

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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、1歳6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歳児にこご教室：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

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

+ 信濃医療福祉センター
☎ 27-8414

🦷 なわ歯科医院
☎ 26-0648

🏪 土田薬局
☎ 28-3232

🏢 (株)オスガ設備
☎ 27-6622

🏢 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

🏢 (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

🏢 (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

🍶 離乳食教室（ごっくん教室）
（R4年12月生）
[予約制・個別対応]

🏢 (有)三善工業
☎ 23-3446

🏢 (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

🏢 水道建設(株)
☎ 23-2662

🏢 (株)アイテック
☎ 23-8500

今月の納税

- ◎軽自動車税（種別割） 第1期
- ◎国民健康保険税 第2期

納期限…5月31日（水）

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

問合せ●税務課（内線 1135）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎202A相談室
	無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：西村崇伸 弁護士 ※6月分予約：5月17日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1279）
生活・子育て	成年後見支援センター 特設相談[予約制]	17日(水)午前9時30分～午後3時30分 問合せ：社会福祉課（内線1252）
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1226） 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 問合せ：社会福祉課（内線1263）
	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 問合せ：社会福祉課（内線1254）
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線1232）
	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] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談（1人あたり1時間） 問合せ：健康推進課 ☎23-6141（直通）
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線1259） ・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 [予約制] 16日(火)午前10時～午後3時50分 （1人約50分） 問合せ：地域創生推進課（内線1362）
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課（内線1254）
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～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）
移住	移住相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線1361）	
就労	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 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	
企業経営	中小企業経営技術相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000	
農業	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000
	特許・発明相談	16日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000
農業	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・成年後見等相談
 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
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ	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)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

1回目▶5月26日（金）午後7時～8時30分（体験型教室）

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴（シャワー浴）など



くらしのカレンダー

5月
May

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理事業当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- **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。
- **水道修理事業当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■診療科目：小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、) 誤飲等は除く 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	2	3	4
<p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■診療科目：小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、) 誤飲等は除く 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> ウエルシア薬局 岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> クラフトさくら薬局 岡谷 ☎ 21-2301</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
7	8	9	10	11
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 湊歯科医院 ☎ 78-7618</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 離乳食教室(ぼくぼく教室) (R4年5月生) [予約制・オンライン]</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
14	15	16	17	18
<p> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p> ララ歯科医院 ☎ 21-1555</p> <p> 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3歳児健診 (R2年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R3年4月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
21	22	23	24	25
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p> ウエルシア薬局 長地北店 ☎ 26-0117</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 3～4か月児健診 (R5年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R3年4月16日～30日生) 午前(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
28	29	30	31	
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> しなの調剤薬局 天竜店 ☎ 75-5480</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 9～10か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</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 問い合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>

+++++ 令和5年度 いちい学級 +++++

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら人生を謳歌できるように応援します。
お友だちも誘って、お気軽にご参加ください。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人

時間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸・長地公民館：午後1時30分～3時(回によって変更あり)

