

・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

<b>金</b>		<b>土</b>	
1	2	3	
<p><b>1歳6か月児健診</b>                  (R5年1月生)                  午後1時～1時20分 受付</p> <p><b>信和設備(株)</b>                  ☎ 22-3302</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>諏訪マタニティークリニック</b>                  ☎ 28-6100</p> <p><b>宮坂歯科診療所</b>                  ☎ 22-7275</p> <p><b>永田薬局</b>                  ☎ 27-8123</p> <p><b>(株)上條電設工業</b>                  ☎ 23-5330</p>		<p><b>松澤工業(株)岡谷支店</b>                  ☎ 27-7642</p>	
2	23	24	
<p><b>2歳児にこにこ教室</b>                  (R4年7月16日～31日生)                  午前(個別通知します)</p> <p><b>(株)オスガ設備</b>                  ☎ 27-6622</p>		<p><b>岡谷酸素(株)</b>                  ☎ 22-4931</p>	
9	30	31	
<p><b>(有)ミヤサカ管工</b>                  ☎ 22-9615</p>		<p><b>(株)シンニチ設備</b>                  ☎ 22-1365</p>	

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	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：山田直哉弁護士 ※9月分予約：8月21日(水)～受付開始		
生活・子育て	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1279)		
	子ども家庭センター(家庭児童相談など)	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)		
	子ども教育相談センター 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)		
	子ども教育相談センター分室	・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] 21日(水)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 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	21日(水)午後1時～4時 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		
	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：概ね35歳までの若年者 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		
	特許・発明相談	20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	社協相談室	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 (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。

体験編 ▶ 8月23日(金) 午後7時～8時30分

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

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
-  水道修理工番店
-  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。
- 水道修理工番店  
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>◎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)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</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 問合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>		
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</li> <li> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</li> <li> アイビー薬局 ☎ 26-1670</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (R3年7月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(ぐっくん教室) (R6年3月生) [予約制・個別対応]</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 西川小児科 ☎ 27-0011</li> <li> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</li> <li> かえで薬局 ☎ 26-1929</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</li> <li> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</li> <li> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 釜口医院 ☎ 22-2089</li> <li> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</li> <li> 調剤薬局マツモトキヨシ岡谷天竜 ☎ 24-1801</li> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</li> <li> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</li> <li> 日本調剤岡谷薬局 ☎ 21-1175</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (R6年4月生) 午後1時～1時20分 受付</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこここ教室 (R4年7月1日～15日生) 午前(個別通知します)</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</li> <li> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</li> <li> ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (R5年10月生) 午後1時～1時20分 受付</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(はくはく教室) (R5年8月生) [予約制]</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>

**募集** 草刈りの作業員を募集します

市内の公園、緑地帯の草刈りをする作業員を募集します。

日給…7,500円

作業時間の目安…1日6時間・週3～4日

期間…11月中旬まで

●草刈機(ビバー)を使い慣れている人歓迎。

※不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

問合せ●土木課(内線1319)

**お知らせ** 令和7年 二十歳を祝う会(旧成人式)のお知らせ

期日…令和7年1月12日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成16年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれた人で、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、11月ごろに対象のみなさんに通知します。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

**お知らせ** 全国一斉『こどもの人権相談』強化週間

いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」およびSNS(LINE)による人権相談を開設して、こどもをめぐる人権相談に無料で応じています。

平日の受付時間を延長し、土日にも相談に応じる「全国一斉『こどもの人権110番』強化週間」を実施します。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

期間…8月21日(水)～27日(火)

▶こどもの人権110番

☎0120-007-110

▶LINE相談

アカウント名

「法務局LINEじんけん相談」

ID @linejinkensoudan

友だち登録はQRコードからも可能です。

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-1043

こちらから▼



**募集** 市の封筒に広告を掲載しませんか

市から市内の家庭、事業所に発送する封筒の裏面の広告です。大きな宣伝効果が期待できますので、ぜひご応募ください。

広告媒体・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm)の裏面 5万枚

広告枠サイズ…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…会計課で配布する募集要項を確認のうえ、申込書を会計課に提出してください。市ホームページからダウンロードもできます。

