

市制施行69周年記念式典

— 市政功労者などを表彰 —

岡谷市の市制施行69周年記念式典が、4月1日に市役所9階大会議室で開催されました。

式では林市長の式辞や、岡谷市の発展のため貢献したみなさんが表彰されたほか、平成16年中国家表彰を受章した市内在住のみなさんに賀状が贈呈されました。

◇功労表彰

今井 朗子、上野安規光、
笠原征三郎、小林 聖仁、
小林 征功、中島 俊一、
新村 邦武、林 正幸、
降旗 清、宮坂 和昭、
宮坂 宏子、横内 敏子、
渡邊 次良、渡辺 太郎

◇有功表彰

今井 敦憲、牛越 昭、
岡田 純子、小坂 学、
折井 和子、片倉 和美、
北澤 大吾、鈴木 修、
高木 愛子、高林 誠治、
武田 清、田中 平八、
中畑 隆一、花岡 健児、
花岡 宏明、林 高弘、
平林 茂幸、増澤 良和、
三島 由美、宮澤 運二、
宮澤 和弘、向山 幸男、
渡辺 和子、渡辺 正二

◇褒賞

〔個人〕上條 有司 ほか43名
〔団体等〕長野県岡谷工業高等
学校華道部 ほか15団体

◇国家表彰賀状贈呈者

〈旭日双光章〉 小口 成人
〈瑞宝双光章〉 栗栖 啓人
〈瑞宝単光章〉 白木 利幸
〈瑞宝双光章〉 花岡 武人
(順不同・敬称略)



～ボランティア募集のお知らせ～

岡谷市バレーボールのまちづくり実行委員会では、大会等のお手伝いをしていただけるボランティアを募集します。

詳細は、バレーボールのまちづくり実行委員会事務局（市民総合体育館内）☎22-8800)まで

全国一斉「あそびの日」

ウォークラリー大会 in おかや 参加者募集



日時：5月15日(日) 午前8時30分～9時15分受付
集合場所：岡谷市民今井西広場
参加費：一人300円
申込：家族・友人等で3～6名のチームをつくり(個人参加も可)、参加費を添えて市民総合体育館窓口へ。4月18日(月)受付開始、5月6日(金)まで(定員300名)

第46回 諏訪湖開き・岡谷港開湖式

日時…4月29日(祝) みどりの日 午前10時40分～
会場…諏訪湖畔下浜港棧橋(旧水上バス棧橋)
(開催場所が今年から変更となりました)
遊覧船“すわん” 無料乗船券配布
芝桜ポットを先着200人に配布
うなぎ蒲焼弁当販売
問合せ…岡谷市観光協会
(商業観光課 内線1215)



☆ストレスに強くなるためのヒント☆

ストレスの受け止め方は、考え方や物事のとらえ方、周囲のサポートによって異なってきます。考え方次第で気持ちが落ちついて楽になり、意識を変えることでストレスに負けない強さが生まれます。

今の自分に自信を持つ

他人と比べて落ちこんだり、人と同じことをしようとする必要はありません。自分の考えややり方に自信を持ちましょう。自分の意見を伝えれば、自分一人で負担を抱え込むことがなくなります。



楽観的な考え方をしよう

絶対～しよう、～しなければならない、～するべきだという考え方はストレスをよびます。なんとかなるさという気楽な気持ちで物事に取り組みましょう。与えられた環境で今の自分の力で最善をつくせば結果はついてきます。



周囲に援助を求めよう

自分一人では解決できないと思ったら、直ちに周りの人に助けを求めましょう。援助してもらうことは恥ずかしいことではありません。逆に、一人がんばりすぎて十分な成果をあげられない方が迷惑をかけることになってしまいます。



ストレス源を知ろう

自分がストレスを受けやすい状況のパターンを把握すれば、ストレスを未然に避けたり対策を立てやすくなります。簡単に記録するストレス日記などもおすすめです。



こころの健康相談【予約制】

一人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

なんでも
ご相談
ください

- ◆ 日 時 5月10日(火) 午前9時～午後1時
5月24日(火) 午後1時～午後5時
- ◆ 場 所 保健センター
- ◆ 申込み 健康推進課 ☎23-6141 (直通)

保健センター

5月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
1歳6か月児	11日(水)	15年10月生まれ
3歳児	18日(水)	14年4月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児にここ教室

[2歳児むし歯予防教室・2歳児なかよし教室]

- ▷日時…12日(木) 19日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成15年4月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、おたずね用紙

■すくすく学級 (離乳食の教室)
(完了期)

- ▷日時…13日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年5～6月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■BCG接種

期日	該当児
9日(月)	17年2月生まれ

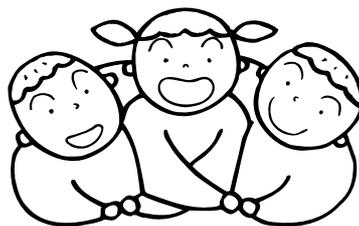
- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■育児相談 ◎母乳相談もあり

- ▷日時…9日(月)
午前9時30分～11時

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…2日(月)
午前9時～11時30分



まちの保健室

◇こどものくに

- 日時…2日(月) 午前10時～午後0時30分
- 場所…こどものくに

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日時…8日(日) 午後1時～3時30分
- 場所…1階エスカレーター横

見て・聞いて
触れて知る
“岡谷の街”

転入奥様スクール

岡谷をグッと身近なものにするために、旬の素材を使った郷土料理や蕎麦打ち体験等、様々な講座に参加してみませんか？全国各地の方がいますので、ご当地の自慢話も弾みます。いろいろな体験を通して、仲間も増えます！…

- 対象者 岡谷市に転入してきた女性
- 定員 20名 (定員になり次第締め切り)
- 受講料 無料
- 材料代 実費 (蕎麦打ち、郷土料理、保険料等)
- 申込み 5月11日(水) 午前9時～
イルフプラザ・カルチャーセンター
(☎24-8401 ☎24-8442)

※託児希望の方は申し込み時にお申し出ください。
(施設見学はなし)
※受付初日は、電話による申し込みはご遠慮ください。

回	日時	内容	講師(敬称略)
①	6月7日(火) 10:00～11:30	開講式 自己紹介 岡谷市の紹介(知っておくとお得な情報)	センター長 生涯学習館 田口 慎
②	6月16日(木) 10:00～13:00	美味しいお蕎麦を家庭に ～蕎麦打ちに挑戦～	駒沢山の駅の みなさん
③	6月21日(火) 10:00～15:00	施設見学 イルフ童画館・味噌蔵見学・やまびこ公園・清掃工場・蚕糸博物館	主事
④	6月28日(火) 10:00～13:00	郷土料理 地元特産物を使った料理	岡谷市食生活改善推進協議会 会員
⑤	7月5日(火) 10:00～12:30	岡谷市の観光情報 昼食会	岡谷市観光協会 主事
⑥	7月12日(火) 10:00～12:30	おかや絹の体験 ～草木染めに挑戦しよう！～ 閉講式	岡谷絹工房 センター長 主事