広報

おかや

9

Sep. 2019［No.1441］

特集

交通安全で、笑顔あふれるまちに

今月の表紙

樋沢の畑で、保育園のトウモロコシ収穫体験が行われました。おいしく実ったトウモロコシを手に、笑顔を見せる園児たち。子どもたちの笑顔を守るため、改めて交通安全について考えてみませんか？

特集

交通安全で、笑顔あふれるまちに

昨今、子どもが被害に遭う悲惨な交通事故や、高齢ドライバーが起こした事故のニュースがたびたび報道されています。岡谷市内では、朝・夕の通学通勤時間帯や、お昼、午後など、人の動きが多い時間に事故が多く起きている傾向があります（※グラフ参照）。

交通事故は決して他人ごとではなく、自分にも起こりうる身近な問題です。悲しい事故をなくすため、交通安全についていま一度考えてみましょう。

◆岡谷市の交通事故の状況（時間別）（平成30年）

▲通学通勤時間帯や、午後の時間帯に多発しています。

交通事故を減らすために わたしたちができること

最近の交通事故の状況と対策、個人個人の心がけについて、岡谷警察署の阿部交通課長にうかがいました。

岡谷警察署 交通課長
阿部　亨さん

全国的にも岡谷市内でも、昨年の交通事故発生件数は前年よりも減少していることがわかりますが、それでも昨年は181件の事故が岡谷市内で発生しました(※下表参照)。また、その約半数は高齢者(65歳以上)が関係する事故であり、そのうちの約6割は、高齢運転者が起こした事故であったことから、高齢ドライバーのみなさんは、運転には十分に注意が必要です。

高齢ドライバーの事故を減らすために

(1)自分の状態を把握

年齢を重ねると、だれでも身体機能が低下してきます。素直に客観的に自分の今の状態を把握して、運転時に気をつけたり、免許返納について考えていただければと思います。

長野県警察には、〝危険予測能力〟や〝視野の広さと反応〟などのチェックができる交通安全体験車「チャレンジ号」があります。ときどき諏訪湖ハイツなどにも来ますので、機会があったら体験してみてください。

(2)安全運転サポート車の使用

このところ、自動ブレーキなどを搭載した安全運転サポート車への注目も高まっています。あくまで安全運転をサポートするものですが、このような車の選択も、事故防止の助けになる方法のひとつです。

岡谷警察署と岡谷市交通安全協会が実施している高齢者の交通安全教室では、年に数回、安全運転サポート車の体験試乗会を行っています。

※「チャレンジ号」の体験や、安全運転サポート車の体験試乗会を希望する地区・団体などがありましたら、岡谷警察署へ相談を。

(3)運転免許証の自主返納

岡谷警察署で今年6月の1か月に受理した免許返納数は(※ほかに中南信免許センターで受理している分もあります)、

チャレンジ号には
さまざまな体験や簡易検査が
できる機器を搭載!

ゲーム感覚で“視野の広さと反応”と
“速度予測・判断力・認知能力”の
簡易検査ができる機器

◆全国の交通事故発生状況(平成30年)

	件　数	前年比
発生件数	430,345件	−41,820件
死 者 数	3,532人	−162人

◆岡谷市の交通事故発生状況(平成30年)

	件　数	前年比
発生件数	181件	−55件
死 者 数	3人	+1人

昨年同月に比べ、約3・5倍でした。事故のニュースなどの影響もあるのかもしれません。しかし、ご本人が迷っていたり、ご家族などが相談したいというケースもたくさんあると思います。警察署の相談窓口に、気軽に相談してください。

返納後の生活の不安もありますし、運転免許を返納するというのは一大決心だと思います。家族など周囲の人とよく話し合って、後悔のないように決めていただければと思います。周囲は温かいサポートを心がけましょう。

個人個人でできること

一人ひとりが心がけることで、減らせる事故がたくさんあります。

まず、運転する人は、

●ゆとりを持つ…心と時間に、ゆとりを持って運転しましょう。慌てていると運転が乱暴になって危険です。

●速度の抑制…スピードが上がるほど周囲の状況の認知も、危険回避も難しくなります。スピードを出し過ぎないようにしましょう。

●安全確認…「もう少し安全確認すれば事故が防げた」ケースが多く見られます。岡谷市は狭い道や見通しの悪い交差点も多いので、しっかりと周囲を確認しましょう。

また、歩行者の人は、自分の身は自分で守る意識が大切です。昨年、市内で起きた歩行者の事故の3割が誤った歩行（飛び出し、左側通行、横断歩道外横断…）によるものでした。

●横断に注意…付近に横断歩道がある場合、必ず横断歩道を渡り、渡っているときも常に周囲を確認しましょう。

●夜光反射材…夜間は反射材などをつけ、自分の存在に早く気づいてもらいましょう。

免許証自主返納

［運転免許証返納相談窓口］

●岡谷警察署（平日のみ）
午前8時30分～正午・
午後1時～5時
（☎23-0110）

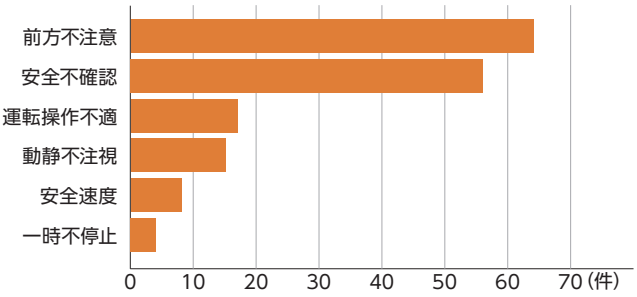
［返納後の支援制度］

①「運転経歴証明書」の発行
身分証明書としても使えます
→岡谷警察署、
中南信免許センターなどに申請

②シルキーバス回数券進呈
65歳以上で、自主返納をした岡谷市民に12枚つづりの回数券を進呈
→岡谷市 商業観光課へ申請

③タクシー料金割引
（一社）長野県タクシー協会に加盟のタクシー事業者にて料金の割引を受けられます。（一部適用されない事業者もあり）
→岡谷市内のタクシー事業者に問い合わせ

◆岡谷市の交通事故の状況（原因別）（平成30年）※上位抜粋



▲前方不注意や安全不確認による事故が多く、アクセルやブレーキの踏み間違いなど、運転操作不適による事故も増えています。

70歳以上のドライバーは高齢者マーク（高齢運転者標識）をつけましょう。（※表示していなくても罰則はありません）

夜間の歩行者事故を防ぐための対策のひとつ「ピカピカペッタンコ作戦」。夜光反射材を配布するだけではなく、その場で身につけてもらう取り組み。この日はキーホルダー型の夜光反射材を配布。

問合せ●市民環境課（内線1167）／岡谷警察署 ☎23-0110

市内の生活道路 ― 例えば西堀新道は、抜け道となっていて交通量が多く、速度を上げた車が通り抜けることも…。岡谷市では、車のスピードを抑制し、歩行者の安全を確保するため、数か所にゴム製のポールを設置しています。このような、市が進める安全対策としての道路整備を紹介します。

通学路の安全

重大事故をきっかけに

平成24年、京都府で通学中の児童が交通事故に巻き込まれる事故が発生したことから、岡谷市では国・県の要請を受け、各小学校の通学路において、関係機関による緊急合同点検を実施しました。

通学路交通安全プログラム

緊急対策後も、全国的に登下校中の児童の死亡事故が相次いでいるなかで、岡谷市は平成25年度に「通学路交通安全プログラム」を策定しました。3年に1度見直しを行いながら、継続的な通学路の交通安全確保に向けた取り組みを推進し、現在第3期目に入っています。

オリンパス跡地周辺の歩道設置による道路拡幅事業や、田中町1・2丁目交差点のスクランブル交差点化をはじめとした通学路の安全対策を実施します。おもに交通量や速度の抑制、歩行者空間の確保、ドライバーの視認性確保のためのグリーンベルト、交差点のカラー化、路面標示、また歩道の設置などを引き続き実施していきます。

交差点のカラー化

信号機のない交差点やT字路をカラー舗装し、注意喚起するもの。（湊の通学路に施工）

歩行者注意表示

運転者に注意喚起。（長地の通学路に施工）

〈施工前〉

グリーンベルト

歩行者が通り、車が通行できない範囲「路側帯」を明確に表示するもの。（川岸東の通学路に設置。舗装と側溝も施工）

〈施工後〉

通学路・生活道路の安全を確保するために

生活道路の安全

生活道路の事故

（※生活道路＝幅員5・5m未満の道路）

内閣府で策定した第10次交通安全基本計画（平成28年度～令和2年度）によると、死亡事故件数全体のうち、生活道路で発生する割合は増加傾向という報告があります。また、歩行中・自転車乗車中の死者数は、全交通事故死者数の約半数を占めており、そのうちの約半数は、自宅から500m以内の生活道路で発生していることから、身近な生活道路のよりいっそうの安全確保が重要となります。

今年度から事業スタート

岡谷市では、今年度より国から提供される道路情報を利用して生活道路の現状を分析し、安全対策を実施していきます。

対策内容としては、ゾーン30速度制限区域内の速度抑制、歩行者空間の確保、通過交通進入抑制対策を実施します。おもにグリーンベルトを始め、狭さくやハンプ（下記参照）の設置も計画しています。