募集期間…

8月1日(木)～19日(月)

問合せ●会計課(内線1114) 詳しくは▲



**お知らせ** やまびこ公園 8月の行事

▶やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…8月29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

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

申込み…やまびこ公園管理事務所

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜

Summer JAZZ Night

日時…8月31日(土)

午後6時開場・午後6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…宮沢克郎カルテット

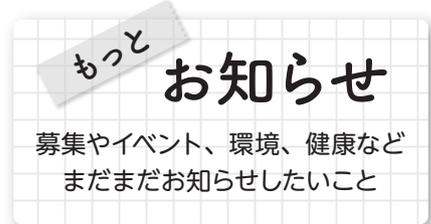
+ Special Guest YOKO

チケット…一般2,500円・高校生以下2,000円

申込み…やまびこ公園管理事務所、カノラホール(☎24-1300)にて販売

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所

☎22- 6313



**お知らせ** 国によるJアラートの試験放送を行います

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、ご理解とご協力をお願いします。

日時…8月28日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

**お知らせ** 原爆の日、終戦の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「終戦の日」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ささげましょう。

・8月6日(火) …午前8時15分

・8月9日(金) …午前11時2分

・8月15日(木) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

**お知らせ** ツキノワグマに注意しましょう

県内において、目撃情報が相次ぎ、6月上旬には人身被害が2件発生したことから、県は6月5日～8月31日まで「ツキノワグマ出没注意報」を発令しました。市内においても、複数の目撃情報が寄せられているので、注意しましょう。

●農作業や入山の際には、ばったり遭遇に十分注意してください。

●子連れのクマには特に注意しましょう。

●山に入る際には、鈴、ラジオなど音の出るものを携帯しましょう。

※里地でクマを見かけた際

には、農林水産課までお

知らせください。詳しくは▶

問合せ●農林水産課(内線1482)



**お知らせ** **子宮頸がんワクチン**  
**キャッチアップ接種について**

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）は、積極的な接種勧奨の差し控えにより接種を逃した人を対象に、キャッチアップ接種期間が設けられています。

期間は、令和7年3月31日までです。子宮頸がんワクチンは全3回の接種が必要で、完了までに半年かかりますので、希望する人は早めに接種を始めましょう。

**対象者**…平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女子で、HPVワクチン接種をしていない人

**キャッチアップ接種期間**…令和7年3月31日まで（医療機関の休診日を除く）

**接種費用**…無料

**接種場所**…市内医療機関（以前封書で送付した通知で確認、または健康推進課までお問い合わせください。）

詳しくは▶



**問合せ**●健康推進課（内線1182）

**お知らせ** **食を通じた健康づくり**  
**パネル展**

健康づくりやフレイル予防に関するパネル展示を、諏訪湖ハイツで行います。ぜひご覧ください。

また、展示期間中の2日間、栄養士会による無料の「健康相談」を行います。身体測定や握力測定のほか、手のひらをセンサーに当てるだけで簡単に野菜摂取量を測定する「ベジチェック」も体験できます！お気軽にお立ち寄りください。

▶ **パネル展示**

**期間**…8月19日（月）～29日（木）

▶ **健康相談**

**日時**…8月20日（火）・26日（月）

午後2時～4時

**場所**…諏訪湖ハイツ 1階ロビー

**問合せ**●介護福祉課（内線1281）



**環境** **特定外来生物の駆除に**  
**ご協力ください**

『特定外来生物』とは、生態系や人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼす、または及ぼすおそれがある外来生物のことで、諏訪地域でもオオキンケイギクやオオハンゴンソウ、アレチウリなどの繁殖が確認されています。この地域で育まれた豊かな自然環境を守るため、『特定外来生物』の駆除にご協力ください。

