼓まつり。当初は六道の辻や市役所周辺で開催していました。練り歩く太鼓連が、太鼓の音とともにあちこちから会場に集まってきたこと…覚えている人もいるでしょう。

太鼓まつりは時代にあったださまざまな演出や曲目が披露されてきましたが、変わらないのは、真摯に太鼓に向き合い、鍛錬する太鼓連のみなさんの心。聞こえてくる太鼓の音に心躍らせるわたしたちの気持ち。

そして今年は、50周年を記念した演出や曲目、催し物に彩られるトクベツな夏。みんなで太鼓まつりに出かけよう！



# 豪壮無比、 三百人揃い打ち

## メインステージ

必見!

### これが日本一の揃い打ち

岡谷太鼓まつりの最大の見どころである300人揃い打ち。天地を衝く揃い打ちは、まさに日本一。豪壮無比、至難の技といわれる鼓曲の揃い打ちをお楽しみください。50周年記念曲「脈々」も初披露!

[日時]

8月13日(火) 午後6時10分～9時

8月14日(水) 午後6時～9時

## イルフプラザ前

### ふれあい広場

参加者手作りによる楽しい催し物が繰り広げられます。

[日時]

8月13日(火) 午後3時～9時

8月14日(水) 午後4時～9時

## 童画館通り・県道岡谷茅野線

### MINAKOIわっさか

曲目、内容、すべてが自由。個性的な踊りで表現。第20回の節目を迎えます。

[日時]

8月13日(火) 午後4時30分～9時

フリースタイル

8月14日(水) 午後6時～9時

流し踊り・フリースタイル

## 子ども・長持・みこし

### パレード

岡谷市内育成会、長持保存会、太鼓みこし連などが街なかを練り歩く。

[日時]

8月14日(水) 正午～6時



# 一 岡谷太鼓まつりの50年

岡谷太鼓保存会には約20の太鼓連が所属し、各連で打ち方にも特色があります。しかし太鼓まつりで揃い打ちをすると、多少魅せ方などは違っても、全体がひとつになって調和するんです。それが岡谷太鼓ならではの魅力ですね。

**小** 学1年生で太鼓を始めました。社会人になり、「改めて太鼓に取り組みたい。やるなら、すごい太鼓連で自分を磨きたい」と打ち比べ大会を観に行つて、その時の優勝チーム・信濃神龍会に入りました。信濃神龍会は、〃気持ちで打つ〃太鼓連です。未熟な部分もあるかもしれませんが、〃気分〃をひとつにして、大会などで大きな力を発揮できるチームです。

## 温故知新の 心で臨みたい



### 高宮 翔さん

岡谷太鼓保存会「信濃神龍会」代表  
「信濃神龍会」は50周年記念曲「脈々」を作曲



### 第50回太鼓まつりへの思い

今回は「脈々」のほかにも、多くの特別な演出や曲目が披露されました。岡谷市観光大使の市川笑野さんが振り付け指導してくださった、「あま嵐」という曲の演奏も見どころです。

先輩たちや市民のみなさんのおかげで、この太鼓まつりは半世紀も続いてきました。例えば太鼓道場は、ほかにはないくらい恵まれた練習場です。防音で、鏡張り、冷暖房完備…。こういった環境で練習できることをありがたく感じています。古き良きものを大切にして感謝しつつ、未来に向けて受け継いでいく…という思いで臨みます。



### 【未来の打ち手を育てる】

市内小学校の1〜3年生を対象に、春と秋の年2回、太鼓教室を開催します。実際に太鼓に触れ、郷土芸能に興味を持ってもらう機会を提供し、打ち手の後継者を育成していきます。

### 【いつもとは違う演出も】

メインステージに別ステージを設置し、50周年企画ステージを開催するほか、メインステージの背景に過去のまつりや50周年記念曲「脈々」の練習風景などを映写します。

## 注目！ 50周年企画

# これまでも。そして、これからも。



## 数々の積み重ねが太鼓まつりの礎に

### 昭

和45年、市や商工会議所などの関係者が、大阪万博での御諏訪太鼓の演奏を視察。その演奏の成功が、検討していた太鼓の祭り開催の決め手になったそうです。

同年10月の1回目の太鼓まつりは天王森前の六道の辻で開催。6組だった太鼓連は、回を追うごとに増えていきました。わたしは会社の仲間とチームを結成し、第2回から参加。みんな熱を入れてやりましたね。

### みなさんのおかげで企画実現

まつりの運営に携わって25年ほど。これまで湊、川岸、長地の「太鼓みこし」や、「MINAKOIわっさか」などをスタートさせ、いろいろな面で太鼓まつりがにぎやかに

なりました。わたしは取っかかりを作っただけ。みなさんが取り組んでくれて実現しました。

### 岡谷太鼓・太鼓まつりの変化

各太鼓連で作った曲を「打ち比べ」して最優秀曲を決め、岡谷太鼓保存会の揃い打ち曲にするようになりました。そうして曲目を増やしてきたことがいちばんの変化です。

むかしは練習場所探しにも苦慮しましたが、太鼓道場という日本一の練習場を作っていただいたことが岡谷太鼓の発展の礎になったと思います。

2000年には直径2mの太鼓を作り、初めて太鼓の胴ではなく丸い皮の面を、客席に向け配置しました。演奏だけでなく魅せ方

も工夫した演出を始めたことがまた、転換点になりました。

### 第50回太鼓まつりへの思い

50周年記念曲「脈々」は、わたしが出し上げた太鼓連、「信濃神龍会」のみなさんが作曲した曲です。自分が伝えてきたことが、今日までつながってきたのかなと感動しました。

叩くのではなく感情を込めて「打ち込む」ことが、岡谷太鼓が貫いてきた姿勢。まつり最大の見せ場「三百人揃い打ち」では、三百人が放つ「ズドン」という音がお客様の心身に響き、感動を呼ぶのです。この太鼓まつりがそれこそ「脈々」と百年、二百年と続くことを願っています。

### 横内 毅さん

岡谷太鼓まつり実行委員会 企画委員長  
第2回から岡谷太鼓まつりに携わる



問合せ ● 太鼓まつり実行委員会事務局  
(岡谷商工会議所内) ☎2312345



【歴代ポスターを展示】  
岡谷美術館にて、第1回〜50回の太鼓まつりのポスターを展示する「岡谷太鼓まつりポスター展」を開催します。期間は8月15日(木)まで。



【親子でメインステージに】  
太鼓づくり教室で手づくりした太鼓を使って、メインステージの揃い打ちに親子で参加してもらいます。市民のみなさんと一緒に太鼓まつりを盛り上げていきます。



# 医療者として、指導者として

**岡谷市民病院の特別顧問を受けられた理由は。**

外科学第一講座時代に、わたしにもに仕事をした消化器外科部長の三輪先生のサポートができればと思ったことですね。また、信州大学医学部の教授だったときに、現在の天野病院事業管理者と一緒に仕事をさせていただきましたし、そういう意味で二つの要素があったのが理由ですね。難しい症例への対応など、要望があればいくつでも応えていきたいと思っていますし、それが岡谷市民病院の消化器外科のさらなる発展、地域への還元につながっていくのではないのでしょうか。

**指導者という立場を取られるそうですね。**

そうですね。大学では難しい症例が多く、難しい症例はやはり技量が必要で、そういう意味では若手医師に十分な手術の機会を与えることができなかったですし、わたしが指導するとかサポートすることもできなかったのですね。ここでは若手医師の指導、教育に徹していければと思っています。

**では、先生が専門とする肝臓の手術について。**

肝臓の手術は、消化器外科の分野では難易度が高く、しっかりと修練を積んだ医師が行わないと危険な場合もあり

岡谷市民病院 特別顧問  
宮川 眞一 医師

令和元年6月 岡谷市民病院特別顧問に就任  
平成15年から平成30年3月まで信州大学医学部  
外科学講座(外科学第一)の教授を務める。

## 肝 胆膵の名医、岡谷市民病院へ



肝臓外科の世界的権威、幕内雅敏医師に師事し、信州大学医学部外科学講座(外科学第一)の教授を務めた宮川眞一医師が、令和元年6月岡谷市民病院の特別顧問に就任し、専門外来「肝・胆・膵外科」で診療を行っている。生体肝移植をはじめ数々の難手術を行ってきた肝臓がんの名医に話を聞いた。

ます。1980年代までは、肝臓の手術というと2割くらいの在院死亡率で危険なものでしたが、わたしの師でもある幕内先生をはじめとする先生方が肝臓の手術をより安全にできるようになりました。その結果、肝臓がんだけでなく、胆管がん、胆のうがんなどで大肝切除を伴う場合や生体肝移植など、この分野の医療は飛躍的に発展し、安全にできるようになりました。

**岡谷市民病院では、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。**

大学では肝臓、胆のう、膵臓の分野や生体肝移植などをやってきましたので、その経験を活かし、岡谷市民病院に貢献できればと思っています。毎週木曜日は肝臓、胆のう、膵臓の手術を行い、とくに第1、第3木曜日の午前中に「肝・胆・膵外科」の専門外来を担当し、地域のみなさんのお役に立てればと考えています。

**最後に、今後に向けての意気込みをお願いします。**

岡谷市民病院の飛躍、発展のため十二分に働きたいと考えています。特別顧問ということで、やはり特別に働かないといけないのかなと。天野病院事業管理者もそういう期待をされていると思いますので、それに応えていきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

TEL 026-80000

# 子育て支援アプリ「げんきっずおかや」の提供を開始しました!

このアプリでは、行政情報や子育てに役立つ情報の配信機能と、電子母子手帳機能の2つの機能を持たせ、子育て世代が妊娠・出産・子育てに必要な情報を配信していきます。

♥ダウンロードの際、名称は母子手帳アプリ「母子モ」ですが、登録する「お住まいの地域」を岡谷市に設定すると、「げんきっずおかや」になります。アプリを利用できない環境の人は、パソコンからWeb版をご利用ください。

母子モ  検索



成長の記録を残しましょう♪

たくさん使ってね!



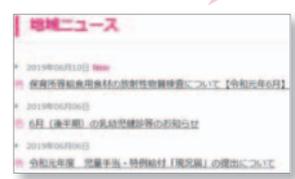
アプリのダウンロードはこちらから



※AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

こどものくに新聞も  
見ることが  
できます!