速度抑制のため、ゴム製のポール「狭さく」で道幅を狭くした西堀新道

ハンプ

凹凸をつけることによって、速度抑制、注意喚起。

ゾーン30入口対策

生活道路などで時速30キロの速度制限をした区域の路面標示。（西堀新道に施工）

問合せ●土木課（内線1311・1312）

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

まわりの人たちと未来の自分のため そろそろ卒煙しませんか？

岡谷市民病院 Hospital ほすぴたルポ 22 Reportage

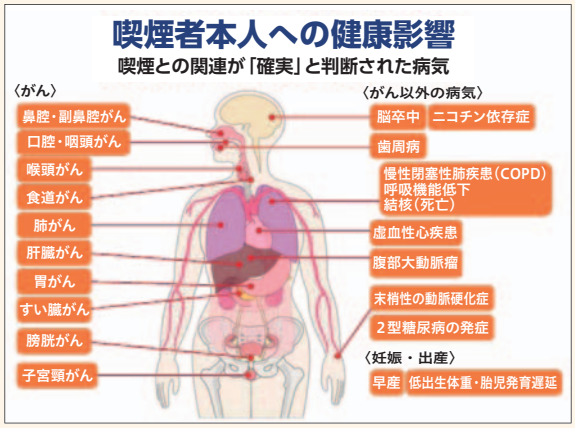
来年4月、受動喫煙防止法が施行され屋内での喫煙ルールが厳格化されます。今年7月からは先行して公共施設や病院、学校などは敷地内禁煙となりました。百害あって一利なしといわれるたばこ。今回は今年4月に着任した呼吸器内科の向井医師にたばこの健康被害についてうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。

地域の中核病院として、地域のみなさんに受け入れてもらえるよう一生懸命がんばっている病院だと感じました。

―たばこが引き起こす疾患について教えてください。

呼吸器疾患では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺がん、気管支ぜん息が非常に多いですね。たばこの有害物質によって肺が壊れたり、炎症を起こすことが病気の引き金となります。とくに、のど、気管支、肺などは有害物質を含むたばこの煙に直接当たるので、とても影響を受けやすいのです。また、口腔がんや消化器がんなど全身の臓器への影響もありますし、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病にも悪影響を及ぼすといわれています。



厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」より引用

―やはりたばこの煙は有害なんですね。

そうですね、たばこは「減らす」ではなく「止める」のがいいと思います。受動喫煙という害もあります。気管支ぜん息や気管支炎はたばこの煙が引き金になることがあるんですが、非喫煙者でもこうした疾患で来院される人は結構いるので、受動喫煙の影響は少なからずあると考えられます。また、たばこの害はすぐに出るとは限らず、10年、20年して影響が出てくることもあります。若いころからたばこを吸っていて、高齢になってCOPDや肺がんを発症する患者さんも多くいます。

―害があると知っていてもなかなか止められないという話をよく聞きます。

それがいちばんやっかいなところで、ニコチンには強力な依存性があります。たばこを止める手段のひとつとして禁煙外来があります。禁煙外来では、ニコチンパッチや内服薬でたばこから離れるような指導をします。ただ、これまでの経験上、単に受診するだけでなく、患者さん自身が禁煙する意味を理解することが禁煙成功に重要だと感じています。

―近ごろ新型たばこが流通してきていますが、安全性は。

いわゆる新型たばこ（アイコス、グロー、プルームテックなど）は、多くの人が従来のたばこより安全だと誤解しています。新型たばこにもニコチンが多く含まれ、ニコチン依存症が解消するわけではないので、禁煙対策としては不適です。むしろ、安全だと思い余計に依存的となる可能性があります。また、広告で示されていない有害物質も多く、煙として見えないエアロゾル（呼出煙）をはき出していることもわかっています。少量のたばこの煙でも被害を受けやすい気管支ぜん息や心疾患、化学物質過敏症の人もいるため、新型たばこでも周囲への配慮が必要です。将来の身体影響も不明なことが多く、安全性ではなく危険性としてとらえるべきでしょう。

―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。

呼吸器内科として標準的な医療に加え、予防的な情報提供もしていきたいと思っています。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

呼吸器内科　向井 雄一 医師

信州大学医学部卒。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。呼吸器内科主任医。休日は趣味のジョギングや読書などをして過ごすことが多い。地域のみなさんに役立てるようにがんばりたいと話す。

9月は「がん征圧月間」です

早期発見でがんを征圧！

「がん」の多くは早期に発見し、治療することで、治る可能性が高くなりました。早期発見のカギは**「がん検診の受診」**です。がんは自覚症状がない状態で進行してしまうことも多いため、症状がなくても定期的に検診を受診しましょう！

「がん検診　あなたを守る　新習慣」
公益財団法人日本対がん協会　2019年度がん征圧スローガン

岡谷市のがん検診についてはこちらから…

※すでに受付を終了している検診もあります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課（内線1183）

講演会でもっとがんを知ろう

岡谷市がん検診

健康推進課 保健師
大沢真里奈

他人のたばこも避けよう
たばこは肺がんだけでなく、胃・すい臓・子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスクを上げます。

がん予防講演会

消化器がんを知る

～予防、診断から治療まで～

がんは死亡原因の1位で、2人に1人がかかるといわれています。「消化器がん」とはどういう病気か、治療法などをわかりやすく教えていただきます。

講師…三輪 史郎 医師
岡谷市民病院 病院長補佐／研修センター長／消化器外科部長

日時…**9月21日（土）**
午後1時30分～3時
（受付：午後1時～）
場所…カノラホール 小ホール
主催…岡谷市
共催…岡谷市保健委員連合会

参加無料
申込み不要

健康ポイント対象事業 50 point

問合せ●健康推進課（内線1193）

『なくそう！受動喫煙』

知ってほしい「たばこから出る煙の害」

ほんのわずかな受動喫煙であっても、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患など、さまざまな病気のリスクが高くなります。

たばこの先から出る副流煙（ふくりゅうえん）には
主流煙よりも
●ニコチン　2.8倍
●タール　3.4倍
●一酸化炭素　4.7倍
が含まれています。

主流煙（しゅりゅうえん）
（喫煙者が吸い込む煙）

吸わない人には
吸わせないで！

（厚生労働省「喫煙と健康」第2版より）

改正健康増進法により、受動喫煙防止対策が強化されます

厚生労働省は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年に向けて、段階的に受動喫煙対策を推進しています。

●7月1日～…第一種施設（学校、病院、児童福祉施設等、行政機関）において原則敷地内禁煙
●令和2年4月1日～…第一種施設以外の多くの人が利用する全ての施設（事務所、工場、ホテル等）において原則屋内禁煙

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
なくそう！望まない受動喫煙　検索

岡谷市民病院 健康教室　おいしく食べて元気なからだ　～お口のなかから健康に～

いくつになっても元気においしく食べられるって、いいですよね!! お口を健康にすれば、からだも元気になるんです。意外と知らないお口のこと、一緒に学んでみませんか？

日時…9月10日（火）午後1時～3時
場所…岡谷市民病院 3階 大会議室
みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

参加無料
申込み不要

内　容

●「お口のなかのお話」 講師：特殊歯科口腔外科 相澤医師
●「おうちでかんたんにできる歯みがきのお話」 講師：歯科衛生士
●「おいしく食べるための体操」 講師：看護師
など、盛りだくさんな内容を、わかりやすく説明します。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000（庶務課）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

10月1日より施設使用料などが変更になります

消費税率が8%から10%に改定されることに伴い、市内公共施設の使用料や、暖房や電気などの実費等徴収金が変更になります。
利用者のみなさんのご理解、ご協力をお願いします。

〈保健・福祉施設〉
- 総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)
- 健康福祉施設(ロマネット)

〈社会教育系施設〉
- 岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや)
- 日本童画美術館(イルフ童画館)
- 旧林家住宅
- 旧渡辺家住宅
- 岡谷美術考古館

〈スポーツ・レクレーション系施設〉
- 塩嶺野外活動センター
- 市民総合体育館ほかスポーツ施設全般

〈公園〉
- 塩嶺閣
- 鶴峯会館
- 公園施設全般

〈産業系施設〉
- テクノプラザおかや
- 勤労会館
- イルフプラザ
- 太鼓道場(鼓鳴館)
- アミューズメント施設全般
- 中央町駐車場
- 岡谷駅前自転車駐車場(駐輪場)
- 岡谷駅前駐車場

〈市民文化系施設〉
- 文化会館(カノラホール)
- 勤労青少年ホーム
- 生涯学習館(カルチャーセンター)
- 各公民館(湊・川岸・長地)

〈その他の施設〉
- 内山霊園休憩室
- 温泉給湯

【例】岡谷蚕糸博物館
一般(個人) 500円 ⇒ 510円

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

問合せ●財政課(内線1531・1532)

イベント

岡谷市更生保護女性会

乳幼児親子ふれあいの集い 20周年「おいでおいで おかやっこ」

各地区で行われている「乳幼児親子ふれあいの集い」が、今年で20周年を迎えました。20周年記念として、岡谷市全地区合同のイベント「おいでおいで おかやっこ」を開催します。ママ友・パパ友お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日時…10月8日(火) 午前10時～正午

場所…スワンドーム(総合体育館)
持ち物…上靴・飲み物

〈内容〉
- PONちゃんコンサート
  歌って踊って楽しもう!
- 遊びのコーナー
  広～い体育館で思いっきり遊ぼう!
- 保健師さん・栄養士さん・歯科衛生士さん・保育士さんに気軽に相談コーナー
- 各地区乳幼児親子ふれあいの集いパネルコーナー
- 岡谷市のマスコットキャラクターも遊びに来ます!
- ちょっとした参加プレゼントもあるよ!

