

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・レクリエーション系施設〉

- 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～

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ます。みなさんの参加をお待ちしています。

入場無料

託児あり
(要予約)

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

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。

※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)

実施期間は10月31日(木)まで
費用は無料です!

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えて、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。



お待ちして
います!!

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

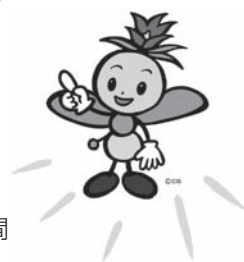
●レイクウォーク岡谷でも

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

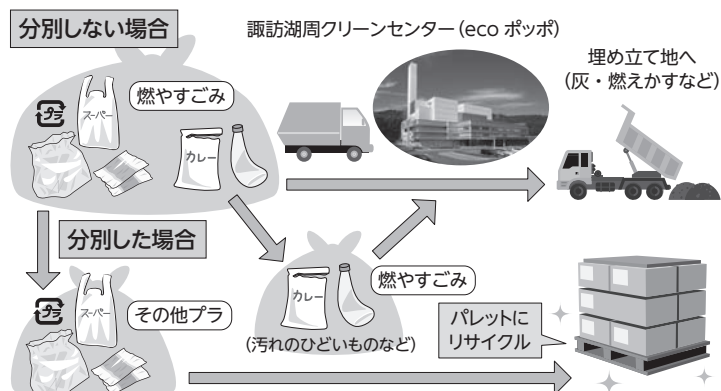
9月24日から10月1日は「環境衛生週間」です（主唱：環境省・長野県・岡谷市）

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、できることから始めてみましょう。

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)

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（グリーンレイク諏訪）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う。

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

まちをきれいに、清潔に溝や水路に汚れた水を流さないで、害虫の発生や伝染病を防げます。



トイレの水洗化でさわやかに水洗トイレが使えるようになり、いやな臭いもなく、気持ちいいくらしができます。

下水道はこんな役割をもっているんだよ。



下水道がわたしたちの快適で安全なくらしを守っているのね。



川や海を美しく汚れた水をきれいにし、川や海に返すので、自然が守られます。

【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 グリーンレイク諏訪 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…グリーンレイク諏訪(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

●グ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



来場者にはマンホールカードをプレゼント！

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