地域の  
ニュースも  
確認できます



問合せ●子ども課(内線1265)

## 令和2年度 保育園等入園説明会

来年4月以降、保育園などに入園を希望する乳幼児の保護者のみなさん、入園説明会を開催します。

- 市内公立13保育園  
日時…10月3日(木) 午後7時～
- 聖母幼稚園(☎22-5090)  
日時…8月27日(火) 午前10時～  
入園希望の子どもを連れて来園してください。
- ヤコブ幼稚園(☎22-2618)  
日時…8月28日(水) 午前10時～  
入園希望の子どもを連れて来園してください。
- 信学会東堀保育園(☎27-9366)  
日時…10月1日(火) 午後7時～
- ひまわり保育園(☎27-2816)  
日時…10月4日(金) 午後7時～
- 聖ヨゼフ保育園岡谷(☎24-1477)  
日時…10月8日(火) 午後7時～
- 瑞穂幼稚園(☎22-3806)  
日時…随時開催  
詳細は園にお問い合わせください。
- きらり岡谷市民病院園(☎23-6656)  
日時…随時開催  
詳細は園にお問い合わせください。

※会場は各園です。第1希望の園へご出席ください。  
※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月4日(金)から18日(金)の間に子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しします。  
※私立保育園などの説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

◎各園の情報や、入園の条件、入園の申し込みなど、詳しくはこちらから!



問合せ●子ども課(内線1261)



## 地域の防災訓練に参加しましょう!

「自助」、「互助」、「共助」、「公助」…いつ発生するかわからない災害に対し、それぞれの役割を果たすことは、とても重要です。8月25日を中心に、各区公民館などにおいて、その役割を確認するための防災訓練が実施されますので、積極的に参加するとともに、家庭でも家具の固定や備蓄品の準備など、防災・減災に対する備えを再確認しましょう。

また、今年度は間下区をモデル地区とし、糸魚川静岡構造線断層帯地震を想定した訓練を行います。



**日時**…8月25日(日) 午前8時～9時30分 **場所**…間下区(主会場:間下区民センター)  
**内容**…災害対策本部設置訓練・避難誘導訓練・安否確認訓練等、各種訓練

訓練当日はサイレンが鳴ります

午前8時ごろからサイレンが鳴ります(防災ラジオも同様)。訓練ですので災害と間違えないようにしてください。

問合せ●危機管理室(内線1591)

## 岡谷農業フェスティバル2019・JA信州諏訪農業祭(岡谷市会場)

～岡谷産農産物の魅力を発信しよう!～

**日時** 9月1日(日) 午前9時30分～午後2時

**場所** イルプラザ平面駐車場 ※駐車場は市営立体駐車場をご利用ください

### 野菜直売コーナー

◎朝獲りの新鮮野菜をたくさん用意してお待ちしています



### おいしい～コーナー

◎岡谷名物! ミコな丼 販売!!  
 ◎焼きトウモロコシ・焼きそば・フランクフルト など



※売り切れの際はご容赦ください

### イベントコーナー

アンパンマンがやってくるよ

- ◎子どもダンスパフォーマンス (午前10時～・午後0時40分～)
- ◎高校生ダンスパフォーマンス (午前10時30分～・午後0時20分～)
- ◎演舞(午前11時～)
- ◎それいけ! アンパンマンショー (午前11時30分～・午後1時～)

ちびっ子あつまれ～



### 農の情報コーナー

- 農業を始めたいみなさんに向けて、市民農園の紹介や農地貸借、鳥獣害防護などの相談を受け付けます。
  - 旬の野菜レシピの紹介や野菜クイズ、栄養相談を行います。
- ☆そのほか、ポップコーン、米粉薄焼きなどの無料配布・試食もあります。



※当日のイベント内容は変更になる場合があります



問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会事務局:農林水産課(内線1487)



## 令和2年4月入園の見学説明会

充実した教育設備を見学いただき、教育内容をご説明いたします。  
 3歳入園の親子の方、ご来園をお待ちしております。  
 ※詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

- 聖母幼稚園 8月27日(火) 午前10時より
- ヤコブ幼稚園 8月28日(水) 午前10時より



ヤコブ幼稚園 岡谷市上の原262-2 TEL22-2618

聖母幼稚園 岡谷市大栄町2-3-26 TEL22-5090

学校法人 山崎学園

ホームページアドレス <http://www.yamazaki-gakuen.ac.jp/>



# 市の財政状況をお知らせします 平成30年度下半期 (平成30年10月1日～平成31年3月31日)

市では、みなさんからお預かりした税金がどう使われたのかお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、平成31年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。

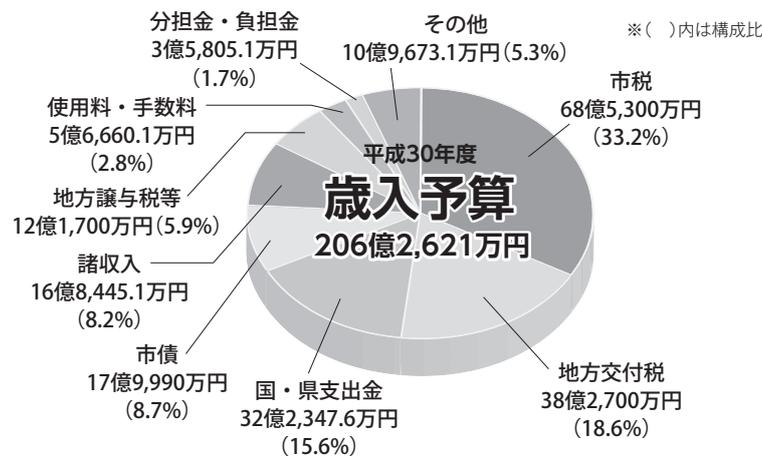
※出納閉鎖期間が5月31日まで設けられていますので、決算額とは異なります。

問合せ●財政課 (内線1531)

## 一般会計歳入歳出最終予算額…206億2,621万円

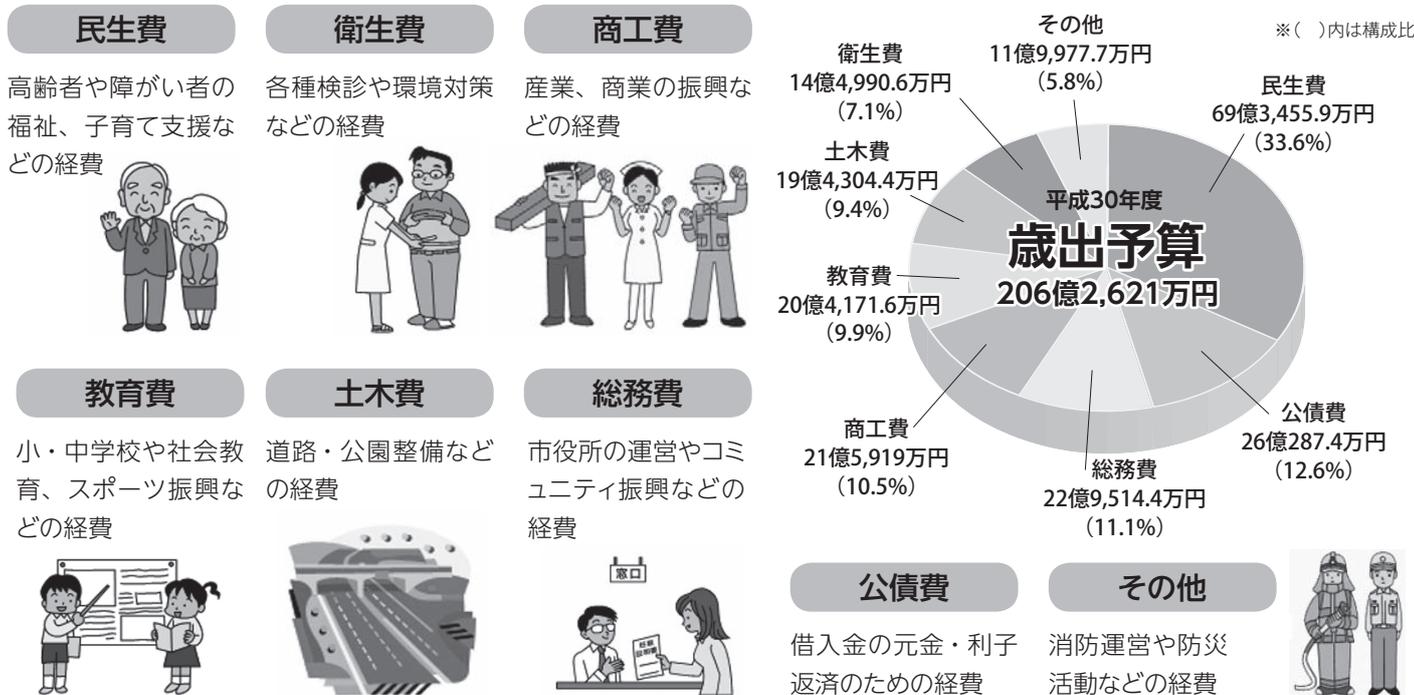
平成30年度下半期では、10回の補正予算を行い、12億4,010万6,000円を増額しました。これにより、最終予算額は平成29年度に比べ、245万2,000円の減で、ほぼ同額となりました。

### 歳入の状況 収入済額…177億4,320万6,913円 [収入率…86.0%]



市税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるように国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

### 歳出の状況 支出済額…166億1,416万8,623円 [執行率…80.5%]



平成30年度は、景気回復などの影響はあるものの市税収入は前年度を下回る見込みのなか、扶助費を始めとする義務的経費が増加していますが、経費の削減に努めるなど効率的な予算執行に取り組んだ結果、前年度同様健全財政を維持することができる見込みです。こうした状況も踏まえ、今後は「岡谷市行政改革プログラム」に基づき、徹底した歳出節減、公共施設等の適正管理をより一層進めるとともに、第5次岡谷市総合計画の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

## 骨髄バンクドナーに助成金を交付します

岡谷市では、骨髄バンクに登録し、骨髄などを提供したドナーとドナーが勤務する事業所に、必要日数に応じて助成金を交付し、骨髄移植などの一層の推進に努めています。

【助成金の額】(どちらも上限10日間)

ドナー：1日2万円

ドナーが勤務する事業所：1日1万円

【助成金の対象】

健康診断のための通院・入院／自己血貯血のための通院・入院／骨髄などを採取するための入院 など

## ♥骨髄バンクドナー登録会(献血会場で開催)

まずは、骨髄バンクがどんなものかを知ってください。献血会場でドナー登録ができます。献血カード・手帳がある人はお持ちください。

日時…8月4日(日)

午前10時～11時45分・午後1時～4時

場所…レイクウォーク岡谷 八十二銀行側出入口  
(献血会場)

問合せ●健康推進課(内線1177)

## 夏休みはスワンバス・シルキーバスでお出かけ!

岡谷市・諏訪市・下諏訪町は、2市1町内の小中学生を対象に、無料体験乗車券付リーフレット「諏訪湖周スワンバス体験乗車券で巡る夏休み公共施設」を配布します。

バスでのお出かけには、高い車窓から見える景色や、ゆったりと会話を楽しむ時間など、いつもと違う楽しみ方がたくさんあります。また、諏訪湖周の各公共施設では、夏休みならではの楽しいイベントが目白押しです。保護者のみなさん、この夏休みは、子どもたち、孫たちと、スワンバス・シルキーバスに乗ってお出かけしてみませんか?