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

講演会「発達が気になる子への対応」～成長の鍵は思春期にあり～

入場無料

託児あり(要予約)

小学生から、中学生や高校生になったらどうなるのか、そんな漠然とした不安はありませんか? 将来への不安に対して、今のうちに対応しておくこと、家族が考えておくべきこと、学校や地域の対応などについて、中学生までの子どもを診察している児童精神科医師から、具体的なお話をお聞きします。みなさんの参加をお待ちしています。

期日…10月5日(土)

時間…午後1時30分～3時30分
(開場:午後1時～)
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室
講師…山田 慎二 医師
(県立こころの医療センター駒ヶ根 児童精神科医師)

※託児を希望する人は9月20日(金)までに申し込んでください。

申込み・問合せ●子ども課(内線1265) FAX 24-2755
Eメール kodomo@city.okaya.lg.jp

information ―今月のお知らせ―

健康

岡谷市国保加入の40歳～74歳のみなさん
年1回「特定健康診査（特定健診）」を受けましょう！

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう。

※毎年10月に予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
※受診する医療機関には事前に予約が必要です。
※4～6週間で健診結果が出ます。
　結果説明会や教室などの案内が届いたら積極的にご参加ください。

実施期間は10月31日（木）まで
費用は無料です！

※人間ドックは助成制度がありますので、お問い合わせください。（35～74歳の国保加入者で国保税に未納がない人が対象）

日曜日健診のご案内（無料）

「平日は仕事で健診に行かれない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。所要時間は1人30分程度です。医療保険課までお申し込みください。

日時…9月29日（日）　午前8時30分～正午・午後1時～3時
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室
申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。
　（100名の定員になり次第締め切り）
※10月・11月にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

全国健康保険協会（協会けんぽ）長野支部の特定健診（被扶養者）対象者のみなさんも…

左記の日曜日健診を、午後1時から3時まで受けられます（定員50名）。ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底、前立腺がんの検査が追加で受けられます。

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団 ☎0120-106969

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

健康

岡谷市国保加入者対象
運動療法教室 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の症状改善や軽減をめざす「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと開催しています。10月開講の教室の受講者を募集します。

対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症）・その予備軍と診断され、適度な運動などの実施を勧められている人
　※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。
期間・時間…10月1日（火）～1月30日（木）の、火・木曜日の午後1時30分～3時30分。このほか水・金・土・日のいずれか1日は、都合のよい時間に自主トレーニングが可能（2時間）
場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか
定員…15名（応募多数の場合は抽選）
費用…受講料：15,000円、スポーツ保険料：1,300円
　※別途、教室の前後に受診費用がかかります（2,000円程度）。
申込み締切…9月13日（金）
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。
※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取りやめていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。
※原則として、以降の特定健診や人間ドックを積極的に受けていただきます。
※教室の詳細についてや見学希望は、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。

【教室の内容と流れ】

開講式・オリエンテーション
↓
運動負荷試験、形態・体組成測定
↓
トレーナーによる個別運動メニュー・個別カウンセリング
医師による健康講座、管理栄養士による栄養講座、個別面談
運動の実施（筋力トレーニング、有酸素運動）
↓
中間形態測定 → 最終測定 → 閉講式

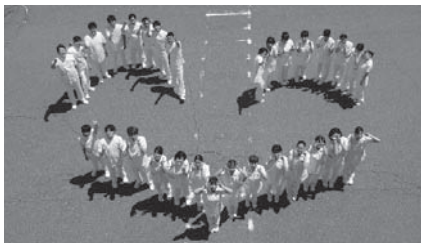
申込み・問合せ●医療保険課（内線1186）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

看護専門学校「学校祭」「学校説明会」「第6回 もりのこだま祭」開催!

岡谷市看護専門学校の「第6回 もりのこだま祭 ～世代をつなげる 笑顔の力～」を開催します! 学習の成果や看護学校施設を、ぜひ見に来てください。



期日…9月28日(土)

●一般公開　午前10時～午後2時
学習展示発表、健康チェック・体験コーナー、各種販売（バザー）など　※おいしい軽食コーナーもあります。

●学校説明会　午前11時～正午（事前予約は不要です）
学校の概要や来年度の入学試験について説明します。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。

問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

お知らせ

投票日は9月8日(日) 岡谷市長選挙

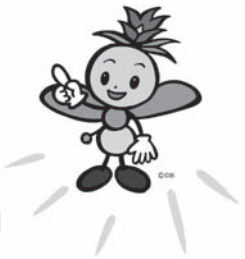
任期満了に伴う「岡谷市長選挙」が行われます。

投票日…9月8日(日)
投票時間…午前7時～午後8時

期日前投票

仕事やレジャーなどで、投票日に投票所へ行くことができない場合は、期日前投票をご利用ください。

期間…9月2日(月)～7日(土)
時間…午前8時30分～午後8時
場所…市役所 2階 202会議室



●レイクウォーク岡谷でも期日前投票ができます!
期日…9月3日(火)・4日(水)の2日間
時間…午前9時～午後8時
場所…レイクウォーク岡谷 1階 催事場

問合せ●選挙管理委員会(内線1246)

環境

9月24日から10月1日は「環境衛生週間」です（主唱：環境省・長野県・岡谷市）

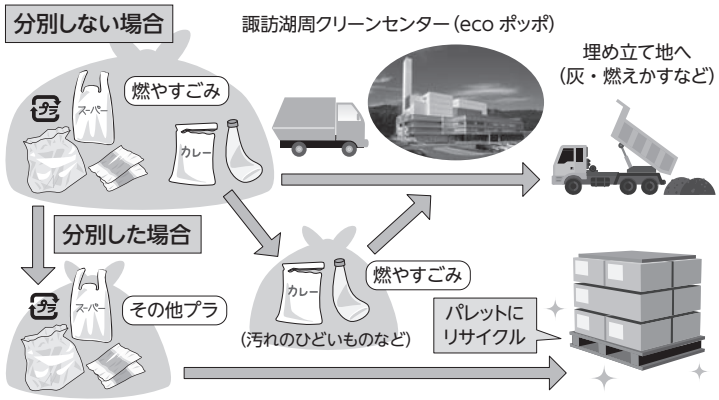
9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、その間の期間は「環境衛生週間」です。この機会に、世界共通で提唱されている"3R"〈スリーアール：リデュース(廃棄物の発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用・再資源化)〉などについて関心を深めてみませんか。未来の環境をよりよくするため、「ごみの減量」など、できることからはじめてみましょう。

ポイ捨ての
あなたのゴミが
川から海へ 世界へと

その他プラスチックの正しい分別にご協力をお願いします

プラマークが目印です

★その他プラスチックとは…プラスチックでできた商品の容器や、商品を包装しているもの(PETボトルを除く)です。分別を行うことで、パレットなどにリサイクルされます。



注意　次のものは、その他プラスチックに該当しませんので、「燃やすごみ」として出してください。

●プラスチック製の製品
(例：プラスチック製ハンガー、歯ブラシ、クリアファイル、ストロー、スプーン、ばらん、PPバンドなど)

実際に混入していた写真

●商品の容器ではないもの、商品を包んでいないもの
(例：クリーニングの袋、カタログ送付用のビニール封筒、湿布の保護フィルムなど)

●汚れのひどいもの、中身が入っているもの
➡リサイクルできないので、プラマークがついていても対象外です。

問合せ●市民環境課(内線1145)

information ―今月のお知らせ―

環境

9月10日は「下水道の日」です！

2019年度 下水道推進標語
「下水道 見えないしごとに 金メダル」

下水道は、快適な生活環境から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。
市の公共下水道の普及率は99%を超え、下水道に流された水は、下水道管やポンプを経由して処理場（クリーンレイク諏訪）へ運ばれますが、ちょっとした不注意で管やポンプが詰まってしまいます。
下水道施設はルールを守って使いましょう。

下水道の効果と役割

【下水道早期接続のお願い】

雑排水のたれ流しは、側溝や湖・川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、1日も早く下水道に接続してください。手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。

申込み・問合せ●水道課（内線1431）

環境

2019 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

入場無料

下水道の役割や必要性、また近年の下水道を取り巻くさまざまな課題や話題について
諏訪地域の住民や事業者のみなさんに知ってもらうためのイベントです。ご家族そろってお出かけください。

日時…9月14日（土） 午前10時～午後3時
場所…クリーンレイク諏訪（諏訪市豊田終末処理場）

【開催イベント】

●オープニングイベント（10時～）
　諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス
●展示・発表
　下水道関連の展示・実演
●クリーンレイク諏訪の施設見学
　いつもは見られない場所に入ってみよう！
●プランクトン観察（親子で水生生物の観察など）
●マスコットふれあい（アルクマ、めぐるん）
●スタンプラリー、お楽しみ広場、フワフワ、
　建設機械体験乗車
●軽食などの販売（キッチンカー）
　売り切れ次第終了となります。
※内容は、変更になることもあります。