詳しくは▶

**【諏訪地域で見られる特定外来生物**

**（植物）】**

●『オオキンケイギク』…花は直径5～7cmで橙黄色。葉はへら状から3～5つに分裂し両面あらい毛がある。5～7月に道路沿や河川敷などで多くみられる。

●『オオハンゴンソウ』…花は直径5～7cmで黄色。葉は浅い切れ込みから5～7つの深い切れ込みが入り分裂する。7～10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。

●『アレチウリ』…花は直径1cm程度。葉は広いハート形で両面ざらついている。つる性植物で、巻きひげで他のものに巻き付く。7～10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。

**【駆除のポイント（植物の場合）】**

『特定外来生物』は繁殖力が強いので、繰り返し駆除することが大切です。駆除後は繁殖を防止するため、次のことを必ず守って行ってください。

●原則として、駆除した場所から持ち出さないでください。燃やすごみとして出す場合は、枯死させてから指定袋に入れて種子などがこぼれないように、袋の口をしっかりとしばってください。

**【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。駆除活動における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** **オープンエアマーケット**  
**第3弾**

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。旬を迎えた樋沢のトウモロコシのほか、朝採れ夏野菜や果物などを数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしております。

**日時**…8月17日（土）午前9時～10時30分（売切れ次第終了）

**場所**…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場（芝生広場）

**問合せ**●農林水産課（内線1487）

**環境** **省エネ家電で**  
**猛暑を乗り切りましょう**

地球温暖化の影響により、暑い日が続いていることから、夏季はエアコンなどの使用頻度が増加します。熱中症予防のため、冷房機器などは適切に使用する必要がありますが、これにより、地球温暖化の原因のひとつである二酸化炭素の排出量も増加します。

近年は家電機器などの省エネ性能は大幅に向上していますので、機器を購入する際に、省エネ型の製品を選択することが家庭の省エネと二酸化炭素排出量の削減につながります。家電を買い替える際は省エネ性能の製品を選ぶ目安として、製品の「省エネルギーラベル」を参考にしましょう。

●ラベルにはメーカーなどが製品の省エネ性能を表示しています

**多段階評価点**…製品の省エネ性能を高い順に5つ～1つの星、または5.0～1.0までの41段階で表示。種別（電気・ガス・石油）を問わない。



省エネルギーラベル…機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを％で表示。

**年間の目安エネルギー料金**…エネルギー消費効率（年間消費電力量等）を、年間の目安電気料金でわかりやすく表示。

この夏は安定した電力需給ができると思込めますが、『ゼロカーボンシティ』に向けた取り組みは、毎日消費するエネルギーと密接な関係があります。日ごろから省エネを意識しましょう。

**問合せ**●環境課（内線1445・1446）

## 総合型地域スポーツクラブ やまびこ健康スポーツクラブ 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**…卓球、筋トレ&ストレッチ、ノルディックウォーキング

**レッスン日**…毎週月・火・金曜日

**時間**…

- 卓球：午前10時～11時30分
- 筋トレ&ストレッチ：午後1時～2時30分(月曜日のみ)
- 健康ウォーキング：月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

**場所**…市民総合体育館

**会費**…年会費5,000円(健康ウォーキング会員は1,000円)、1レッスンにつき125円(非会員は500円)

※健康ウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

**申込み**…電話にて受付。

**問合せ**●

やまびこ健康スポーツクラブ事務局  
☎090-8326-0193(担当：高林)

## 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。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

**日時**…9月1日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

**対象**…20歳～79歳の市民

**内容**…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(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

## 今月のスポーツ

### 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

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

### 個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。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

大人220円、小人110円

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

### 営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(木)の営業は、午後4時までです。

**以上問合せ**●市民総合体育館

☎22-8800

### ソフトテニス体験会 参加者募集

**日時**…8月31日(土) 午前10時～午後3時

午前中：体験会、午後：ミニゲーム

(小学生：正午まで、中学生：3時まで)