受講料…1人1,600円(講座初日に集金)※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月11日(木)午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、12日以降は各館の窓口または電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員40名)		湊公民館(定員20名)		川岸公民館(定員30名)		長地公民館(定員40名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
5/25(木)	開講式・オリエンテーション 自宅で簡単にできる健康増進体操(上嶋弘道)	6/2(金)	開講式・ミニコンサート ～琵琶湖周航の歌を歌おう～ (ゆきとうげ)	5/24(水)	開講式 健康維持のための予防と体操 (小松孝史)	5/26(金)	開講式 懐かしの曲をみんなで歌おう♪ (伊藤わかこ)
6/1(木)	笑顔 そして元気 さあ歌いましょう! (小山治男)	6/9(金)	脳トレ・健康体操と簡単椅子yoga～無理のない運動で 健やかな毎日を～(高橋愛)	5/31(水)	自主映画による高度成長期の 岡谷を支えた定時制高校 (柳沢康夫)	6/2(金)	【岡谷市民病院よりあい講座】自分に合った 歯ブラシや歯磨き粉の選び方と歯磨き が上手になる方法(特殊歯科口腔外科)
6/8(木)	明治の日本経済を支えた製糸業 ～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館学芸員)	6/16(金)	【お出かけ講座】岡谷の製糸業 を学ぶ～シルクを五感で感じ よう～(岡谷蚕糸博物館職員)	6/13(火)	明治の日本経済を支えた製糸業 ～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館学芸員)	6/9(金)	パラスポーツ ポッチャ体験 (スポーツ推進委員)
6/15(木)	明治の製糸工女の気概と誇り ～工女たちの生活・人権は守 られていたのか～(会田進)	6/23(金)	明治の製糸工女の気概と誇り ～工女たちの生活・人権は守 られていたのか～(会田進)	6/21(水)	明治の製糸工女の気概と誇り ～工女たちの生活・人権は守 られていたのか～(会田進)	6/16(金)	シルクおかやを体感しよう! ～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館館長&職員)
6/29(木)	おいしく楽しく健康づくり ～肥満・糖尿病・高血圧・心臓 病の予防～(健康推進課職員)	6/30(金)	【お出かけ講座】佐原先生と初夏 を歌おう～カノホール大ホー ルステージ体験～(佐原玲子)	6/28(水)	介護予防と介護保険 について学ぼう (介護福祉課職員)	6/30(金)	明治の製糸工女の気概と誇り ～工女たちの生活・人権は守 られていたのか～(会田進)
7/6(木)	調理・楽しくクッキング(午前・午後) ～バランスの良い食事づくり～ (健康推進課職員)	7/7(金)	楽しい科学実験 ～超低温の世界を覗いてみよう～ (芝野晴)	7/12(水)	パラスポーツ 「ポッチャ」を楽しもう (社会福祉協議会職員)	7/7(金)	議場見学へ出かけよう! (市議会議員)
7/13(木)	【岡谷の産業】医療器具開 発に携わって 極小ハサミ 開発の秘密は? (西村幸)	7/14(金)	【むら歩きマップ】で湊めぐり ～Googleストリートビューを 使って机上散歩～(坂間雄司)	7/19(水)	【岡谷市民病院よりあい講座】 腰痛予防と腰痛体操 (リハビリテーション科職員)	7/14(金)	AEDの使い方と救命講習 (長地公民館館長)
7/20(木)	パラスポーツ 「ポッチャ」を楽しもう (社会福祉協議会職員)	7/21(金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 サプリメント 漢方薬について (薬剤科職員)	7/26(水)	元気な時から終活を 始めてみませんか? (宮原則子)	7/21(金)	夏を描こう! やさしい絵画教室 (飯島美楠子)
8/3(木)	クラフトテープを使って工作① ～オリジナル作品を作ろう～ (今井京子)	8/18(金)	諏訪湖と天竜川 ～水をめぐる物語～ (山田武文)	8/9(水)	一億円の重さ体験、 日銀について知ろう (日銀松本支店職員)	8/4(金)	伝統の流し踊り&夏恒例 の盆踊りを体験しよう! (菊間茂香ほか)
8/10(木)	クラフトテープを使って工作② ～オリジナル作品を作ろう～ (今井京子)	8/25(金)	【お出かけ講座】イルフ童画 館を体験! ～実際に作品に 触れてみよう～(河西見佳)	8/23(水)	歌声コンサートin川岸 (小山治男)	8/25(金)	交通安全と 身近な防犯対策 (岡谷警察署 東部交番)
8/24(木)	古典を鑑賞しよう ～万葉集を楽しもう～ (上條守)	9/8(金)	【お料理講座】 伝えていこう ふるさとの味 (健康推進課職員)	9/6(水)	武道による護身術と 全身運動 (飯田真一)	9/1(金)	我々の住む惑星一 地球を知る (芝野晴)
9/7(木)	【諏訪学】諏訪の文化人 ～早世彫刻家・武井直也の世界～ (宇治美弥子)	9/15(金)	フレイル予防と 簡単椅子トレーニング (介護福祉課職員)	9/20(水)	市議会を見学して、 議員さんと語ろう (市議会議員)	9/8(金)	毎日できる! 簡単寒天料理 (前野ノリコ)
9/14(木)	【諏訪学】 諏訪の自然 諏訪盆地と温泉 (伊藤文夫)	9/29(金)	芸術の秋です 作品を作っ て文化祭に参加しよう (宇治美弥子)	9/27(水)	太極拳にチャレンジ! めざそう不老春 (石田素子)	9/22(金)	作法から学ぶ煎茶道 (林香園・栗原幸園)
9/21(木)	【岡谷市民病院よりあい講座】 健康で生き抜くための話～血圧・ 脈拍のおはなし～(中村理津子)	10/6(金)	諏訪信仰のひろがり ～古文書に親しもう～ (村石正行)	10/11(水)	秋のお花を切り絵で作ろう (日達れんげ)	9/29(金)	新しい水道施設と 水の作り方 (水道課職員)
10/5(木)	二一八才! 太極拳 ～心も体も元気アップ～ (石田素子)	10/20(金)	佐原先生と秋を歌おう (佐原玲子)	10/18(水)	片倉兼太郎3代の軌跡 (会田進)	10/6(金)	「考える健康」と「鍛える健康」 ～学びと実践でつくる健康生活～ (朝倉大貴)
10/12(木)	閉講式 【岡谷の産業】ウナギ養殖の話 (武井茂夫)	10/27(金)	閉講式 ～クロモジ茶とともに～ ミニコンサート リコーダー演奏(湊小学校)	10/25(水)	閉講式 ミニコンサート (福島さつき)	10/13(金)	閉講式【岡谷市民病院よりあい講座】 血圧と脈拍のおはなし (集中ケア認定看護師)
8/1(火)	合同研修旅行 (参加はいちい学級に申 し込んだ希望者のみ)	明治の日本経済を支えた製糸業:群馬県富岡製糸場を見学します。 日程:岡谷7:30→和田宿ステーション→佐久平PA9:30→富岡製糸場見学(10:30～12:10)→(昼食・かわら屋) 13:20→こんにやくパーク14:30→富岡IC→道の駅ヘルシーテラス佐久南15:45→新和田トンネル→岡谷17:30 定員40名(先着順)※別途旅費を集金します。いちい学級申込みと同時に受付開始					