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

マンホールカードとは？

平成28年から配布になった、下水道広報用カード。全国統一フォーマットで作られている、現地でしか手に入らない、ご当地マンホールカードです！

問合せ●水道課（内線1422）／長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

健康ひと口メモ No.503

「医薬品副作用被害救済制度」について

医薬品は健康や生命を守るためには欠かせないものです。しかし、その医薬品（病院・診療所で処方されたもののほか、薬局などで購入した薬も含みます）を万全の注意を払い正しく使っていても、副作用の発生を防げない場合があります。現在の科学水準をもってしても、完全に副作用を防ぐことはたいへん難しいことなのです。

その副作用で、入院が必要になるほどの重い健康被害が起きた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度が「医薬品副作用被害救済制度」です。入院治療が必要と認められる場合のほか、やむを得ず自宅療養を行っている場合でも、この制度の対象となります。

請求について

給付の請求は、健康被害を受けたご本人またはそのご遺族が、直接PMDA（独立行政法人 医薬品医療機器総合機構）に対して行います。まずは、電話やメールにてご相談ください。

●救済制度相談窓口

フリーダイヤル：0120-149-931
受付時間：午前9時～午後5時
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
詳しくはインターネットで「副作用 救済」、または「PMDA」で検索してください。

給付の支給の可否について

提出された書類をもとに、厚生労働省が設置し外部有識者で構成される「薬事・食品衛生審議会」において可否が決定され、PMDAからご連絡します。

救済の種類

副作用救済給付の種類は次の7種類です。

●入院治療を必要とする程度の健康被害で医療を受けた場合…①医療費・②医療手当

●日常生活が著しく制限される程度の障害がある場合…③障害年金・④障害児養育年金

●死亡した場合…⑤遺族年金・⑥遺族一時金・⑦葬祭料

※これらの救済には請求期限がありますので、ご注意ください。

ただし、医薬品などの副作用によるすべての健康被害が対象ではないため、救済の対象とならない場合があります。例としては、医薬品により発現したとは認められない場合、副作用が軽度な健康被害や、医薬品などの不適正な使用による場合など。そのほか、請求期限を過ぎてしまった場合も、給付を受けられません。

医薬品副作用被害救済制度は、いざというときのために、医薬品を使うすべてのみなさんに知っておいていただきたい制度です。

（岡谷薬剤師会）

0123 こどものくに

9・10月のイベント

♣みんなで食べようニコニコ家族（パパ編）

（9月19日（木）より申込み開始）

ママと子どもが遊んでいるあいだに、パパは料理をし、完成したら家族みんなで食べましょう。

日時…10月19日（土） 午前10時～11時45分
対象…家族
持ち物…三角巾・エプロン・材料費（400円）

♣親子リトミック運動講座

（9月30日（月）より申込み開始）

親子で一緒にリトミックを楽しみましょう。

日時…10月29日（火） 午前10時～11時
対象…親子　　**講師**…篠原 忍さん
持ち物…動きやすい服装・飲み物

こどものくにへ遊びに行こう！（今年度は水色のカードです）

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。兄姉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。

9月 6日（金）	リズム運動遊び・誕生会	午前11時～
12日（木）	つくっちゃおう	午前11時～
	子育て相談	要予約
	歯っぴー相談	午前中
13日（金）	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
18日（水）	食べるのだいすき！	午前11時～
20日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日（月）	ぺったんこの日	午前9時30分～
26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～
	歯っぴー相談	午前中

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の 講座・イベント

川岸公民館 生活講座
ゆがみ直し整体体操

「ゆがみ直し整体体操」は、整体師が考案した、だれでもかんたんにできる健康体操です。

整体院での施術の効果は短期的なものですが、ゆがみ直し整体体操は、自分で体を良い状態に保つことができるような整体の動きを取り入れ、偏った筋肉のバランスを整えます。ストレス解消・肩こり・腰痛対策に始めてみませんか？

期日…9月13日(金)・19日(木)、10月18日(金)
(全3回)
時間…午前10時～11時
対象…市内在住・在勤の人
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…ゆがみ直し整体体操指導員　高田 結さん
受講料…600円(初回に集金)
持ち物…運動のできる服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
申込み…9月2日(月)午前8時30分より、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

湊公民館　生活講座
「背骨コンディショニング」
～姿勢改善・猫背解消してみませんか～

背骨のゆがみを整えて身体の不調を改善！

肩こり、腰痛、膝痛、内臓の不調などのさまざまな症状は、背骨のゆがみから発生します。背骨を整え不調を改善する運動プログラムです。

期日…10月8日・15日・29日、11月5日・12日
毎回火曜日(全5回)
時間…午後7時～8時30分
定員…20名
(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…背骨コンディショニング協会
認定インストラクター
淺川 嘉昭さん

受講料…1,000円(5回分)
持ち物…ヨガマット、バスタオル、長めのフェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
申込み…9月2日(月)～20日(金)の午前9時～午後5時に受付。受講料を添えて、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。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター ホリデイスクエア　あひるコーラス コンサート

日時…9月29日(日) 午後2時～
場所…カルチャーセンター 催事場
出演…「あひるコーラス」のみなさん
指揮：小池由美　伴奏：矢崎いずみ

鑑賞無料

〈予定曲目〉
ホームソングメドレー、夏の思い出、ねむの花、落葉松、美しく青きドナウ、ハレルヤコーラス、ラクリモーサ、アヴェ・ヴェルム・コルプス　ほか

～会場のみなさんご一緒に～
♪青い山脈　♪高原列車はゆく
※曲目は変更になる場合があります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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

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）
3～4か月、9～10か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
2歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
3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きてください。

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
5	6	7
た人 室 30分 店	信和設備㈱ ☎ 22-3302	㈱総設工業 ☎ 28-8504
2	13	14
講座 0分	㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	十和設備㈱ ☎ 24-0182
9	20	21
終了	㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	㈱浜パイピング ☎ 23-6885
6	27	28
た人	離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 （H30年9月～10月生） 受付午前10時～10時30分 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	㈱イワナミ ☎ 22-2222

今月の納税

◎国民健康保険税　第6期

納期限…9月30日（月）

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線**1135**）

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政相談	11日（水）午前9時～正午　庁舎202会議室
無料法律相談［予約制］	17日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※10月分予約：9月18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］	18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］** 11日（水）・25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
女性のための相談［予約制］	17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）
ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月曜日～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
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	17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	11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

3回目▶9月13日（金）　午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※10月11日（金）から新しいクールが始まります。

―＊―

女性のための健康相談［予約制］

予約受付時間（月）～（金）午前8時30分～午後5時15分（1人あたり1時間）
申込み・問合せ：健康推進課 ☎23-6141（直通）

くらしのカレンダー

9月 September

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 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
受付時
場
持 ち

◆乳幼児
場
持 ち
※ 3
※ 2
※ 3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木
1 川岸医院 ☎ 22-2562 小松歯科医院 ☎ 27-8226 川岸薬局 ☎ 24-3103 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	**2** ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	**3** BCG (H31年3月生) ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	**4** 1歳6か月児健診 (H30年2月生) 受付午後1時～1時20分 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	**5** 日本脳炎 (H28年8月生：1回目) H30年9月までに2回目を終了し 2歳児にこにこ教室 (H29年8月生) 受付午前9時15分～9時3 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642
8 牛山医院 ☎ 78-1192 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	**9** 相 育児相談 受付午前9時30分～11時 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	**10** 四種混合 (生後3か月から) H30年8月までに3回目を終了した人を含む〔西堀・長地地区〕 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	**11** 3歳児健診 (H28年8月生) 受付午後1時～1時20分 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	**12** ほっこり子育て応援 (H31年1月～2月生) 受付午前9時30分～10時0 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931
15 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 高市薬局 ☎ 22-0781 水道建設㈱ ☎ 23-2662	**16** 西川小児科医院 ☎ 27-0011 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 かえで薬局 ☎ 26-1929 旭設備㈱ ☎ 23-3764	**17** ㈱アイテック ☎ 23-8500	**18** 3～4か月児健診 (R1年5月生) 受付午後1時～1時20分 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	**19** 四種混合 (生後3か月から) H30年8月までに3回目を終 した人を含む〔西堀・長地地区以外〕 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
22 向山内科医院 ☎ 23-6272 早出歯科医院 ☎ 28-0024 クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	**23** 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	**24** 相 育児相談 受付午前9時30分～11時 信和設備㈱ ☎ 22-3302	**25** 9～10か月児健診 (H30年11月生) 受付午後1時～1時20分 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	**26** 日本脳炎 (H28年8月生：2回目) H30年9月までに2回目を終了し ㈲三善工業 ☎ 23-3446
29 花岡医院 ☎ 22-3525 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	**30** 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931			

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

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。

お知らせ 新消費税制度とやるべき対策の総復習セミナー

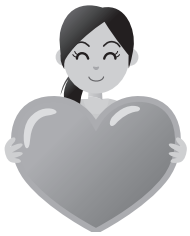
10月1日の消費税率引き上げと同時に『軽減税率制度』が実施されます。本セミナーでは事業者向けに、導入直前の現段階で、軽減税率制度の総復習とその対策、さまざまな場面での注意点についてワークを交えつつ解説します。

日時…9月4日(水) 午後2時～4時
(受付：午後1時30分～)
場所…岡谷商工会館 会議室
講師…中小企業診断士 仲光 和之さん
申込み…電話またはFAXにて受付
申込み・問合せ●岡谷商工会議所
☎23-2345・FAX 22-9056