【有効期間】8月31日(土)まで

スワンバス



シルキーバス

●市内公共施設イベント情報は下記のページをご覧ください。

図書館→10ページ(この記事の下)

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館→30・31ページ

※体験乗車券はシルキーバスでも使えます。

※保護者は通常の乗車料金が必要です。

問合せ●商業観光課(内線1453)



バスの乗り方は  
こちらから!



## 8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。みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみたいしょう。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…8月20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…8月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆こわ〜いおはなしの森

日時…8月3日(土) 午後7時5分～

内容…こわ〜い絵本の読み聞かせなど

対象…小学1年生以上

※会場はいつでも2階会議室です。

◎8月の休館日…5日・13日・19日・26日・30日

今月のテーマブックス「戦争と平和」

### 公衆無線LAN (Wi-Fi) サービスを始めました!!

館内にIDとパスワードを掲示しますので、ご利用ください。



※ゲームや通話は禁止です。  
※ご利用時は音声もれないように気をつけてください。

8月18日(毎月第3日曜日)は

「15分読書」の日に

問合せ●岡谷図書館 ☎2212031

## 建築物の アスベスト含有調査・ 除去費用の一部を補助

### ①アスベスト含有調査

**対象**…吹付けアスベストなどを含有しているおそれのある建材を使用した建築物

★補助率…全額(限度額25万円)

### ②アスベスト除去

**対象**…多くの人が利用する建築物の共用部分において、露出して吹付けアスベストなどが使用されているもの

★補助率…除去費用の3分の2、または除去する部分の面積1㎡あたり22,000円で計算した額のいずれか少ない方の金額(限度額800万円)

## 住宅の耐震診断・補強を 行いましょう

### ①専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の無料耐震診断

「耐震診断申込書」に必要事項を記入し、提出してください。

**対象**…以下のすべてに該当する住宅

◎昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)

◎一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)

◎在来工法の木造住宅

### ②住宅の耐震補強工事費の補助

耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅の補強工事を行う場合に、工事費用の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

★補助額…工事費の8割(限度額100万円)

## ブロック塀<sup>べい</sup>などの 取り壊し費用の一部を補助

**対象**…以下のすべての要件を満たしているもの

◎対象となる道路に接するブロック塀、石造、れんが造などの建材を積み上げて造る組積造<sup>そせきぞう</sup>の塀(門柱を含む)

◎道路面からの高さが1mを超えるもの

◎ブロック塀等が建築基準法に定める技術的基準に適合せず、倒壊の危険性があるもの

**対象者**…個人住宅、併用住宅および宅地などにおいて、ブロック塀などを所有する人

★補助額…撤去費用の2分の1、または1mあたり8,000円で計算した額のいずれか少ない方の金額(限度額10万円)

申請期限…10月31日(木)

申込み・問合せ●都市計画課(内線1372・1374)

## 空き家は所有者に管理責任があります

空き家の所有者は、周辺的生活環境に悪影響を及ぼさないよう、建物を適法な状態で管理しなくてはならず、また、他人に損害を与えた場合、損害賠償の対象となります。空き家は適正な維持管理を継続するか、解体し、周辺への影響を防ぎましょう。

### 【岡谷市老朽危険空き家対策補助金】

老朽化して、倒壊または建築材などの飛散のおそれのある、危険な空き家の解体工事費用を助成します。(対象：下記の全ての条件を満たす空き家)

①1年以上使用されていない一戸建て、2分の1以上が住居であること。

②住宅地区改良法に規定する不良住宅と同等の空き家であること。

※市が不良住宅の判定をします。

③倒壊すれば隣接道路、隣地へ悪影響を及ぼすおそれがあるもの。

④個人が所有する空き家であること。

⑤所有権以外の権利が設定されていないこと。または他の権利者が解体の同意をしていること。

★補助額…解体費用の2分の1以内で上限20万円 ★補助件数…年間8件

## 空き家バンクを活用しよう!

空き家を売りたい・貸したい、空き家を除却した土地を売りたい・貸したい…あなたの空き家情報を岡谷市で暮らしたい人に発信します。

### 【登録できる空き家など】

①個人の居住を目的として建築され、現在空き家になっている住宅

②建物除却後1年未満の土地で、居住を目的とした建物を建築できるもの

★登録物件の売買・賃貸契約の成約で、登録者に空き家バンク活用推進奨励金5万円を交付します。

登録物件は市ホームページでチェックできます。“岡谷市 空き家バンク”で検索!

申込み・問合せ●都市計画課(内線1373)

## 市の封筒裏面に掲載する広告の募集

市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒です。大きな宣伝効果が期待できます。ご応募ください。

**規格・数量**…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm)

50,000枚、広告枠(縦5cm×横9cm・1色刷り)：4枠

**掲載料**…1枠 35,000円

**使用期間**…10月(予定)から1年間(封筒がなくなるまで)

**掲載できない広告**…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

**応募方法**…会計課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。8月20日(火)締切。

問合せ●会計課(内線1114)

## 令和2年 岡谷市成人式のおしらせ

開催日…令和2年1月12日(日)

会場…カノラホール 大ホール

対象者…平成11年4月2日から平成12年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人  
※詳細は10月ごろ対象のみなさんに通知します。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 任期満了に伴う岡谷市長選挙の投票日は9月8日(日)です

【市長選挙の立候補予定者説明会】

日時…8月5日(月) 午後2時～  
(受付:午後1時30分～)

場所…市役所6階 605会議室

参加者…立候補予定関係者3名まで

※詳しくは、お問い合わせください。



問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

## 残さず食べよう! 30・10運動

もったいない! 食べられるのに捨てられてしまう「食べ残し」を減らそう

もったいない  
かいじゅう  
「もぐどん」



「30・10(さんまる・いちまる)運動」とは、宴会が始まった最初の30分間と最後の10分間は自分の席について料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です(「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」)。「食べ物を大切に」「作ってくれた人に感謝する」という意識を持ち、「食べ残しゼロ」をめざしましょう。飲食店などの事業者のみなさんもお協力ください。

## 8月15日(木)・16日(金)のごみ収集はお休みです

燃やすごみ・資源物の収集を行いませんので、収集場所に出さないようお願いします。なお、諏訪湖周グリーンセンター(ecoポツポ)での燃やすごみの受け付けは、通常どおり行います。

問合せ●市民環境課(内線1145)

## 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)

問合せ●土木課(内線1315～1318)

「占用の許可を岡谷市から受けているみなさんへ」  
相続・譲渡などにより占有している物件の名義が変更となる場合は、「道路等占有許可名義変更届」を提出してください。市民環境課、税務課、水道課での手続きとは別に、道路や水路の占有の名義変更手続きが必要となります。

### ◎道路や水路の占有について

道路を交通の目的以外に継続使用することを、「道路占有」といいます。地上に構造物を設置する場合だけでなく、地下に埋設されている水道やガスなどの管路、道路のり面を通路としての使用、上空に看板を突き出して設置する場合も含まれます。また、水路に橋やふたを設置して使う場合などは、「水路占有」といいます。市道や市の水路であれば、市の許可が必要となります。

### ◎道路や歩道にはみ出した生垣や樹木はせん定・伐採しましょう

生垣や樹木が道路や歩道にはみ出すと、見通しが悪くなったり、道路標識が見えにくくなるなど、通行の妨げになります。また、通行者が生垣などをよけて車道を通ることはとても危険です。だれもが安心して道路や歩道を通れるよう、生垣や樹木のせん定・伐採をお願いします。

『この道は 世界につづく ゆめとびら』(今年度代表標語)  
道路は、わたしたちのくらしには欠かせない大切な施設です。「道路ふれあい月間」では、道路の役割や重要性を改めて認識し、道路を常に広く、美しく、安全に利用できるように、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。また、8月10日の「道の日」には、全国各地でPR活動が開催され、岡谷市でも毎年実施しています。この機会に、道について考えてみてはいかがでしょうか。



8月10日は「道の日」

## 湊公民館 生活講座 「刻字入門」講座 ～刻字の技法で木彫りの「手作り表札」を制作～

刻字とは、板に文字部分を凸に彫り彩色をして、文字の上に金箔を貼る技法です。格調高い手作り表札で、お家を飾ってみませんか。四字熟語の作品も作れます(要相談)。初心者大歓迎。

期日…8月27日～10月1日の毎週火曜日(全6回)

時間…午後7時～9時

定員…12名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…蛭雪刻字会 山本 大涛さん

費用…2,700円(材料費込み)

持ち物…筆記用具、小筆(ある人は面相筆)

申込み…8月2日(金)～13日(火)の午前9時～午後

5時に受付。費用を添えて、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。

※公民館にサンプルを展示しますので、ご覧ください。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## 岡谷市文化祭 出品者・出演者募集!!