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

+++++ 令和5年度 輝く子育て支援学級 +++++ 託児あり

「新しい生活様式」を実践しながら、心豊かで未来に輝く子どもが育つよう、
仲間同士学び合い、楽しくリフレッシュできるように支援します。

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者(託児サービスあり)

時間…午前10時30分～正午

受講料…保護者1人につき1,600円(講座初日に集金)※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月10日(水)午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、11日以降は各館の窓口、電話または電子申請(QRコードから)でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター (定員18名・託児14名)		湊公民館 (定員12名・託児10名)		川岸公民館 (定員14名・託児12名)		長地公民館 (定員18名・託児15名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
5/26 (金)	開講式・オリエンテーション～自己紹介・子育て・気楽におしゃべりましょ～(カルチャーセンター職員)	5/24 (水)	開講式・オリエンテーション バルーンde作ろうアンパンマン!(公民館職員)	5/25 (木)	開講式&茶話会 いざという時に安心! 乳幼児の応急手当(宮坂公民館長)	5/23 (火)	開講式・オリエンテーション ～ようこそ! 子育て支援学級へ～(公民館職員)
6/2 (金)	【ママ安心講座】 0歳からできる口育 (大滝素世)	5/31 (水)	産後ママのいたわりエクササイズ～骨盤調整&リラクソyoga～(高橋愛)	6/1 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ プロに学ぶ☆自家製のお味噌作り(長峰愛)	5/30 (火)	聞いて! 打って! 岡谷太鼓 ～太鼓の響きを感じよう～ (岡谷太鼓保存会)
6/9 (金)	【ママreフレッシュ講座】 筋膜リリースで、腰痛・肩こり改善!(唐木由紀)	6/7 (水)	【ママとお出かけ】 今日はみんなでいちご狩り♪ (公民館職員)	6/8 (木)	【親子でニコニコ①】ママ もすっきり♪運動遊び (酒井久美子)	6/6 (火)	野菜ソムリエプロに聞く ～おいしい食べ方どっち?～ (三澤澄子)
6/16 (金)	【親子で～お出掛け!】 絵本の世界へ出かけよう! (イルブ童画館職員)	6/21 (水)	うさぎパン&お手軽生地の ピザ作ろう～焼きたての風味と触感と～(高木わか子)	6/22 (木)	【親子でニコニコ②】未来の 消防士誕生!? 消防車に乗 っちゃおう!(岡谷消防署署員)	6/20 (火)	ママと一緒に♪～大きな大きな シャボン玉で遊ぼう～ *予備日6/27(芝野靖)
6/23 (金)	【ママ安心講座】子どもは褒めれば強くなる 目指せ! 褒める達人(山口まゆみ)	6/28 (水)	コミュニケーション力を 磨こう～数秘とカラーde 自分発見～(御子柴博子)	6/29 (木)	インテリアプランツ♡癒 しの「多肉植物」寄せ植え 体験(名取真弓)	7/4 (火)	気分爽快! キックボクシン グエクササイズ～体幹使 ってシェイプアップ～(高田結)
7/7 (金)	【ママreフレッシュ講座】 ペーパークイリングを楽しもう (岡谷美術考古館学芸員)	7/12 (水)	コロロと可愛いランプ シェード～和紙の温もり& 幻想的灯～(公民館職員)	7/6 (木)	ココロもカラダもスッキリと ゆっくりヨガ♪ (maco)	7/11 (火)	透明感あふれるハーバリウム ～お花を選んで♪小瓶に思 いを詰めこんで～(新海光枝)
7/21 (金)	【親子で～お出掛け!】 ～議会見学&議員さんと座談会～ (市議会議員)	7/19 (水)	高台のお寺で座禅&清涼散歩 ～穏やかに心休まるひと時～ (須藤翠蔵)	7/13 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ 子育て中でも大丈夫! 天然 酵母のパン作り(杉浦さち)	7/25 (火)	ママと一緒に♪リトミック～歌 って踊って☆ハッピープレイ タイム～(いろはにこんぺいとう)