**場所**…市営庭球場

**対象**…市内・近隣市町村の小中学生

**受講料**…無料

**持ち物**…運動ができる服装、帽子、運動靴、汗ふきタオル、飲み物、昼食(中学生のみ)、ラケット(持っていない人はお貸しします)

**申込み**…当日、庭球場にて午前9時30分から受付

※お楽しみ抽選会があります。

**問合せ**●岡谷市スポーツ少年団

☎22-8850

☎090-1113-1027(担当：田中)

## お知らせ 高齢者世帯状況調査にご協力をお願いします

岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人を対象に、実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。7月から12月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行います。ご理解ご協力をお願いします。

**訪問対象**…65歳以上の市民

**調査時期**…7月から12月の間

**調査対象**

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きします。

- (1) 65歳以上の1人暮らしの人
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 65歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

※64歳以下の方が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する64歳以下の方が介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 日中、夜間に65歳以上の方が1人になってしまう
- (3) 日中、夜間に65歳以上の介護認定者、障がい者手帳などの取得をしている65歳以上の人のみになってしまう
- (4) 同居者が未成年である

**ご注意**

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

**問合せ**●介護福祉課(内線1282)

### 今月の子育てポイント(中学校期)

「子育ては

子どもの気持ちの理解から」

忙しい親が多く、子どもの話をじっくり聞いてあげられないことが多くなっています。今、自分の子どもはどんな気持ちで話しているか、常に気にかけてあげましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



### ◎ベーシックエアロ無料体験会

日時…8月18日(日) 午後2時～3時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名(先着順)  
 受講料…無料  
 申込み期限…8月17日(土)まで

以上申込み…窓口または電話で受付。  
 体育館での教室・イベントに関しては  
 体育館まで、プールでの教室・イベ  
 ントに関してはプールまでお問い合わせ  
 ください。(料金は保険料・施設使  
 用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800  
 市民水泳プール ☎23-6820

### 今年もやります!

#### 岡谷市民水泳プール夏祭り2024

各種ゲームやビンゴ大会など、イベ  
 ント盛りだくさん。景品もあります★

日時…8月15日(木) 時間は未定

場所…市民水泳プール  
 (屋外幼児プール)

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず  
 保護者が一緒にプールに入るよう  
 にしてください。

定員…未定

参加費…未定

申込み…8月1日(木)より市民水泳プー  
 ル窓口または電話にて受付。

※未定部分は、岡谷市民総合体育館の  
 ホームページをご覧ください。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

### 自分の体を知ろう!

体成分を一目で見ることができると高性  
 能の分析マシンを常時設置しています。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

### 各種スポーツ教室・イベント (シンコースポーツ(株)主催)

#### ◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…8月7日・21日・28日  
 毎回水曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料を  
 お持ちください。

#### ◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…8月20日・27日  
 毎回火曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料を  
 お持ちください。

#### ◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの  
 提案と運動指導。※要事前申込み  
 期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
 時間…正午～午後4時のうち1時間  
 場所…市民総合体育館内トレーニング  
 ルーム  
 受講料…1回1,800円

#### ◎キッズ体操教室

今年度から開催予定の、マット運動  
 を中心とした体操教室です。体験して  
 みませんか。

日時…8月18日(日) 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

対象…年中～小学3年生

定員…15名(先着順)

受講料…無料

申込み期限…8月17日(土)まで

### 各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓  
 口で受け付けます(電話申込み不可・  
 先着順)。詳しくはお問い合わせくだ  
 さい。

受講料…小中学生：1,000円(保険料：  
 820円)、高校生以上：2,000円(保  
 険料：1,870円、65歳以上は1,220  
 円)

#### ◎小中学生バドミントン教室

期間…8月30日～11月15日  
 毎回金曜日(計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)

申込み…8月5日(月)～26日(月)

#### ◎卓球教室

期間…9月2日～11月18日  
 毎月月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4  
 年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月5日(月)～26日(月)

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会  
 ☎22-8850  
 (第2・4木曜日を除いた平日 午前9時  
 ～午後5時)



## シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

### 8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

- スケート体験教室
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! お家でできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報 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。