各部門ごと受け付けています。お問い合わせください。

開催日は次のとおりです。

※申込み締切が部門によって異なります。ご注意ください。

**展示部門** 日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など

◆作品展…10月25日(金)～27日(日)

◆第53回 岡谷展…11月7日(木)～10日(日)

**上演部門** 音楽、朗吟、舞踊、演劇、伝統芸能など

◆第76回 市民音楽祭…11月3日(日・祝)

◆第47回 市民朗吟の夕べ…11月3日(日・祝)

◆第48回 市民舞踊祭…11月4日(月・振休)

◆第14回 岡谷演劇祭…11月23日(土・祝)・24日(日)、  
11月29日(金)～12月1日(日)

◆第38回 市民伝統音楽芸能祭…12月8日(日)

## カルチャーセンター 季節の教養講座

### 万葉集を楽しむ

～万葉時代の人々の素直な気持ち、恋心、感動を味わおう～

初めて万葉集を読む人に、解説と魅力を紹介をします♪

期日…9月3日・17日・24日、10月1日・15日

毎回火曜日(全5回)

時間…午後2時～3時30分

定員…30名

(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…上條 守さん

著書：「万葉集を楽しむ」(学芸みらい社)

費用…1,000円

申込み…8月7日(水)の午前10時から受付。費用を添えて、カルチャーセンター窓口にてお申し込みください。8日(木)

より電話および電子申請(右のQRコードから)

による仮受け付けも行います。8月26日(月)締め切。なお、8月14日(水)までは市内

在住・在勤の人のみ受け付けます。



## 岡谷市民音楽祭

### 『公募吹奏楽団』『公募合唱団』団員募集

11月3日(日・祝)に、カノラホールで開催される「岡谷市民音楽祭」に、いっしょに参加しませんか。

#### ♪公募吹奏楽団『ごちゃませウインドオーケストラ』

曲目…「松田聖子ラブリーコレクション」

「パイレーツ オブ カリビアン サウンドトラックハイライト」

参加資格…楽器を持参できる人

参加費…一般500円(高校生以下300円)

応募1次締め切り…8月20日(火)

#### ♪公募合唱団『ウルトラしみん合唱団』

曲目…「大地讃頌」「ステージ」

参加費…一般500円(中学生以下無料)

※楽譜代別途 練習初日に集金

応募1次締め切り…9月1日(日)

※高校生以下の参加には、保護者の同意が必要です。

※締め切り後でも随時参加可能です。

※有料託児サービスあり(事前の申し込みが必要)



## カルチャーセンター 生涯学習大学

### 【第1回】「ディズニーランドから学ぶこと」

ディズニーランドのリピーター率は、なぜこんなに高いのか。リピーター戦略に隠された、経営のコンセプト、社員教育、ホスピタリティマネジメントなど、さまざまな視点からポイントを解説します。

日時…9月15日(日) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

定員…100名(先着順・定員になり次第締切)

講師…松本大学 山根 宏文 教授

申込み…8月21日(水)の午前10時から受付。

カルチャーセンター窓口にてお申し込みください。

電話・電子申請(右のQRコードから)

による仮受け付けも行います。9月9日(月)締切。

聴講  
無料



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 運動療法教室『3週間でカラダ改善講座』受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者対象の「運動療法教室」を、やまびこスケートの森に委託して開催しています。短期間の講座(3週間全9回)を9月に開講します。運動したいみなさん、この機会にぜひご参加ください。

**対象**…岡谷市国保の被保険者で、特定健康診査などの結果、または、医療機関などでの血液検査の結果を持っていて、下記の3回の講座すべてに参加できる人。

**期日**…9月5日(木)・12日(木)・26日(木)

**時間**…午後7時～8時30分

※このほかに9月5日～26日の期間中に6回、施設を自由な時間に利用し復習トレーニングを実施。

**場所**…やまびこスケートの森トレーニングセンター



**定員**…10名(応募多数の場合は抽選)

**受講料**…1,500円(初回の講座の前にお支払いください)

**内容**…全身をほぐすストレッチ体験、脂肪を燃やす有酸素運動、代謝を上げる筋トレ体験、体組成測定、集団運動・食事指導あり

**申込み締切**…8月29日(木)

※講座の詳細や見学希望などは、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)へご連絡ください。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1186)

## おいしく食べてヘルスアップ教室 ちょっとした“コツ”で体が変わる!? 楽しく学んでみませんか!

すぐに取り組める“体にやさしい食生活”のポイントや“健康料理のコツ”を、栄養士がわかりやすくご紹介♪ 食の知識や料理のレパートリーが広がります。

**時間**…午前9時30分～午後0時30分(受付:9時15分～)

**場所**…岡谷市保健センター 2階(集団指導室・栄養指導室)

**対象**…市内在住の人

**定員**…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加者を優先)

**持ち物**…エプロン・三角巾・筆記用具

**参加費**…2,000円(4回分。1回目に集金)

託児あり

**申込み**…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合はお受けできないこともあります。  
※講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

- ◆塩分管理に便利な食塩1g計測スプーン&ドレッシングレシピをプレゼント
- ◆家庭の味噌汁の塩分濃度測定あり
- ◆歯科衛生士の口腔ケアも学べる

期日	内容
9月10日(火)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる!?” ～知って納得!私のからだ 血糖値をじょうずにコントロールするヒケツ～ 《調理実習》低カロリーで満足!! 料理
9月26日(木)	「ムリなくおいしく減る脂生活」 ～これならできる!! 血液サラサラ食事の工夫～ 《調理実習》体にやさしいヘルシーごはん
10月10日(木)	「ほんの少しの工夫で減塩に!!」 ～わが家の味付けは良い加減!?～ 《調理実習》適塩でおいしく食べる味付けの工夫
10月24日(木)	「バランスのとれた食事で 体の内側から健康に!!」 ～かしこく選んで、おいしく食べる ふるさとの味～ 《調理実習》郷土の食材を味わおう



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)



## シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

### 8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(8月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- みんなで踊ろう!! 岡谷踊り
- 市役所のおしごと

みんなで踊ろう!! 岡谷踊り

#### 【特別番組】

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」

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

市役所のおしごと



# 健康ひと回メモ

No.502

## ストレートネックについて

『ストレートネック』という言葉葉を、最近耳にしませんか？

このごろ『頭痛・めまい』などを訴えて外来受診される患者さん

を診ていると、原因がストレートネックという人が増えています。患者さんの層も、子どもから高齢者までと広い層にわたっています。

本来、首の骨は重たい頭部の衝撃を吸収するために、前方に凸の湾曲（30〜40度程）があります。頭部はボーリングの球ほどの重量があるので、頭が前に突き出ると頸椎の前弯カーブが損なわれ、頸部がストレートになります。これがストレートネックです。頭の重さがダイレクトに首や肩周りへの負荷となるわけです。

この状態が続くと、肩こりだけでなく、首こりによる頭痛、眼精疲労、めまいなどが起こってきます。さらに、この状態が進行すると、首の神経を傷め、手足のしびれをひき起こすことがあります。

長時間うつむいた姿勢でパソコンを操作するなどのデスクワークは、ストレートネックの大きな原因です。そもそも同じ姿勢を1時間以上続けることは、身体によくありません。なかでもいちばんの原因といわれているのが「スマホ操作」です。そのため『スマホ首』ともいわれています。そのほか、車を毎日運転する、座って読書するなど、長時間、前かがみやうつむいている姿勢を続けている生活習慣のある人は、ストレートネックになりやすいです。

このような姿勢は、視線が下向きになるので猫背となり、顔とあごが前へ突き出すようなかたちになります。長時間筋肉が動かないため、緊張した筋肉に頸椎が前へ引っ張られてしまい、徐々にストレートネックになっていきます。

ストレートネックを判別するかんたんな方法は、以下の2つです。

その1：その場で上を向いてみましょう。上を向くことがやりづらい場合は、ストレートネックの疑いがあります。（手のしびれ症状のある人は、神経を傷めるので、首を反らす運動は避けてください）

その2：壁を背にして「気をつけ」の姿勢をしてみましょう。後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4か所がとくに意識しなくても自然と壁に着けば、頸椎は正常な状態です。後頭部が壁に着かなかつたり、意識的に首を後ろに倒さないと着かない場合は、ストレートネックの可能性が非常に高いといえます。

治療はケースバイケースで、運動療法、器具を使って首を牽引、整体・マッサージ、電気治療などさまざまな方法がありますが、コレという決め手はありません。なかには数週間で改善することもありますが、もともと長い時間がかかって形成されたものですから、短期間で元には戻らないのです。

一度形成されるとかんたんには治らないので、ストレートネックにならないように予防するのが第一です。

（岡谷市医師会）

行政

仲間

環境

健康

### 岡谷市民病院 糖尿病教室

どなたでもご参加いただけます。

参加無料

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

時間…午後2時～3時15分

申込み不要

期 日	内 容	講 師
8月27日 (火)	薬は高い?怖い?面倒くさい? 教えて! 検査結果の見方	薬剤師 検査技師
9月24日 (火)	ズボラでもできる! 血糖値を 下げる運動	理学療法士
10月23日 (水)	食事を我慢しないで血糖値を 下げるには	管理栄養士
11月14日 (木)	なぜ、糖尿病のあの人が透析 になったか 決め手は予防! 合併症の話	糖尿病専門医 平松邦英 医師 糖尿病看護 認定看護師

問合せ●岡谷市民病院(透析室) ☎23-8000

### 岡谷市健康づくり栄養講演会

## 今日からおいしく健康に かるしおレシピで適塩生活

血圧が上がってきて困ったなあ…そんなあなたに!“かるしお”で有名な『国循』の管理栄養士の平野さんに、循環器疾患予防のための減塩の新しい考え方や適塩料理のコツを楽しく教えてもらいます。

日時…8月24日(土) 午後1時30分～3時30分(受付:1時～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…国立循環器病研究センター

臨床栄養部栄養管理室長 平野 和保さん

“かるしお”  
とは

国立循環器病研究センター(国循)が推奨する「塩をかるく使っておいさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

♥食育展示・栄養相談コーナー

時間…午後1時～4時(小ホールロビー)

栄養士が相談に応じます。お気軽にどうぞ!