お知らせ 人権擁護委員による「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

期日…9月4日(水)
時間…午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ
※相談無料。秘密は厳守します。直接相談会場にお越しください。
問合せ●長野地方法務局諏訪支局
☎52-2440



お知らせ 農地パトロール（農地利用状況調査）を実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年、市内全域の利用状況調査を実施し、遊休農地の所有者などに対しては、農地の適正な管理をお願いしています。

調査期間…9月上旬～11月下旬
調査方法…地区の農業委員が見まわり、耕作放棄されている農地などの調査をします。農地へ立ち入ったりお話をうかがうこともありますが、ご理解、ご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまい、耕作できる状態に戻すのに、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑となる可能性があります。草刈や耕起などにより、農地を再生し利用するか、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488)

もっとお知らせ

募集やイベント、環境、健康などまだまだお知らせしたいこと

[岡谷市役所] 電話 23-4811
FAX 23-5022(秘書広報課直通)
E-mail joho@city.okaya.lg.jp

お知らせ 「全国家計構造調査」を実施します

全国家計構造調査は、家計における消費、所得、資産、負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造などを全国的・地域別に明らかにすることを目的としています。調査へのご理解、ご協力をお願いします。

実施期間…10月・11月

【調査事項】

調査票は、「家計簿」、「年収・貯蓄等調査票」、「世帯票」の3種類で、3種類全てに回答する「基本調査」と、「年収・貯蓄等調査票」・「世帯票」の2種類に回答する「簡易調査」があります。

【調査の方法】

調査員が対象世帯に調査票を配布し、提出は、次の3つから選べます。

●インターネット回答
●調査員に提出
●郵送により提出(「簡易調査」のみ)
※詳しくは「全国家計構造調査」で検索！
問合せ●秘書広報課(内線1363)

シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH **地上デジタル放送中！**

9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(9月1日～30日)

●岡谷市イベント情報
●わが家のアイドルNo.86
●MINAKOIわっさか

【特別番組】
議会キッズおかや 子ども議会
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

わが家のアイドルNo.86

議会キッズおかや 子ども議会

視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1365)まで。

環境 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）

環境 不用な未使用食器と古本を回収します！

今年も「おかやエコフェスティバル」にて、大好評の「もったいない食器市」と「もったいない書房」の開催を予定しています。ご家庭に不用な未使用食器や古本はありませんか？

受付期間…9月2日(月)～11月15日(金)
時間…開庁日の午前9時～午後4時
場所…市役所 1階 市民環境課

◆食器類について
箱入りのものはそのまま、バラのものは紙で包むなど割れないようにしてお持ちください。使用したもの、破損したもの、家電製品などは対象外です。

◆古本について
破損したもの、汚れのひどいものはご遠慮ください。雑誌、カタログは対象外です。

問合せ●市民環境課(内線1145)

昨年のエコフェスティバルのようす

お知らせ 新和田トンネル有料道路の料金が改定されます

10月1日より消費税率の引き上げに伴い、料金が改定されます。

●普通車：620円 ⇒ 630円
●軽自動車：510円 ⇒ 520円

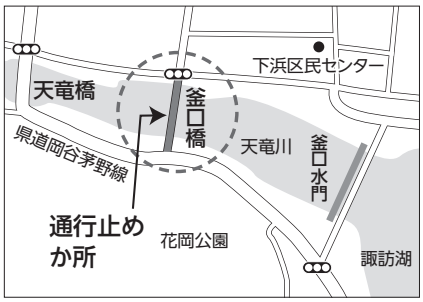
「新和田トンネル有料道路利用者軽減事業」時間帯割引通行券の利用方法などについては、お問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1334)

お知らせ 県道岡谷茅野線「釜口橋」全面通行止め

現在、塗装工事を行うため、釜口橋は全面通行止めとなっています。規制期間中は「天竜橋」へ迂回をお願いします。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。不明な点がありましたら、お問い合わせください。

規制日時…11月30日までの午前9時～午後5時（第2・4土曜・日曜、祝日は除く）



問合せ●諏訪建設事務所 ☎53-6000

お知らせ 9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、その多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死といわれています。周囲の大切な人の命を守るため、一人ひとりができることから行動していくことが自殺の予防につながります。

あなたにもできる自殺予防のための行動

悩んでいるサインに
♥気づく(声をかける)
♥傾聴する(じっくり耳を傾ける)
♥つなぐ(相談窓口につなげる)
♥見守る(温かく寄り添う)

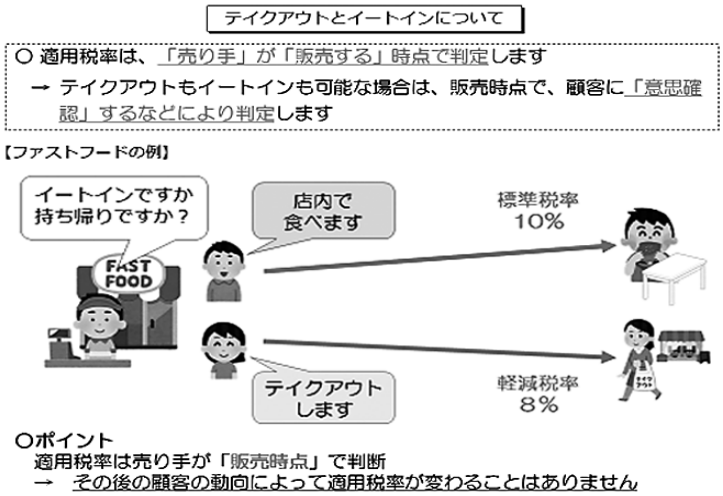
岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自分や身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。

問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ 消費税適用税率について

国税庁 軽減税率 検索

※軽減税率制度についての詳しい情報は、国税庁ホームページ内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。



★★★各種スポーツ教室★★★
（シンコースポーツ㈱主催）

受講料…
（保険料・施設使用料込 10回分）
幼児・小中学生：5,000円
※ミニバス教室、陸上教室は除く
一般：6,000円

申込み…一般は、9月2日（月）午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます（電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで）。受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】

◎第3期 野球教室（小学生）

期間…10月4日～12月13日
毎回金曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 バドミントン教室（小学4年生～中学生）

期間…10月4日～12月13日
毎回金曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室（年中～小学生）

※希望があれば年少も可
期間…10月7日～12月23日
毎回月曜日（計10回）
時間…午後4時～4時45分（年中～年長）
午後4時45分～5時45分（小学生）
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第3期 こどもスポーツ教室（年長～小学生）

期間…10月8日～12月17日
毎回火曜日（計10回）
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。
期間…冬季（とくに10月～3月）
募集内容…平日の午前中に指導ができる人（種目は問いません）
指導対象…おもに小学生の初級者
※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●やまびこスケートの森
☎24-2494

★★★各種スポーツ教室★★★

◎女性キックボクシングエクササイズ教室

期間…10月2日～11月20日
毎週水曜日（計8回）
時間…午後7時30分～9時
場所…市民総合体育館2B会議室
対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性
定員…20名（先着順）
申込み…9月2日（月）から市民総合体育館窓口で受付（電話申込み不可）。
受講料…2,000円（保険料1,870円、65歳以上は1,220円 ※任意）
問合せ●市民総合体育館内
（公財）岡谷市体育協会
☎22-8850（平日のみ）

◎おかや小学生体育塾（後期）

鉄棒・マット・とび箱・縄とび・ボールなどを使い、運動・遊びを通じて〈運動の苦手〉を克服します。
期間…10月～12月の毎回土曜日（計10回）
時間…午前中
場所…やまびこ国際スケートセンター、市内小学校体育館
対象…市内在住の小学生
定員…クラス①・② 各25名（先着順）
内容…目標設定、簡易体力測定、柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏捷性アップ、特別講座（2クラス合同、屋外リンクでスケートを予定）
申込み…市民総合体育館窓口にて受付
※詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22- 8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時（10月分）…9月16日（月・祝）
小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～
※通常の第3日曜日ではありませんので、ご注意ください。
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、市営庭球場、市民プールの、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（今月は翌日の祝日月曜日）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…9月16日（月・祝）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

体力・運動能力テスト参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料です。ぜひご参加ください。
日時…9月1日（日）午前9時45分集合（10時開始・正午終了予定）
対象…20歳から79歳までの市民
内容…20歳から64歳まで（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン）
65歳から79歳まで（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）
場所…市民総合体育館
申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付
問合せ●スポーツ振興課 ☎22- 8804

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月4日～12月6日
毎週金曜日(計10回)
②10月8日～12月17日
毎回火曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第3期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…10月7日～12月23日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第3期 Balletone教室

期間…10月8日～12月17日
毎回火曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

※託児を希望する人は、9月15日(日)までにお申し込みください。(1歳児から・定員あり)
★一括で申し込まなくても、1回900円で当日参加できるようになりました。ただし、当日の託児はありません。

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

◎小学生 陸上教室

期日…11月16日(土)
時間…午前10時～正午
場所…湖畔広場(雨天：市民総合体育館)
定員…30名
受講料…500円
(保険料・施設使用料込)

【一般】※託児つき

◎第3期 エクササイズ教室

期間…10月2日～12月25日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月2日～12月25日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月4日～12月6日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第3期 フットサル教室(年少～小学生)

期間…10月8日～12月24日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後4時30分～5時30分
(年少～小学2年生)
午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第3期 卓球教室(小学生)

期間…10月9日～12月11日
毎週水曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 サッカー教室(年少～小学生)