8/4 (金)	【親子で～音楽】リトミ ックで思いっきり楽しく (いろはにこんぺいとう)	8/23 (水)	筆ペンで美文字に挑戦 ～のし袋のマナーと表書き～ (笠原志遠)	7/20 (木)	【親子でニコニコ③】穴場 で遊ぼう♪ほたる童謡公園 *予備日7/27(公民館職員)	8/8 (火)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ～ 野菜収穫体験☆どんな野菜 が採れるかな～(高林純夫)
8/25 (金)	【ママ安心講座】野菜ソム リエプロに聞く おいしい食 べ方どっち?(三澤澄子)	8/30 (水)	生葉de夏の天然藍染～感 動! オリジナル模様の藍 色ハンカチ～(和泉ふみ子)	8/24 (木)	【親子でニコニコ④】どんぐ りポッポでlet's go! やまびこ公園 *予備日8/30(公民館職員)	8/22 (火)	子育てあれこれ ～みんなでお話してお悩 みスッキリ～(宮原規夫)
9/1 (金)	【ママreフレッシュ講座】職 人と作る江戸前寿司 握って、巻 いて、秘訣あれこれ(杉田進)	9/6 (水)	ふわふわ～! ジャンボ しゃぼん玉作って遊ぼう (三村昌弘)	9/7 (木)	「生命のキラメキを感じて」 親子で楽しむミュージ ック絵本(鷺澤幸毅)	8/29 (火)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～消防署見学☆みんなちび っこ消防士～(岡谷消防署署員)
9/8 (金)	【親子で～お出掛け!】 エコポップ見学・公園散歩 (カルチャーセンター職員)	9/20 (水)	スマホde映える写真を撮 ろう～我が家のアイドル 写すコツ～(角谷智子)	9/14 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ リクエストでつくる～ア ロマグッズ(杉浦さち)	9/12 (火)	体験! 中国武術 ～カンフー体操で体の機 能を高めよう～(石田素子)
9/15 (金)	【ママ安心講座】あなたが笑 顔で暮らす家 ママのため のお片付け(うえむら智子)	9/27 (水)	【ママとお出かけ】消防署見 学～カッコイイ消防車に乗 ろう!～(岡谷消防署署員)	9/21 (木)	スタンドグラスの端材で作 る世界にひとつ♪オリジ ナルアクセサリー(中村駿)	9/19 (火)	ママと一緒に♪～ワクワク ドキドキ☆人形劇をみよ う～(人形劇団赤とんぼ)
9/22 (金)	【親子で～お出掛け!】 消防車に会いに行こう! (岡谷消防署署員)	10/11 (水)	可愛い♡アイシングク ッキー～カラフルデコdeハ ロウィン～(小松愛)	10/5 (木)	自分の持ち味を生かして いこう♪発達凹凸も自 分の魅力♡(御子柴博子)	10/3 (火)	郷土料理に触れよう ～簡単おいしい寒天料理～ (前野ノリコ)
10/6 (金)	【ママreフレッシュ講座】 プロのパティシエとクッキング (永谷恒夫)	10/25 (水)	リトミックde秋を楽しもう♪ ～ママと一緒に歌☆リズ ム遊び～(伊藤わかこ)	10/12 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ 暮らしに木の温もり～木 工細工(小河原とも子)	10/11 (水)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～図書館見学☆おはなしの 森へ行こう～(図書館職員)
10/13 (金)	【ママreフレッシュ講座】 点描曼茶羅アートで頭も心も スッキリ!(greenwind yuya)	11/1 (水)	筋膜リリース&バレトン ～体をほぐして☆楽しく 脂肪燃焼～(唐木由紀)	10/19 (木)	豊かな生活を楽しもう♡自 家製味噌を使って～プロに 学ぶスイーツ(山田真希子)	10/24 (火)	もしもの時に備えよう! ～AEDの使い方・子どもの家 庭看護～(長地公民館館長)
10/20 (金)	閉講式 ～学級を振り返ってみよう～ (カルチャーセンター職員)	11/8 (水)	閉講式 クロモジ茶でリラクソス まとめの会(公民館職員)	10/26 (木)	閉講式 感想シェア&まとめの茶 話会(公民館職員)	10/31 (火)	閉講式 ～思い出とーきんぐ～ (公民館職員)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