参加無料  
申込み不要

健康ポイント対象事業



問合せ●健康推進課(内線1181)

**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 持ち物／母子健康手帳・予約票

**健診等**  
所／保健センター 2階 乳幼児健診室  
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
～4か月、9～10か月児健診：  
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）  
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
聴力・視力検査をおこなってください。

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（内線 1191）まで

	金	土
1	2	3
<p><b>1歳6か月児健診</b> （H30年1月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p><b>株総設工業</b> ☎ 28-8504</p>		<p><b>有三善工業</b> ☎ 23-3446</p>
8	9	10
<p><b>十和設備株</b> ☎ 24-0182</p>		<p><b>水道建設株</b> ☎ 23-2662</p>
5	16	17
<p><b>諏訪共立病院</b> ☎ 28-2012</p> <p><b>小松歯科クリニック</b> ☎ 28-0008</p> <p><b>ひまわり薬局</b> ☎ 26-7226</p> <p><b>株浜パイピング</b> ☎ 23-6885</p>		<p><b>株上條電設工業</b> ☎ 23-5330</p>
2	23	24
<p><b>株イワナミ</b> ☎ 22-2222</p>		<p><b>株オスガ設備</b> ☎ 27-6622</p>
9	30	31
<p><b>離乳食教室</b>（ごっくん教室） （31年3月～4月生） 受付午前9時30分～10時</p> <p><b>株アイテック</b> ☎ 23-8500</p>		<p><b>株村設備株</b> ☎ 27-8632</p>

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 【予約制】	20日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：齋藤泰史 弁護士 ※9月分予約：8月21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】	21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 ※13日（火）～16日（金）は閉室 専門カウンセラー（臨床心理士）相談【予約制】 28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）	21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】	27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	20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	21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**

2回目 ▶ 8月9日（金） 午後7時～8時30分  
出産準備物品の説明、体づくり・安産のコツ等

—————\*—————

**女性のための健康相談【予約制】**  
予約受付時間（月）～（金） 午前8時30分～午後5時15分（1人あたり1時間）  
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）



くらしのカレンダー

8月

August

-  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  
場
- ◆ **乳幼児健診**  
持ち  
※ 3  
※ 2  
※ 3
- ◆ **子育て学習**

今月の納税

- ◎市県民税 第2期
- ◎国民健康保険税 第5期
- 納期限…9月2日(月)

- 問合せ●  
税務課  
(内線1135)

日	月	火	水	木
<p><b>【お知らせ】</b> 岡谷市民病院は、8月15日(木)の外來診療を休診(5月大型連休の振替休日)とさせていただきます。 救急患者は通常通り受け入れいたします。 ご理解とご協力をお願いいたします。</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■診療時間 毎日 午後7時～9時</li> <li>■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</li> </ul> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>	<p> BCG (H31年2月生)</p> <p> 2歳児にここご教室 (H29年7月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
4	5	6	7	8
<p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> 株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 日本脳炎 (H28年7月生:1回目) H30年8月までに2回目を終了した人</p> <p> 株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3歳児健診 (H28年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) H30年7月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)</p> <p> 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
11	12	13	14	15
<p> イマラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> 株アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> 株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
18	19	20	21	22
<p> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) H30年7月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> 株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 3～4か月児健診 (H31年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 有三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 日本脳炎 (H28年7月生:2回目) H30年8月までに2回目を終了した人を含む</p> <p> 株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
25	26	27	28	29
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 9～10か月児健診 (H30年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>

# 役員新体制について

## 会長あいさつ（再任）

二期目の体制のスタートに当たり一言ご挨拶を申し上げます。  
このたび岡谷市社会福祉協議会の会長職を再度務めさせていただくこととなりました。

現在の人口減少、少子高齢化のさらなる進展の社会状況の中で、我々社会福祉協議会が何を求めて施策を進めていかなければならないか？

国の言う地域共生社会をどう実現していくのか？悩ましい課題ばかりであります。

最終的には自己責任という言葉に置き換えてしまわれがちな「自助」、その前にやらなければならないのが「共助」であり「互助」であるはずであり、責任ある「公助」に支えられたものでなくてはならないものと考えております。

実効性ある取り組みを目指して努力していくつもりでありますので、地域福祉向上のためさらなるご支援、ご協力をお願いしご挨拶とさせていただきます。

なお、このたびはからずも長野県社会福祉協議会の副会長を仰せつかることとなりました。そういった立場でも広く力を尽くしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



会長 中田 富雄

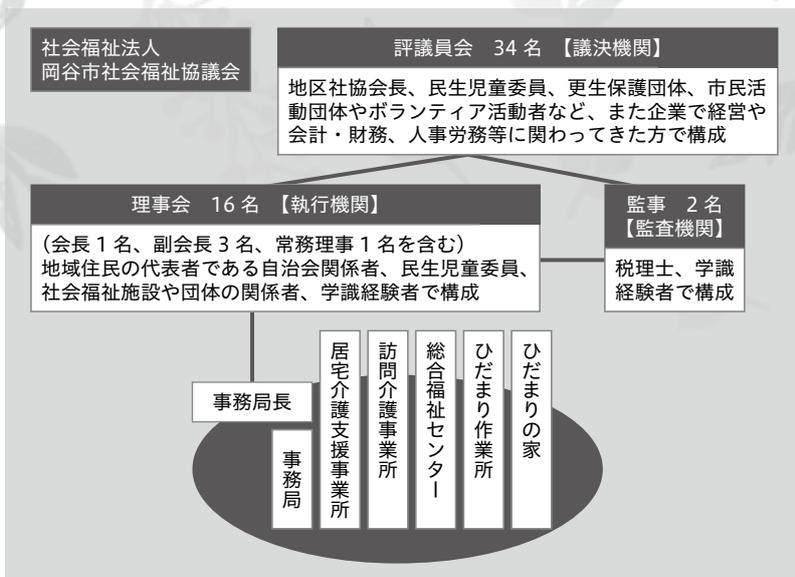
## 主な内容

### CONTENTS

- 役員新体制について……………18
- 「ふれあい踊り連」に参加しませんか／  
「ピースクッション」を利用しませんか……………19
- 社協の生活支援をご紹介します……………20
- 赤い羽根共同募金団体公募配分事業を公募します／  
ポッチャを体験してみませんか、貸し出しています……………21

## 理事会

- 副会長 小口 瀧明
- 副会長 向山 範子
- 副会長 宮坂 昭男
- 常務理事 河西 稔
- 理事 藤森 博文
- 理事 小口 浩史
- 理事 井口 光世
- 理事 林 由美子
- 理事 小林 聖仁
- 理事 宮澤 雅光
- 理事 宮坂 徳男
- 理事 栗栖 榮文
- 理事 小口 智達
- 理事 宮坂 久雄
- 理事 今井 郁乃
- 監事 竹花 直子
- 監事 横内 文雄



### ・理事会の役割

事業計画・事業報告、予算・決算の承認などの事業執行の他、中長期的な経営の全体戦略、人材育成戦略、サービスの質の向上のための戦略、リスクマネジメントといった経営上の重要事項について判断を行います。

### ・評議員会の役割

適切に岡谷市社会福祉協議会が運営されるようチェック役を果たします。

地域の福祉ニーズや福祉サービスを利用する会員(全市民)や当事者の声を社協の運営に反映させていきます。

### ・監事の役割

業務の執行状況や財産の状況などを監査します。

## 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

## 岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

### 岡谷太鼓まつり

### “ふれあい踊り連”に参加しませんか？

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、今年も「第50回市民祭岡谷太鼓まつり MINAKOIわっさか～流し踊り～」に「ふれあい踊り連」として参加します。

「ふれあい踊り連」は、市民の皆様が障がい者福祉に理解を広めるために岡谷市障害者福祉推進実行委員会の所属団体の皆さんと一緒に踊り、交流を図ることを目的に実施しているものです。

障がいをもった方とボランティア、市民のみなさんで、お祭りを楽しみましょう。

興味のある方・参加を希望される方は、事務局の岡谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。

踊れなくても大丈夫！誰でも参加できます！



当日のとびこみ参加もOKです。下記の日時に会場へお越しください。

☆日 時： 8月14日(水) 午後6時～

☆会 場： イル7童画館前

#### \* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会 \*

国際障害者年（昭和56年）を機に発足し、障がい者の完全参加と平等の実現のため活動を続けています。市内82団体で構成され、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。

## ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブとビーズクッションを作り無料で配布しています。



サイズは、大・中・小の3種類

こんなときにご利用下さい。

- 褥瘡（床ずれ）の予防の為
- 骨折等で、患部を動かないように安定させたいとき
- むくみ予防
- 座った姿勢を安定させるため
- 乗車中の腰痛予防 など



中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。遠慮せずご連絡下さい。



# 暮らしの中の《助けて》をお手伝い 社協の生活支援をご紹介します



住み慣れた地域で安心して豊かに暮らせる“お手伝い”をします

※「まゆっこサポート」  
「ファミリー・サポート・  
センター」は会員制の事  
業のため事前に登録が必  
要になります。



助かっています

お手伝いさせて  
頂いています



介護保険を利用されていない方へ

まゆっこサポート ～家事援助サービス～

ヘルパーではなく“お互い様”の気持ちがある協  
力会員が安価な料金\*で家事や買い物など、日常の  
“助けて”をお手伝いします。

※ 1時間 ¥600



車いす貸し出しサービス

普段は車いすを利用していないけれど、  
ちょっと遠出したい、外出したい、  
ケガをした…などの際に、  
無料で貸し出しをしています。



車いす利用者のご家族へ

車いす移送車レンタカーサービス



車いす利用者の家族が、自宅や施設から病院への通院など、移動を行う場合に利用できます。安価な  
料金\*でレンタルできます。

※ 走行距離 1 km ¥100

子どもを預けたい方へ

まゆっこサポート ～団体保育サービス～

団体での行事にて、複数名の子どもをみてほし  
い場合安価な料金\*でお預かりします。

※ 1時間協力会員1名 ¥800

注：

- ・平日のみの対応となります。
- ・協力会員の人数は、子どもの年齢に応じて、社協で決定させていただきます。
- ・託児場所は、団体にてご手配願います。
- ・利用の際、団体にて子どもの補償のために、行事用保険へご加入をお願いします。



岡谷市育児

ファミリー・サポート・センター（個人預かり）

突然な仕事や、就活、家族の用事など…、  
一時的に育児が出来ない時、子どもを安価な  
料金\*でお預かりします。

※ 1時間 ¥700

注：

- ・提供会員宅にてお預かりします。
- ・宿泊は行いません。
- ・病児はお預かりできません。
- ・原則1対1でのお預かりのため、複数名はできません。（兄弟などをご相談ください）



ご利用の詳しい内容・お問い合わせ

岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121

一緒に支援を  
してくださる  
会員さん  
随時募集中!