期間…10月9日～12月18日
毎回水曜日(計10回)
時間…午後4時～5時(年少～年長)
午後5時～6時(小学生)
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…11月1日～12月27日
毎回金曜日(計8回)
時間…① 午後6時30分～7時30分
② 午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各40名
受講料…4,000円

広告

大切な本づくり
安心しておまかせください。

✣人生の節目に…自伝
✣オリジナル書籍…句集・歌集・作品集
✣新たな未来へ…社史・校史
✣活動の足跡となる…機関誌・年鑑　など

中央印刷株式会社
〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL (0266) 22-5551㈹ FAX (0266) 24-0304
URL http://www.chuo-print.com
【本社】
〒171-0042 東京都豊島区高松1丁目10番2号 NH西池袋ビル5F
TEL (03) 3973-0201㈹ FAX (03) 3973-0251

株式会社 中央企画
〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20 TEL (0266) 21-7620㈹
URL https://www.chuonet.co.jp

社協だより
ゆめ
－No.244－

主な内容
CONTENTS

こんにちは「おかや総合福祉センター」（諏訪湖ハイツ）です……22
岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介・福祉機器リサイクル事業をご利用下さい……23
尊い善意をありがとうございます……24

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来（あした）

こんにちは「おかや総合福祉センター」（諏訪湖ハイツ）です。

毎年白鳥が訪れる諏訪湖畔にある諏訪湖ハイツ。ぜひ温泉・遊び場・研修室を利用してみませんか。

●諏訪湖ハイツではイベントや展示を常時開催しています。

詳しいイベントは広報おかやの「諏訪湖ハイツ情報」をご覧ください。

諏訪湖を眺められます。

●通常のお風呂の他に福祉風呂もあります。
眼下に広がる諏訪湖を見て入る天然の温泉はくつろぎの時間を与えてくれます。

大浴場の料金：

市内在住の満 65 歳以上	200 円
中学生以上	410 円
小学生	210 円

福祉風呂

足湯は沢山の方が訪れます。

●子どもたちが遊べる施設がたくさん
遊びのコーナー（プレイルーム）があります。
足湯・親水池・芝生広場は遊具があります。子どもたちとおでかけください。

遊具を置いてある研修室（有料）もあります。３１５研修室・３１０研修室

― 休業日 ―

○温泉施設（大浴場、福祉風呂、温泉リハ、足湯）・・・・**毎週水曜日休業**
○生涯学習施設　・・・・**毎月第３水曜日全館休業**

詳細は諏訪湖ハイツ　☎０２６６－２４－２２９０　まで

10 月 1 日より料金を改定する予定です。詳細は、諏訪湖ハイツホームページをご覧ください。

●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
FAX 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

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

▶岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介◀

心配ごと相談 ボランティア総合相談 家庭介護相談	時　間：午前８：30 ～ 午後５：15 場　所：社会福祉協議会 相談員：社会福祉協議会職員 ※相談内容は何でも構いません。
ふれあい おしゃべり電話	時　間：午前８：30 ～ 午後５：15 相談員：社会福祉協議会職員　お電話でお待ちしています。
結婚相談	相談日：毎週火曜日　　午前 10：00 ～ 午後４：00 （時間）　第１、３土曜日　　午前 10：00 ～ 午後４：00 　　第２、４木曜日　　午後　６：00 ～ 午後９：00 場　所：総合福祉センター　３１２相談室 相談員：結婚相談員
岡谷市成年後見支援 センター	時　間：午前８：30 ～ 午後５：15 電話又は窓口、訪問にて相談をお受けします。 ※来所の際は、事前にお電話で来所の時間をご相談ください。 社会福祉協議会のホームページで、制度についてのパンフレットをご覧いただけます。

福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》　車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は３カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。

8 月号に掲載しましたビーズクッションは好評につき配布を終了しました。
次回 11 月以降の入荷となりますので、ご希望の方はしばらくお待ち下さい。
配布については社協だより「ゆめ」でお知らせします。

社協の情報はホームページでもご覧いただけます。www.okaya-shakyo.or.jp

尊い善意をありがとうございます

●福祉基金へ

平成30年5月から令和元年6月まで

辰野譲様
岡谷東高等学校様
増澤剛様
㈲美よう室　湖畔様
長地地区　お船祭　祭典委員会様
溝呂木清美様
岡谷市ダンス協会様
宮尾茂治様
林光孝様
公益財団法人　おかや文化振興事業団様
髙松義人様
林修市様
小池弘人様
鮎澤利幸様
長野県労働金庫　諏訪湖支店
第30回チャリティろうきん
親子アニメ祭り運営委員会　運営委員長
武田　彰様
ユニー㈱小さな善意で大きな愛の輪運動
アピタ岡谷店　店長　下平一夫様
東堀星桜会様
大槻正博様
小池洋次様
増澤誠様
匿名

●ボランティアセンターへ

平成30年9月から令和元年6月まで

○使用済み切手

㈱コーケン様　岡谷南高等学校様
㈲吉池工機製作所様
岡谷市役所様　駒沢地区社協様
若宮簡易郵便局様　金子工務店㈱様
山二発條㈱様　宮沢秀明様
岡谷市教育総務課様　神明小学校様　上浜区様
㈱岡谷中部建設様　㈱岡谷特機様
花岡地区社協様　小口茉由加様　今井区社協様
諏訪年金受給者協会岡谷支部様　ロンド岡谷様
トラスコ中山住友生命　岡谷支部様
間下地区社協様　㈱大和製作所様　大宮佳弘様
岡谷市勤労青少年ホーム様　中屋明和会様
㈱ダイヤ精機製作所労働組合様
西堀区ふれあい会様　全諏訪聴覚障害者協会様
匿名

○リハビリパンツ・肌着・ウエス　匿名
○リハビリパンツ・尿取りパット・おむつ等
今井区民生委員様
○未使用おむつ　安木敏子様　木下様
○薬草かるた　武井未子様
○車いす　なべりんＯＢ会様
○タオル167点他
南信たばこ販売協同組合岡谷地区様
○紙袋　木下明子様
○歩行器　伊藤和男様　匿名
○毛布他　小口かをる様
○ボーリングゲーム　東堀区様
○おむつ他　木戸治美様
○バスタオル・タオル　匿名

使用済み切手の行き先

いただいた切手は、ボランティアの方により整理され、切手を趣味で集めている世界の収集家の方々に買っていただき換金されます。そして海外の医療援助や国内の障がい者などの施設整備・維持費、作業所の開拓の資金など、国内・国外のさまざまな福祉のために役立てられています。

ボランティア募集、講座の参加募集、イベントの開催等を「社協だより ゆめ」へ掲載しませんか、詳細は岡谷市社会福祉協議会までお知らせください。

お知らせ

「もっと野菜を食べよう！運動」毎月1のつく日は“野菜の日”。市内農産物直売所に行こう！

毎月1のつく日は“野菜の日”です。“野菜の日”には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日の朝採れた新鮮野菜を普段より充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。

また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、市ホームページでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。

「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所　※詳しくは各直売所におたずねください。

直売所	開店期間	定休日	営業時間
夢マーケット横川（JA横川営農店横）	通年	年末年始ほか	午前9時～午後4時30分
夢マーケット田中線（JA田中線センター敷地内）	通年	年末年始ほか	4月～9月 午前8時30分～午後5時 10月～3月 午前9時～午後5時
夢マーケットララ直売所（ララオカヤ内）	通年	第3火曜日	午前10時～午後7時
橋原直売所（㈲ダイヤ自動車工場横）	6月～11月	火・木・日曜日	午前7時～午後3時
三沢区区民農園直売所（三沢区コミュニティ施設内）	6月～11月	火・木・金・日曜日	午前8時～ 売り切れまで
駒沢農産物直売所（焼肉「駒」敷地内）	4月～11月	無休	営業時間規定なし

問合せ●農林水産課（内線1486）

イベント

「岡谷 縄文シンポジウム」を開催します！

参加無料 申込み不要

岡谷市の縄文文化の日本遺産認定1周年を記念し、縄文時代から続く「ものづくりのDNA」をテーマにシンポジウムを開催します。早稲田大学考古学研究室の高橋龍三郎教授による基調講演をはじめ、考古学・製糸業・精密機械工業といった岡谷を支えた各分野の専門家によるパネルディスカッションなど見どころ盛りだくさんです。この機会に、わがまちの歴史を見直し、新たな魅力を発見しましょう！

日時…9月28日（土）午後0時30分開場
場所…テクノプラザおかや 1階 大研修室兼展示場

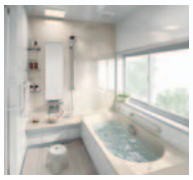
【基調講演】午後1時30分～2時30分
テーマ「石器石材採掘坑の出現に関する比較と民族誌」
講師…高橋龍三郎さん
（早稲田大学考古学研究室教授）

【パネルディスカッション】午後2時40分～3時40分
テーマ「ものづくりのDNAを語る」
縄文時代から受け継ぐ～作る技術、人との交流、つなぐ道～
コーディネーター…会田 進さん（元 長野県考古学会会長）
パネラー…高橋龍三郎さん（早稲田大学考古学研究室教授）
髙林 千幸さん（岡谷蚕糸博物館長）
大竹 幸恵さん（長和町教育委員会課長補佐・黒曜石体験ミュージアム学芸員）
鮎沢 茂登さん（中小企業診断士・元 岡谷市経済部長）