環境 諏訪湖及び河川
一斉清掃を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。(小雨決行)
日時…5月28日(日)
午前6時～(1時間程度)
清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など
問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 農作業などに伴う野焼きは
近隣に配慮しましょう



野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わらや少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。

また、春先は耕作前に落ち葉などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。
▶少量、短時間で済ませる
▶洗濯物を干している時間帯を避ける
▶風の向きや強さに注意する
▶できるだけ乾燥したものを焼却する
問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 アレチウリなどの
駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくはお問い合わせください。
問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 無料で貸し出せる
ポッチャ用具が増えました!

岡谷市では、だれもが気軽に楽しめるニュースポーツの普及活動を行っています。
今回、新たにポッチャ用具5セットが県から貸与されました。ポッチャは、障がいの有無や世代に関係なく楽しめるスポーツです。この機会にチャレンジしてみてください。
用具を利用したい人は、スポーツ振興課、または社会福祉協議会へ電話でお問い合わせください。
※ポッチャ以外のニュースポーツ用具を借りたい人は、スポーツ振興課へお問い合わせください。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

募集 令和5年度 長野県障がい者
スポーツ大会 参加者募集

「第23回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。大会の開催は4年ぶりです!ご参加ください。
【実施競技】
陸上、水泳、卓球・サウンドテーブルテニス、ポッチャ、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、バスケットボール、バレーボール
【期日・場所】
陸上競技以外:9月10日(日)
松本地域周辺
陸上:9月17日(日) 長野市
対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人
参加費…無料
申込み締切…6月2日(金)
※詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。
問合せ●社会福祉課(内線1257)