令	和	2	年	度	赤	い	羽	根	共	同	募	金	
団	体	公	募	配	分	事	業	を	公	募	し	ま	す

岡谷市共同募金委員会は、地域福祉の向上に寄与する岡谷市内の地域の特性を活かした、発展性・継続性のある団体の事業に対し支援し、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指すことを目的とし、共同募金の配分を行います。

さまざまな地域課題や社会課題を解決するため、ボランティア団体などの活動を資金面で支えています。

- 対象団体：① 岡谷市を拠点とし活動を進めている、地域福祉の向上に寄与する団体・グループ  
② 発展性・継続性のある団体

- 対象事業：① 地域福祉を目的とした福祉団体やボランティア団体の活動費 ② 備品の購入・修理  
③ 講演会・研修費 ④ 調査・研究費 ⑤ 文化・スポーツ活動費

配分対象外：介護保険事業、営利を目的としているもの、他の助成金を受けている事業

配 分 額：1団体あたり10万円

申請方法：申請書を申請受付期限までにご提出ください。

(要綱や申請書は岡谷市社会福祉協議会ホームページにあります。)

申請受付期限：令和2年1月31日

お問合せ：長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会

事務局：岡谷市社会福祉協議会 電話 0266-24-2121



## 岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

### ボッチャを体験してみませんか、貸し出しています



ボッチャ体験の様子



東京2020パラリンピック競技ボッチャを体験してみませんか？

ボッチャは、イタリア語でボールのこと、障がいがある競技者向けに考案されたスポーツです。

赤と青の各6個のボールを投げたり、転がしたりして、目標となるジャックと呼ばれる白い的玉にどれだけ近づけられるかを競うスポーツです。

障がい者のほか、高齢者や子どもでも、競技を楽しむことができます。地域や、職場で体験をしてみませんか。

ボッチャの貸出(2セット)の他に、出前講座で、競技の仕方を説明します。詳しくは岡谷市障害者福祉推進実行委員会事務局の岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

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

### 岡谷まるごとクーポンブック VOL.2 掲載店募集

店舗の知名度向上や10月に予定されている消費増税による消費の落ち込みの緩和を目的に、市内で使えるクーポンブックを9月末ごろに発行します。市内の店舗を対象に、掲載店を募集していますのでご応募ください。※詳細は、市ホームページでご確認ください。

問合せ ● 商業観光課(内線1452)

### 令和2年4月採用

### 諏訪広域連合 職員募集

#### ● 消防士

区分：社会人・上級・中級・初級  
勤務場所：消防本部または諏訪圏域内の消防署

採用予定数：10名程度(各区分若干名)

#### ● 看護師

区分：社会人

勤務場所：救護施設八ヶ岳寮

採用予定数：1名

受付期間：8月1日(木)～20日(火)

第1次試験日：9月22日(日)

※詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ ● 諏訪広域連合企画総務課

(諏訪市役所内)

☎524141(内線373・374)

<http://www.union.suwa.lg.jp/>

### 技術専門学校 訓練生募集

実務に必要な制御(リレー、シーケンサ、産業用ロボット)を学べる県下唯一の公的訓練校です。

募集科名：FA装置科

定員：10名

募集期限：8月26日(月)

入校選考：9月5日(木)

合格発表：9月12日(木)

訓練期間：6か月(10月3日～令和2年3月13日)

訓練内容：機械制御に必要な、電気・電子概論、シーケンス制御、電子回路組み立て、FA装置などの制御技術と機械系の3次元CADの操作、NCプログラミングの基本を習得。

※詳細はお問い合わせください。「岡谷技術専門学校」でWeb検索もできます。

問合せ ● 長野県岡谷技術専門学校

☎2272165

## おしらせ

### 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、国民保護情報の試験放送を、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ご注意ください。

日時：8月28日(水) 午前11時ごろ

問合せ ● 危機管理室(内線1592)

### 原爆の日、終戦記念日にサイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうをしましょう。

6日(火)：午前8時15分

9日(金)：午前11時2分

15日(木)：正午

問合せ ● 総務課(内線1559)

### 勤労ホーム・勤労会館 臨時休館

岡谷市勤労青少年ホームと岡谷勤労会館は、全館保守点検のため8月13日(火)から15日(木)まで臨時休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ ● 勤労青少年ホーム

☎23-2201

### 消費税軽減税率制度説明会

期日：8月27日(火)・28日(水)・29日(木)

時間：①午後1時～2時30分

②午後3時～4時30分

※6回すべて同内容です。

場所：諏訪税務署(諏訪市)

※参加無料・申込み不要(当日先着順)

問合せ ● 諏訪税務署法人課税第一部門

☎527-1360

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(9月分)：

8月18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。

## 営業時間のご案内

市民総合体育館、市民庭球場、市民プールの8月15日(木)と9月7日(土)の営業は、午後4時までです。

## 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…8月18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 ☎221-8800

## 第49回市民登山参加者募集

期日…8月31日(土)

※雨天の場合は9月7日(土)

目的地…甲武信ヶ岳(2475m)山梨・長野・埼玉県境

集合…カノラホール前に午前4時45分(5時出発)

対象…市内在住・在勤の人(小・中学生は保護者同伴)

会費…大人…4000円・

中学生以下…2000円

※申込み時に2000円を集金、残りは8月21日(水)の説明会に持参。

申込み期間…8月1日(木)～17日(土)の午後5時まで  
 定員…20名(先着順)  
 申込み…市民総合体育館窓口  
 問合せ ●岡谷市山岳協会

☎231-7722(三沢悦郎)

## 各種スポーツ教室

### ◎ママスポ広場(テニス教室)

(託児あり)

期間…9月6日～11月1日

毎週金曜日(全8回)

時間…午前10時～正午

対象…市内在住・在勤の女性

場所…市民庭球場

定員…20名(先着順)

託児定員…10名(1～4歳児)

受付期間…8月6日(火)～20日(火)

### ◎女性ヨガ教室(癒しのヨガ)

期間…8月27日～10月15日

毎週火曜日(全8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…20名(先着順)

受付開始…8月1日(木)～

### ◎小中学生バドミントン教室

期間…9月13日～11月1日

毎週金曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生  
 場所…市民総合体育館  
 定員…30名(先着順)  
 受付開始…8月13日(火)～

### ◎卓球教室

期間…9月2日～11月18日

毎週月曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の小学生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

受付開始…8月2日(金)～

申込み…4講座とも市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。詳細はお問い合わせください。

受講料…小中学生…1000円(保険料820円)、高校生以上…2000円(保険料1870円、65歳以上は1220円)

問合せ ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎221-8850(平日のみ)

## 総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいのある生活の実現、仲間づくり・地域交流をめざします。

レッスン内容…ノルディックウォーキング、卓球、筋トレ&ストレッチ

グ、卓球、筋トレ&ストレッチ

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…午前10時～11時30分・午後1時～2時30分(月曜日のみ)  
 場所…市民総合体育館  
 会費…年会費8000円(ノルディック会員は10000円)、1レッスンにつき2000円(非会員は5000円)

申込み・問合せ ●やまびこクラブ事務局 ☎781-3820

(月・火・金曜の午前9時30分～午後2時30分)

## スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

### (一般)

### ◎第2期 テニス教室(託児あり)

※テニス・ソフトテニス経験者向け

期間…8月21日～10月23日

毎週水曜日(全10回)

時間…①午前10時30分～正午

②午後1時～2時30分

場所…市民庭球場(雨天・市民総合体育館)

定員…①20名・②10名(先着順)

受講料…7500円(保険+施設使用料)

申込み…8月1日(木)午前9時より

市民総合体育館にて受付(電話申込み不可)。受講料を添えて申し込んでください。

※託児は1歳児から受付。8月7日(水)までにお申し込みください。

(託児料1000円)

問合せ ●

市民総合体育館 ☎221-8800

## 8月の 諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

●ゆずの会 絵手紙展

期間…8月1日(木)～17日(土)

**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。**

### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

八ヶ岳を見ながら、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…8月4日(日) 午前9時～午後4時ごろ

### ♥親水池で水遊び

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。



### ♥諏訪湖祭湖上花火大会 観覧席提供(8月15日)

花火大会当日、中2階バルコニー・大会議室、中3階コンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。



### ♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

「温泉リハビリ友の会」の仲間と一緒に「健康作り」をしましょう。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## 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…8月8日(木)

詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

### ★夏休み限定 毎日ファミリーデー

夏休み特別企画として、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♪



### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

8月のおすすめは、【夏野菜カレー 870円】

です! 夏野菜たっぷりで栄養満点! カレーのスパイスで夏バテ気味のからだも元気に♪  
※おすすめメニューは変更になる場合があります。



### ★子どもさんにアイスバープレゼント!!

期日…8月3日(土)

夏といえばアイス!! 夏休み限定企画として、ご来館の子どもさん(3歳～小学生)に、アイスバー1本をプレゼント! お風呂上りにおいしいアイスをめしあがれ♪ アイスがなくなり次第終了です。



### ◎お盆期間中の営業について

8月13日(火)は、正午から営業します(朝風呂は休業)。なお、混雑が予想されるため10日(土)～16日(金)のスタンプサービスとロウリュサウナ、12日(月)のマンデー、14日(水)のレディースデー、10日(土)と17日(土)のファミリーデーはありません。ご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

## こどものくに 0123



### 8・9月のイベント

#### ♣おやつ講座(要申込み)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)  
日時…9月5日(木) 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)

申込み…8月5日(月)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)

託児あり

#### ♣なごみコンサート(申込み不要) すてきな歌や演奏です!

日時…8月27日(火) 午前10時30分～

出演…ミュージックサークル なごみ

参加無料

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

#### ●休館日のお知らせ

8月の第2火曜日(13日)は太鼓まつりのため開館、20日(火)が休館日となります。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

8月 2日(金)	リズム運動遊び・お誕生会	午前11時～
8日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
	歯っぴー相談	午前中
9日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
21日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
22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～
	もぐもぐ相談	午前10時30分～
23日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
26日(月)	べったんこの日	午前9時30分～
27日(火)	歯っぴー相談	午前中

# 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9回 緑と湖のまち音楽祭

9月16日(月・祝) 午後4時開演

発売中

### 新日本フィルハーモニー交響楽団

名匠 小山実稚恵  
がカノラホールに9年ぶりに登場。彼女が得意とするラフマニノフではスケールの大きな演奏をお楽しみください。さらに、若きマエストロ垣内悠希が指揮するブラームスの傑作シンフォニーにもご期待ください。



**【主催】カノラホール** ((公財)おかや文化振興事業団)  
(公財)日本交響楽振興財団 **【共催】** 信濃毎日新聞  
**【時間】** 午後3時30分開場 午後4時開演 **【会場】** 大ホール  
**【出演】** 指揮/垣内悠希 ピアノ/小山実稚恵  
**【曲目】** ベートーヴェン: 歌劇《フィデリオ》序曲 op.72b  
ラフマニノフ: ピアノ協奏曲第2番ハ短調op.18  
ブラームス: 交響曲第4番ホ短調op.98  
**【チケット】** 全席指定 4,000円 ソサエティ会員3,600円  
小中高生1,000円 ※未就学児入場不可

9月23日(月・祝) 午後2時開演

発売中

### 新国立劇場バレエ団

### こどものためのバレエ劇場 2019 白鳥の湖

あの『白鳥の湖』が、小さな子どもさんにもわかりやすい構成になってカノラに登場! 本格的な振り付けで、大人にも満足いただける構成になっています。名作バレエの世界を、ご家族でお楽しみください!