問合せ●市立岡谷美術考古館（文化財担当）☎22-5856

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

9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、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

☆おはなしの森（園児～小学生向け）
日時…9月14日・21日・28日の土曜日 午前11時～（20分程度）

☆リサイクル本配布事業
除籍となった書籍や、保存年を過ぎた雑誌などを配布します。
日時…9月29日(日) 午前10時～午後3時
※会場はいずれも2階会議室です。

☆日曜日のちいさなおはなしの森（乳幼児向け）
日時…9月29日(日) 午前11時～（30分程度）
場所…児童コーナー

●特別整理期間のおしらせ
蔵書点検のため、9月3日(火)～12日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

⊙9月の休館日…2日～12日・17日・24日・27日・30日

今月のテーマブックス
「元気いっぱい！じいじ ばあば」

9月15日は「うち読でエコ読の日」

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

9月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示
●窪田詩織　スケッチ展
期間…9月1日(日)～15日(日)
●M・H・ハーモニー　プリザーブドフラワーアレンジ
期間…9月16日(月・祝)～30日(月)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス
●ヒーリングフォー「セプテンバー ヒーリングコンサート」
日時…9月8日(日) 午後1時30分～2時30分
ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供…9月7日(土)
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。

♥災害支援チャリティ 大浴場半額デー
9月16日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催

芝庭広場で、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…9月8日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう
体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

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…9月12日(木)
※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども（3歳～小学生）連れのご家族は、全員入浴料が割引になります！　週末はご家族そろってロマネットへ♪

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

9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♪
※メニューは変更になる場合があります。

★コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、180冊を入れ替え！最新刊や懐かしい作品まで幅広く取り揃えています♪

★毎年恒例！秋の味覚！

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別販売します！天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。
※他クーポン券・割引券との併用はできません。
※ご利用は1回のみです。
※朝風呂時は対象外
※現金や入浴券との引き換えはできません。
※スタンプサービス対象外

キリトリ線

9月分

おかや温泉
ロマネット
岡谷市民特別割引券
大人 530円→400円
小人 270円→200円
本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：令和元年9月1日～9月30日

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

9月14日(土) 午後6時30分開演

やまびこ夜景コンサート Vol.2
～月明かりに包まれて～

満点の星空、眼下には諏訪平の夜景…。今秋はジャズやミュージカルナンバーなどから、きっと一度は聴いたことのあるおなじみの名曲を集めました。休憩時間にティーサービスもあり、気楽に楽しめるコンサートにぜひ足をお運びください。

【主催】鳥居平やまびこ公園((公財)おかや文化振興事業団)
【共催】カノラホール((公財)おかや文化振興事業団)
【時間】午後6時開場　午後6時30分開演
【会場】やまびこ公園「レストラン」
【プログラム】Fly Me to The Moon ／ Let it Be ／ ラプソディ・イン・ブルー／星に願いを　ほか
【チケット】全席自由(ティータイムサービス付き)
大人3,000円・高校生以下2,000円
やまびこ公園(☎22-6313)またはカノラホールで発売中

発売中

9月28日(土) 午後4時開演・29日(日) 午後2時開演

カノラホール開館30周年記念ミュージカル
ONLY ONE
―オンリーワン―

誰だって一度は思ったことがあるでしょう？
何かの、誰かの「たった一つ」になりたい

「たった一つの何か」を求める者たちの前に、突如として現れた不思議な扉の先に待ち受けているものとは？ 笑いと涙と、心温まる優しさに包まれたハートフルミュージカル。

脚本・演出
灰野優子

作曲・編曲
中山博之

【主催】カノラホール((公財)おかや文化振興事業団)
【日時】9月28日(土) 午後4時開演・29日(日) 午後2時開演
※両日とも開演30分前に開場します。
※ダブルキャストでの2日2回公演です。
【会場】小ホール
【出演】公募による市民からなるキャスト40名
【チケット】全席自由 一般2,000円　ソサエティ会員1,800円
小中高生500円
【助成】芸術文化振興基金

発売中

やまびこ公園 9月のイベント

♣やまびこ草木染教室
日時…9月12日(木) 午前10時～午後3時
場所…やまびこ公園中央ひろば休憩所
参加費…1,000円(別途材料費：ストール1枚1,000円～)
持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋

♣やまびこ夜景コンサート 第2夜『月明かりに包まれて』
※上記カノラホール情報をご覧ください。

♣やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)
日時…9月19日(木) 受付：午前8時～8時30分
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
参加資格…高校生以上の一般男女
参加費…500円
申込み締切…9月9日(月)

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

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　★サックス　★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!）

音楽教室
1歳…9/3・17・24(火)10:00
2歳…9/3・17・24(火)11:00
年少…9/6・20・27(金)16:10
年中長…9/7・14・21(土)11:10

無料見学開催中!

英語教室
1・2歳…9/3・10・17(火)10:00
年少…9/3・10・17(火)16:00
年中長…9/6・13・20(金)16:10

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)
9/11・25(水) 14:00 見学お気軽に

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

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）
【9月の休館日】4日、11日、18日、24日～27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

★〈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…9月1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。

★〈うらしまたろう展〉
羊毛フェルトでうらしまたろうをつくろう
日時…9月8日（日） 午後1時30分～
定員…15名（要申込み） **参加費**…300円
羊毛フェルトを使って、浦島太郎や乙姫をつくってみよう。

★〈敬老の日〉マジック教室
日時…9月15日（日） 午後1時30分～
定員…15名（要申込み） **参加費**…100円
コインが消える？かんたんなマジックを覚えて、おじいちゃん、おばあちゃんに見てもらおう。

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

次回展覧会…9月28日（土）～12月16日（月）

クレヨン画の魅力展

〈収蔵作品展〉武井武雄 クレヨンで描いた童画の世界

武井武雄は童画を描く際、クレヨンを画材の一つとして多用していました。クレヨンにより生み出された独特な雰囲気の作品をご紹介します。

空のむこう 1964年 武井武雄

〈同時開催〉加藤休ミ展 おいしいたのしいクレヨン画

加藤休ミさんがクレヨンで描いた食べ物は、絵から匂いまで感じられるかのようにリアルで迫力のある作品です。魅力的なクレヨン作品をご覧ください。

きょうのごはん（偕成社） 加藤休ミ 2012年

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティーの楽しさを次世代へ。

N WGN

ALL NEW N-WGN 誕生

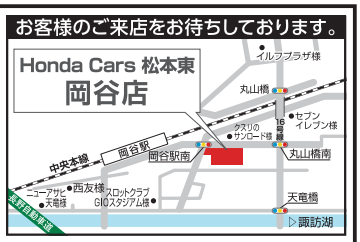
New Simple!

目が合うたびに、好きになる。

N-WGN L・Honda SENSING
0.66L 型式:6BA-JH3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF
車両本体価格（消費税8%込み）1,339,200円★
表示の価格には写真のディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo:N-WGN L・Honda SENSING(FF)
ボディーカラーはホライズンブルーパール
ディーラーオプション(N-BOX/N-WGN専用 8インチ プレミアム インターナビ〈VXU-195NBI〉:199,800円【取付工賃等別途】)装着車

お客様のご来店をお待ちしております。



Honda Cars 松本東 岡谷店
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

★車両本体価格は消費税（8%）込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
■車両本体価格は、応急パンク修理キット・ジャッキ・標準工具つきの価格です。■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およびディーラーオプションの価格は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。

HONDA

市立 岡谷美術考古館

【開館時間】午前10時～午後7時
【9月の休館日】4日、11日、18日、25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!

〈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…10月22日(火・祝)まで

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）。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)

【関連イベント】

◆講演会「愛でられた抽象―辰野登恵子の人と芸術」
日時…9月7日(土) 午後1時30分～
講師…谷　新さん(岡谷市出身・前 宇都宮美術館長)
参加者によるフリートークもあります。(申込み不要・要入館料)

申込み・問合せ● ☎22－5854

【イベント・ワークショップ】

◆〈諏訪湖まちじゅう芸術祭〉
マーブリングでブックカバーをつくろう
絵の具で不思議なもようが描けるマーブリングでブックカバーをつくります。
日時…9月14日(土)
午後1時30分～3時30分
参加費…100円(要申込み)

◆秋のミュージアムコンサート
(参加無料・申込み不要)
日時…9月22日(日) 午後2時～

復元家屋を新たに設置!
2階の体験学習室に、縄文時代の竪穴住居を設置しました。なかに入ることもできます。また毎週土曜日の午前中は、日本考古学協会会員の林賢さんの解説で、縄文文化について楽しく学べますよ!