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

お知らせ 5月12日は
『民生委員・児童委員の日』

「民生委員・児童委員の日」は、大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。
〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉
民生委員は、法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。全国共通の制度として、全国どこでも活動しており、任期は3年です。そのうち、子どもや子育てに関する支援をおもに担当する民生委員が、主任児童委員です。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

〈ご相談ください〉
乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。
問合せ●社会福祉課(内線1222)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH ユーチューブライブ

5月の番組表

TVでの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)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

- 放送番組**
- わが家のアイドル
 - 研修農園 サポートファーム
 - しるくつきんぐ
 - 岡谷インフォメーション ほか

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

スポーツ教室

◎一般ゴルフ教室

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…5月24日～7月26日
毎週水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

定員…22名(先着順)

受講料…2,000円

※別途高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料(任意)必要

※ボール代は、毎回個人ごと精算

申込み…5月1日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ株主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…毎週水曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…15名 受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)

期日…5月9日から毎週火曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名 受講料…1回600円

以上申込み…当日、窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

初心者向け

スポーツ教室体験イベント!

シンコースポーツで通年行っている教室(子ども・大人対象)を体験できます。

日時…5月27日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…市民総合体育館

参加費…1講座につき300円

申込み…体育館窓口または電話にて、事前にお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分)…5月21日(日)

小学校:午後7時～

中学校:午後7時30分～

場所…市民総合体育館

※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。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね)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…5月21日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110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

市民水泳プール 5月3日

リニューアルオープン(当日のみ無料)

昨年10月から行っていた「市民水泳プールの大規模改修工事」が完了し、リニューアルオープンします。一新された市民水泳プールをぜひご利用ください。当日のみ利用は無料、内覧のみも可能です。

●当日は、プール駐車場にキッチンカーが来ます!

●先着100人の小学生以下の子どもに、水風船をプレゼント!

営業開始…5月3日(水・祝)

午前10時～

セレモニー…午前10時10分～

入水開始…セレモニー終了後

受付終了…午後8時

閉館…午後8時30分

●5月4日からは通常営業(午後1時～)

※通常営業日については、右のQRコードよりご確認ください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



環境

めざせ2050年ゼロカーボン ごみを減らしCO2削減

令和4年度は、総ごみ量が12,342トン(前年比-113トン・-0.9%)、燃やすごみ量が10,473トン(前年比-47トン・-0.4%)となりました。市民のみなさんのご協力により、総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年を下回りました。

市では、2050年ゼロカーボンをめざし、燃やすごみの量を減らして二酸化炭素排出量を抑制する取り組みを推進しています。今後もごみの減量や3R(リデュース(発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再資源化))の推進にご協力をお願いします。

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
総ごみ量(t)	12,786	12,455	12,342
燃やすごみ量(t)	10,692	10,520	10,473
1人1日当たりごみ量(g)	715.5	707.3	707.3
その他プラスチック収集量(t)	361	371	374

【プラスチックの分別が

ごみ減量につながっています】

その他プラスチック(☑のついた容器包装)の収集量が年々増加し、それに対して家庭から出される燃やすごみの量は年々減少しています。市民のみなさんのその他プラスチックの分別が進んできています。引き続き、ご協力ください。

【硬質プラスチックの

リサイクル回収をご利用ください】

ご家庭で不用となった衣装ケースやプランターなどの硬質プラスチック製品を、サンデーリサイクルデー・硬質プラスチック試験回収(奇数月の最終日曜日に市内の西友2店舗で開催)で、リサイクル回収を行っています。プラスチックごみの減量とリサイクルの推進のため、ご利用ください。

【アパート・マンション等の管理者さんへ】

アパート等のごみ処理を、市の収集ではなく廃棄物処理の専門事業者へ依頼する場合も、市内の燃やすごみは全て諏訪湖周グリーンセンターで焼却されています。それぞれのアパート等でごみを出す際には、資源物の分別など基本のルールを守り、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)