**【主催】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  
**【チケット】** 全席指定 3,000円 ソサエティ会員2,700円  
高校生以下1,000円 ※4歳から入場可

●●●● バレエ体験ワークショップ開催! ●●●●

日時...9月7日(土) 午後2時~ 会場...大ホール  
対象...こども(小学生以上) 30名(先着順)  
講師...新国立劇場バレエ団ダンサー  
申込み...窓口または電話にて受付中(定員になり次第締切)

## ♣♣ やまびこ公園 8月のイベント ♣♣

### ♣プリンス&スカイラインミュウジウム

#### サマーフェスティバル

日時...8月11日(日・祝) 午前9時30分~  
場所...やまびこ公園プリンス&スカイラインミュウジウム  
内容...トークショー、お宝市、車両展示 など  
※一部変更になることがあります。  
入館料...おとな: 1,000円・こども(小中学生): 200円



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

### カルチャーセンター ホリデイスクエア

### 夏のマンドリンコンサート

鑑賞  
無料

マンドリンの魅力的な音色を味わえます♪ 歌謡曲、演歌、ラテン音楽のほか、オリジナル曲も演奏します♪

日時...8月24日(土) 午後2時~  
場所...イルプラザ3階 催事場  
出演...岡谷マンドリンクラブ



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

広告



### ヤマハ音楽・英語教室

#### 個人レッスン

- ★ピアノ
- ★フルート
- ★クラリネット
- ★ヴァイオリン
- ★エレクトーン
- ★サクソ
- ★ウクレレ
- ★トロンボーン
- ★トランペット
- ★チューバ
- ★ドラム
- ★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

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)  
☎0120-970-091

### 音楽教室

- 1歳...8/6・20・27(火) 10:00
- 2歳...8/6・20・27(火) 11:00
- 年少...8/9・23・30(金) 9:00
- 年中長...8/24・31(土) 11:10



### 英語教室

- 1・2歳...8/6・20・27(火) 10:00
- 年少...8/6・20・27(火) 16:00
- 年中長...8/9・23・30(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)  
8/21・28(水) 14:00 見学お気軽に

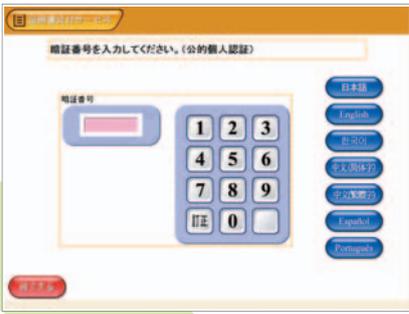
フォレストモール岡谷センター担当  
小尾口(こおぐち) 070-5078-2955

# マイナンバーカードを利用した各種証明書の コンビニ交付サービスが始まっています！

市役所や各支所などの窓口で交付している、住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書が、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。

こんな人に便利！  
コンビニ交付

- ★平日や昼間は働いていて市役所に行く時間がないけれど、土・日や夜間なら時間がある。
- ★市役所は遠くて行くのが大変だけれど、コンビニなら近くにある。
- ★進学先、就職先、出張先で証明書が必要になった。
- ★頻繁に証明書が必要だ。
- ……そんな人におすすめです。



②

4ケタのパスワード(公的個人認証)を入力します。  
※忘れてしまった人は、市役所で再登録してください。



①

まず、コンビニなどに設置されたマルチコピー機の操作画面で「行政サービス」を選択、メニューから「証明書交付サービス」を選択してください。次にカードを読み取ります。マイナンバーカードをセットしてください。

- 取得できる証明書  
住民票の写し  
印鑑登録証明書  
所得課税扶養証明書  
戸籍謄本※(全部事項証明書)  
戸籍抄本※(個人事項証明書)  
戸籍の附票の写し※
- 料金  
市役所窓口と同額
- 利用時間  
午前6時30分～午後11時  
(12月29日～1月3日は利用できません)
- 利用できる店舗  
全国のセブンイレブン、イオン、ロソン、ファミリーマートなどの、コンビニ交付対応の「マルチコピー機」を設置している店舗で利用できます。

※本籍が岡谷市の人のみ交付可能。  
住所が岡谷市以外の人は、事前に「マルチコピー機」を使った登録申請(要数日)が必要になります。



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ンングミストブルー・メタリック

**N-BOX G-EX Honda SENSING** | 車両本体価格 **1,596,240円\***  
0.66L 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF (消費税8%込み)

**Honda Cars 松本東 岡谷店**

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**

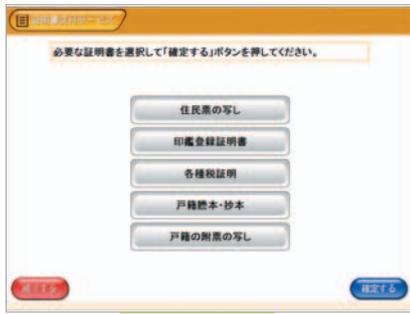
★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。  
■車両本体価格は、広告(パンク修理キット・ジャッキ・標準工具つき)の価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。  
■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプション名およびディーラーオプションの価格が含まれておりません。  
■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

広告

## 〈マルチコピー機の操作の流れ〉

④



必要な証明書を  
選擇します。



③

案内に従って、カードを外します。カードの置き忘れ防止のため、カードを外さないと次の画面に進みません。これ以降カードは使わないので、外したカードはなくさないよう保管してください。

⑤



案内に従って必要な部数を入力し、内容を確認したあと、提示された金額をコピー機に入れば、証明書が印刷されて出てきます。



問合せ●市民環境課(内線1155)

- マイナンバーカードが手元に届くまではおよそ1か月かかります。
- ※1 通知カード：ハガキより少し大きい厚紙で、上部分のカードにマイナンバーが書かれていて、下部分がマイナンバーカードの交付申請書になっています(平成27年度に郵送)。
- ※2 本人確認：運転免許証など顔写真がある身分証明書なら1点のみ。保険証、年金手帳など顔写真のない身分証明書なら2点が必要。

- ① 自宅に送られた「通知カード」※を使って郵送で申請
  - ② インターネットからの申請
  - ③ 「通知カード1」※が手元にない場合は、本人確認2※ができるものを持って、市役所窓口で申込書を作成し、自分で郵送
- マイナンバーカードは顔写真入りの公的な身分証明書です。パスポートや運転免許証がない人は、顔写真の入った身分証明書として使えるので、作成しておく便利です。

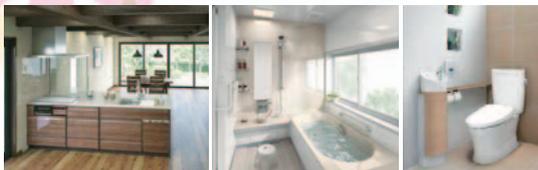
マイナンバー  
カードを  
作りましょう！



交付を受けるには  
マイナンバーカードが必要です

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

7月の  
ハガキから  
▼は広報広聴担当より

岡谷蚕糸博物館リニューアルオープン5周年の特集、興味を持って読みました。岡谷市の自慢の施設、これからも楽しい企画など楽しみにしています。遠くにいる孫も岡谷に来るとシルクファクトに行きたいというほど大好きです。  
 M・Sさん(加茂町)

▼世界で活躍する桂由美さんのプライベートファッション展とファッションショー、ぜひご覧ください！また、高林館長のお話のなかに「養蚕、製糸、織物といった一連の工程が生で見られるようになることが完成形」という展望もありました。まだまだ発展していく岡谷蚕糸博物館。これからもご期待ください！

最近気象変動により、いつでもどこでも災害が起こり得るような気がします。いざことが起きたとき、あるいは危険が迫っているとき、いち早く避難することを日常から心がけておきます。  
 M・Kさん(川岸中)

▼各地で地震や記録的な大雨などがあり、災害はひとごとではありません。防災訓練に参加するなど、災害への備えを確認し、いざというときに早めの行動を起こせるようにしておきましょう。また、水害土砂災害の防災情報は、5段階の警戒レベルでお知らせしています。7月号の8ページに掲載していますので、いま一度ご確認ください。

やまびこスケートの森のキャラクターは何ですか？クイズの問題にありましたのでネットで調べましたが、出てきませんでした。イラストもありませんでした。ずっと岡谷市に住んでいます。：  
 K・Mさん(神明町)

▼答えは「ケート」です。平成6年のやまびこスケートの森オープンの際、公募によって決まりました。スケートを楽しむ子どもの姿をデザインし、愛称は「スケート」からとって、覚えやすく、親しみのある名前というこ  
 とで考えられました。ぜひこの機会に覚えてください  
 ね！