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM
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)
【9月の休館日】4日、11日、17日、18日、24日、25日、30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

【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…9月29日(日)まで

「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

【イベント】

★講座「今月の染め」
人気の染め講座。
今月の染材は「桑」です。
日時…9月22日(日) 午後1時30分～3時30分
定員…15名(要申込み)
費用…染料代500円、染色材料代(お好みのシルクストールを選んで) 1,300円～
申込み…9月7日(土)午前9時より電話にて受付

★館内ガイドツアー(申込み不要・要入館料)
日時…土・日・祝日の午前10時30分～・午後2時～(約1時間)

★フランス式繰糸機復元機の実演
(申込み不要・要入館料)
館内ガイドツアーと併せて実演を行います。
期日…9月14日(土)
時間…午前11時～・午後2時30分～

申込み・問合せ●☎23 -3489 (サンシハク)

みんなのページ こうずら ほうずら

「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 8月のハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷太鼓まつりが今年で50回目を迎えるとのこと。毎年参加しておりますが、300人揃い打ちをはじめ、岡谷の名物、夏の風物詩としてすっかり定着しているのはとてもうれしいことです。

T・Yさん（長地柴宮）

▼先日、第50回の岡谷太鼓まつりが開催されました。今年も300人揃い打ちをはじめとする太鼓の演奏は圧巻の迫力で、50周年を記念した企画ステージや市民コラボステージなども行われ、すばらしいお祭りとなりました。また、今年は両日とも天候に恵まれ、来場者数は昨年に比べて8千人増え、ここ10年で最も多かったそうです。まさに大盛況の2日間でした。これからも岡谷の夏の風物詩として、60年、70年と長く続くお祭りであってほしいですね。

太鼓まつりで「みなこい」をおどります。がんばります。

K・Oさん（湖畔）

▼今年で20回目を迎えるMINAKOIわっさか、広報担当でも撮影していましたよ。どのグループも練習の成果が十分に発揮されすばらしい演舞でした。夏の暑さを吹き飛ばすくらい、楽しそうに元気よく踊っている姿がとても印象的で、20回の節目にふさわしい盛り上がりでしたね。MINAKOIわっさか「フリースタイル部門」のもようは、9月1日よりシルキーチャンネルで放送予定です。ぜひご覧ください！

今年中学に入ってサッカーを始めました。今年の夏は暑く、顔から腕が真っ黒になり、おばあちゃんに「たくましくなったね」とよく言われます。

S・Hさん（山手町）

▼夏休みもきっとサッカーに打ち込んでいたのでしょうね。暑いなかでの屋外での運動、水分補給や休憩を十分にとり、熱中症にならないよう気をつけてくださいね。スポーツは楽しむ気持ちを持つことが大切だと思います。大変なこともあると思いますが、サッカーを始めたときの気持ちを忘れないよう、目標に向かってがんばってください！

おかやのいきいき商業会

田中通り商業会

ボランティア活動に地元への感謝の気持ちを込めて

会長
小林 大介さん

昭和27年に発足した田中通り商業会は、田中線を中心とした広い範囲に会員がいます。現在の加盟数は44で、ここ数年、新たな加入も続いています。このエリアは以前よりも飲食店が増え、ランチなども積極的に展開しているので、魅力のひとつになればと思っています。

沿線に複数の学校がある当会では、きれいな道を通学・通勤してもらいたい、そうしたなかで少しでもお店に興味をもってもらえたらと、毎年6月か7月に沿線の草刈りを実施。また、商業会として「こどもを守る安心・安全の店」活動に取り組み、多数の店舗で掲示を行っています。

このような活動を通し、地域やお客さまに感謝の気持ちを伝えていきたいですし、まちをにぎやかにする企画も検討中です。ぜひ当会の店舗に足を運んでいただければと思います。

のぼり旗や看板が目印

今年は72名が参加して、沿線の植え込みなどの草刈りを7月に実施。きれいな道で気持ちよく

（岡谷市民新聞社提供）

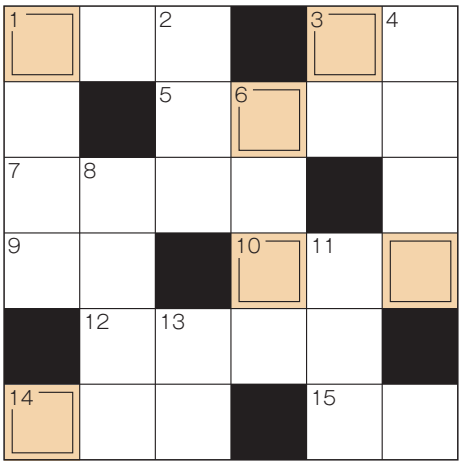
問合せ●商業観光課（内線1452）
田中通り商業会 ☎28-5840

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.405
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5名に、うなぎのまち岡谷共通利用券（500円）とロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

1 雲白く流るるかなた　向かいたつ八つの峰々♪ ○○○中学
3 卓球の平野選手と伊藤選手のコンビ名「みう○○」
5 11月末まで釜口橋は全面○○○○止め
7 この区の公会所は川岸支所の隣
9 テニス錦織選手が得意なエア○○
10 キャンベラ、ブラジリア、オタワ、ワシントンDC
12 壁面のなかほどからうえ、ちょうど○○の高さにある○○
14 罪を犯した？○○○者、○○○が固まる
15 まだまだこれの食中毒には注意が必要

◆タテのカギ

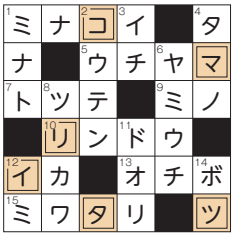
1 川岸駅から天竜川を挟んで西側にある保育園
2 スケッチ、ガイド、スクラップ、スコア
3 神社、白と赤の装束
4 姉妹都市の○○○○・プレザント市
6 イルフ童画館で開催中の「○○○○たろう展」
8 いなずま、いなびかり
11 エコ・ファクトリーパーク○○○山
13 岡谷市には現在18名います

●**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。**9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）

●**8月号の答えと当選者**

「タイコマツリ（太鼓まつり）」

正解数37通（応募総数39通）のなかから抽選で、Y・Yさん（神明町）、Y・Mさん（天竜町）、S・Hさん（山手町）、M・Nさん（長地鎮）、H・Gさん（川岸東）に、ロマネット入浴券をお送りします。



【市長随想108】
「いつまでも元気に！」

私たち長野県民の「平均寿命」は、男女ともに全国トップクラスですが、介護などが不要で、日常生活に健康面で制限のない「健康寿命」は、男女ともに全国平均を下回っています。「健康寿命」を改善するため、県では「信州ACE（エース）プロジェクト」を推進しています。

「A」は、Action（アクション）　体を動かす。
「C」は、Check（チェック）　健診を受ける。
「E」は、Eat（イート）　健康に食べる。

皆様には、この3つの実践を心がけていただきたいと思います。

岡谷市でも「第3次岡谷市健康増進計画」を定め、基本理念である「健康寿命の延伸」を目指し、様々な取組を進めています。「健康で生活するための生活習慣や食生活の改善」、「生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底」が重要であり、皆様には、運動不足の解消、禁煙、アルコールの量を控えたり、こころの健康にも配慮していただきたいと思います。

現在、国では女性の活躍や元気で意欲あふれる高齢者の経験や知恵を活かすことにより、日本はまだまだ成長することができる、人生100年時代の到来は大きなチャンスとしております。女性も男性も、若者も高齢者も、障がいや難病のある方も、誰もがその能力を存分に発揮できる一億総活躍社会、生涯現役社会を目指すとしております。

このような状況のなか、今月の第3月曜日は「敬老の日」です。今年は16日ですが、国民の祝日に関する法律では「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」とされています。今月は多くの区で敬老会が開催されますので、全ての区を訪問し、皆様の「いつまでも元気に！」を願うとともに、健康長寿をお祝いしたいと思います。

今井竜五

「おじいさんのひ」1966年　武井武雄

広報 おかや No.1441 令和元年9月号(毎月25日発行)　発行日:令和元年8月26日
発　行:岡谷市(企画政策部秘書広報課)
TEL 0266-23-4811　FAX 0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
URL http://www.city.okaya.lg.jp/
メールアドレス(秘書広報課) joho@city.okaya.lg.jp
印　刷:株式会社中央企画

岡谷市
市木／いちい
市花／つつじ

人口の動き(令和元年7月1日現在)
人　口　48,372人　前月比　−22　前年同月比　−387
世帯数　19,368世帯　前月比　+28　前年同月比　+145

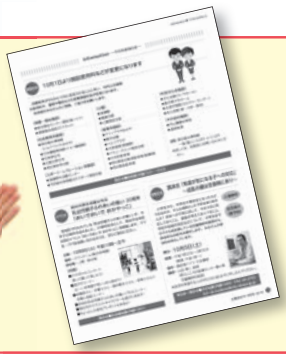
カメラリポート

第50回 市民祭 岡谷太鼓まつり(8月13日・14日)

50周年という大きな節目を迎え、天候にも恵まれて、例年以上に熱気と興奮に満ちた2日間となった太鼓まつり。“豪壮無比、至難の技”と称賛される「300人揃い打ち」をはじめ、50周年記念曲「脈々」の披露もあり、魂を揺さぶる演奏でつめかけた観衆を魅了しました。「MINAKOIわっさか」やふれあい広場、子ども・長持・みこしパレードなどさまざまな催しも繰り広げられ、会場周辺も大いに盛り上がりました。

穴あけにご利用ください

秘書広報課
栗木　勇



一部

「広報おかや」を リニューアル!!

「わかりやすく、伝わる広報紙」をめざし、9月号から、紙面のデザインやレイアウトを一部変更しました。これからも市民のみなさんに親しんでもらえるような広報紙づくりに取り組んでいきます。

問合せ●秘書広報課(内線1365)

広告
火葬場「湖風苑」となり
えこうホール 岡谷
さくら館
お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで
近しい方の想いがつたわる
えこうホール岡谷さくら館
会員募集中!
りんごの会 生活応援
24時間365日
太田屋 0120-22-2761