## お か や の い き い き 商 業 会

### レイクウォーク岡谷 専門店会

3周年! 今後も地域とともに



レイクウォーク岡谷 支配人  
 下平 一夫さん

「レイクウォーク岡谷 専門店会」は、約60の店舗からなる商業会です。同店支配人の下平さんにお話をうかがいました。

「当店はこの7月に3周年を迎えることができました。市民のみなさまを始め、数多くのお客さまにお越しいただいたおかげです。夏休み、お盆にも、まだまだイベントがありますので、ぜひお越しください。より岡谷の商業が盛り上がる一助にと、専門店会ではクーポンシートへの掲載やイベント協賛...といった

地域や商業連合会などの活動に参加しています。

また、地元に基づいた食品の品揃え拡充、選挙の期日前投票への会場提供など、引き続きコミュニティの場となるような取り組みを進めていきます。今後も岡谷の地で、お客さまに頼りにされ、訪れたみなさまを笑顔にする店舗でありたいです」



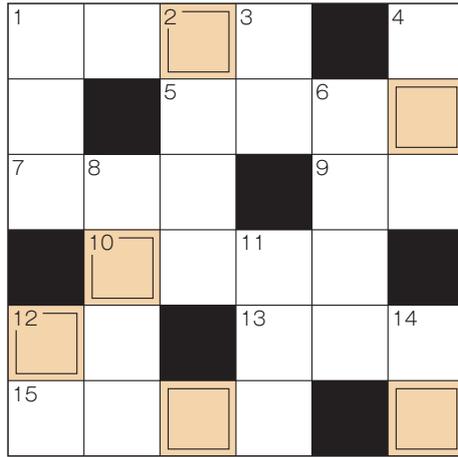
問合せ●商業観光課(内線1452)  
 レイクウォーク岡谷 ☎23-7666

脳トレにいかがですか？

**広報クイズ No.404**  
**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する言葉ができます。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。



◆ヨコのカギ

- 1 ○○○○わっさかで盛り上がりましょう
- 5 霊園
- 7 重要文化財。顔面○○○付深鉢形土器
- 9 もんた
- 10 県花
- 12 烏賊
- 13 ミレーの名作「○○○拾い」
- 15 岡谷の地酒のひとつ

◆タテのカギ

- 1 校歌「照る日にはゆる 八ヶ岳」で始まる ○○○小
- 2 岡谷の地酒のひとつ
- 3 ○○意専心、○○日千秋、○○念発起
- 4 姉妹都市。ふるさと○○○!ののちゃんのまち
- 6 不意を襲うこと。昼間でもいいです
- 8 新幹線や特急にはありません
- 11 中央○○○、童画館○○○
- 12 ○○深長、○○がある・ない・わからない、○○ありが
- 14 このクイズがこれにならなければいいのですが…

●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。8月13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)

●7月号の答えと当選者「ロマネット」

正解数46通(応募総数47通)のなかから抽選で、K・Mさん(神明町)、E・Yさん(湊)、A・Gさん(川岸東)、S・Kさん(赤羽)、K・Hさん(長地出早)、T・Hさん(郷田)、S・Uさん(川岸上)、M・Mさん(山手町)、M・Sさん(川岸上)、T・Mさん(神明町)に、樋沢産トウモロコシ(3本)引換券をお送りします。



「たのしいおまつり」 1957年 武井武雄



【市長随想⑩】  
**「岡谷太鼓 50周年」**

今年も、13日・14日の2日間にわたり「第50回市民祭 岡谷太鼓まつり」を開催します。

いちばんの見どころは、60メートルのメインステージで繰り広げられる豪壮無比・至難の技と称賛される「岡谷太鼓300人揃い打ち」であり、まさに日本一「天地を衝く勇壮な鼓動は、圧巻の迫力！」です。

このほか、みんなであつと楽しく踊ろうよという意味が込められた「MINAKOI わっさか」、太鼓の演奏、ダンスや舞踊などジャンルは問わない市民参加型のステージ「ふれあい広場」、子どもや大人の花笠踊り、長持、みこしが、にぎやかにまちを練り歩く「子ども・長持・みこしパレード」など、盛りだくさんのお祭りです。

まちのにぎわいをめざし、昭和45年10月に始まった「岡谷太鼓まつり」は、今年、50周年の節目を迎えます。これまで、岡谷太鼓に関わった全ての皆様のご支援とご尽力、熱意に心から感謝を申し上げます。

回数積み重ねるなかで「岡谷太鼓」は、岡谷市が誇る伝統・文化となりました。これからも「岡谷太鼓」という優れた伝統・文化を60年、70年と継続し、後世へ伝えていかななくてはならないと考え、後継者育成事業や市民参加の促進にも取り組む、郷土芸能の継承・発展と観光振興を推進してまいります。

市民祭ではありますが、歴史を重ねるなかで、今では国内外から13万人を超える観光客が訪れる祭りになっています。当日は、50周年を記念した企画や演出も予定しており、華やかに祭りを盛り上げてまいりますので、ご家族そろって、活気にあふれる「にぎやかなまちなか」を思う存分、楽しんでください。

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  
(受付: 6時30分まで)

【8月の休館日】 7日、14日、21日、28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1,500円・高校生900円

【イベント】 ★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

♥ぼくとわたしのパフェまつり@カフェラムラム

日時…8月3日(土) 午後1時30分～

定員…8名(要申込み) 参加費…300円

自分だけのオリジナルパフェをつくって、おいしく  
食べよう。

★館長講演会「武井武雄の作品と生涯」

(申込み不要・参加無料)

日時…8月4日(日) 午後2時～

当館館長による講演会。7月2日に慶應義塾大学日吉キャンパスで開催された講演を、岡谷でも再現します。

★木版画を体験しよう

日時…8月10日(土) 午後1時30分～

定員…8名(要申込み) 参加費…500円

木版を彫刻刀で彫る木版画に挑戦してみよう。

★キットパスでガラス窓に絵を描こう

日時…8月11日(日・祝) 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、童画館のガラス窓に絵を描こう。

★マーブリングでカラフルな魚をつくろう

日時…8月12日(月・振休) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…300円

水に浮かべた絵の具を紙に写して、カラフルなマーブル模様の魚をつくってみよう。

開催中の展覧会…9月23日(月・祝)まで

## 〈収蔵作品展〉武井武雄 日本の昔話 展

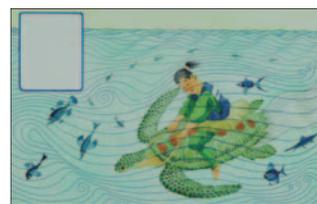
『桃太郎』や『舌切りすずめ』、『鴨とり権兵衛』など、数ある日本の昔話から、武井武雄が描いた作品をご紹介します。



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まります。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

### ★刺繍でフェルトチャーム

日時…8月18日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

フェルトに刺繍して、自分だけのかわいいお守り、ラッキーチャームをつくろう。

### ★スクラッチアートに挑戦しよう

日時…8月24日(土) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…300円

カラフルに塗った紙の上から黒いクレヨンで塗りつぶし、尖ったペンで削ると…スクラッチアート作品に挑戦してみよう。

### ★〈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…8月25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だ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。

### ★タイルで壁飾りをつくろう

日時…8月31日(土) 午後1時30分～

定員…12名(要申込み) 参加費…300円

木のプレートにカラフルなタイルを貼って、壁に掛ける飾りをつくろう。

## 信州ミュージアム・ネットワーク事業「信州とあそぼ!」: 9月1日(日)まで

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(<https://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〉

### 没後5年 辰野登恵子展 — 色彩と深化のプロローグ —

会期…8月20日(火)～10月22日(火・祝)

日本の現代美術を牽引してきた岡谷市出身の画家、辰野登恵子(1950-2014)。諏訪二葉高校在学中に、当時の美術教師の薫陶を受けて現代美術に目覚め、東京藝術大学入学をめざして研鑽を重ねました。このころから辰野の才能は群を抜いており、学校内外から注目を集めていたといいます。本展では、故郷・岡谷とのかかわりにも焦点を当て、多くの作品や関係資料とともに辰野登恵子の色彩の原点を探り、画業を振り返ります。



無題 制作年不詳  
(2004-2005年ごろ)

【開館時間】午前10時～午後7時

※8月13日・14日は午後9時まで開館

【8月の休館日】7日、17日、21日、28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】

◆縄文風ネームプレートづくり

期日…8月10日(土)

時間…

午後1時30分～3時30分

参加費…300円(要申込み)

※詳細はホームページを

ご覧ください。



◆縄文復元家屋のカヤをはろう

(参加無料・要申込み)

日時…8月18日(日) 午後1時30分～3時30分

申込み・問合せ ● ☎22-5854



シルクファクトおかや

【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)

【8月の休館日】7日、28日 ※お盆期間は休まず開館します。ご家族でどうぞ!

【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円 【8月22日は開館記念日のため無料】

【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

岡谷  
OKAYA

【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。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したユミカツラのドレスが、この夏シルクファクトおかやに並びます!



「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

▶ユミカツラ・ファッションショー (長野県地域発元気づくり支援金活用事業) 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 パネルディスカッション 午後3時30分～5時

第2部 ユミカツラ・ファッションショー 午後5時15分～6時

※入場は無料ですが整理券が必要です。岡谷蚕糸博物館、カノラホール、3支所、カルチャーセンターにて配布中。定員になり次第配布は終了します。

▶桂由美さんによるギャラリートーク&サイン会(要申込み・参加無料) 桂由美さんによるドレス解説と製作秘話。トーク終了後、サイン会開催。

日時…8月22日(木) ①午前10時～・②午後1時30分～

定員…各回50名 申込み受付…8月8日(木) 午前9時～

【イベント】(申込み不要・要入館料)

★館内ガイドツアー

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

館内ガイドツアーと併せて実演を行います。

期日…8月10日(土)

時間…午前11時～午後2時30分～

【育成プログラム】応募締切:8月25日(日)

★シルクおかや次世代担い手育成プログラム

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業) 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…9月～令和2年3月(初年度)

実施場所…岡谷蚕糸博物館 ほか

対象…小学4年生～大学生 参加費…無料

※内容など詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ ● ☎23-3489 (サンシハフ)



# リポート カメラ

## 水の探検隊(6月15日)

水道週間の恒例行事「水の探検隊」が行われました。市内の親子など約40名がバスで小井川浄水場や内山水源をめぐり、川の水から水道水ができる工程の見学や、薬品で汚れを沈殿させ水をきれいにする実験、利き水などを楽しみ、大切な水と水道への理解を深めました。



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  
えこうホールが岡谷さくら館

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