

お宝ページ

だけの方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。



チャームポイントはまつ毛です!
いつもみんなにほめられてます。

おぐち きわ
小口 希環ちゃん
(神明町1)

☆平成16年9月24日生まれ。
敏さん、温子さんのお子さん。

就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。

せつだ はるか
説田 遥香ちゃん(左)
ゆうき
祐貴くん(右)
(長地権現町2)

最近つかまり立ちができるようになった
たぼくは、お姉ちゃんが大好き!とって
も仲良しだよ。
☆平成12年12月19日生まれ、
平成16年9月11日生まれ。
信之さん、紀子さんのお子さん。



わが家の アイドル

No.175

食生活の トピックス Vol.52

岡谷市食生活改善推進協議会です。食
事を通じて地域の健康をつくっていこう
というボランティア団体です。食改員お
すすめレシピを紹介します。



食改員おすすめレシピ⑮ 「豆腐みそサラダ」

豆腐をつぶして味噌と混ぜ、ドレッシング風に野菜の上ののせて食べ
ます。カルシウムが豊富な水菜と、カルシウムの吸収を良くするマグネ
シウムが豊富な豆腐を使っのサラダです!さっぱりとしているので、
夏バテなど食欲のない今の季節におすすめです。

4人分材料	作 り 方
木綿豆腐 …………… 1丁	①ボールへ豆腐を入れてつぶし、練りゴ マと味噌を加えてよく混ぜる。 ②水菜を2cm位に切る。人参も2cm位の せん切りにして、さっと和える。 ③器に野菜を盛り、①をのせるように盛 り付け、ちりめんじゃこをふりかける。
練りゴマ …… 大きじ3	
味噌 …………… 大きじ2 1/2	
水菜 …………… 200g	
人参 …………… 40g	
ちりめんじゃこ … 40g	

1人分エネルギー 284kcal カルシウム 252mg
※担当 健康推進課保健予防(内線1182)

みんなの 声

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

7月のはがきから

先

日6才の孫がお父さんに連れられ、やまびこスケートの森に行ってきました。一生懸命に立つ練習をし、立つていられるようになったと、喜んで話してくれました。家に着くと疲れてバタンキュー。楽しい夢をみているのかな。

（長地柴宮・Mさん）

や

まびこ公園内に「冒険遊び場」ができるとのこと。規制されず、のびのび思い切り遊んでほしいと思います。

（長地柴宮・Yさん）

待

望の雨が降りましたね。地上の生き物、みな息をついた事でしょう。庭木の緑も色よくなったように見受けられます。遅い梅雨ですが、この辺ではありがたい雨ですね。

（大栄町・Nさん）

梅

雨真っ只中、うっとうしい日が続いています。早く梅雨が明けないかなあと子どもが待ち望んでいます。外で遊べないのが残念みたいです。

（川岸中・Sさん）

▼少雨の心配された梅雨も終わり、ただいま夏の真っ最中。子どもたちには外で元気に遊びまわってほしいですね。

あつまれ！ なかまたち

ボーイスカウト岡谷第1団



自分で考え、行動できる

ボーイスカウトは、野外活動や奉仕活動を通じて自立心のある健全な青少年の育成を目指す団体で、全国に団が組織されています。岡谷第1団は45年の歴史があり、現在はリーダーを含めて45名ほどで活動しています。

ボーイスカウトでは小学校1、2年生をビーバースカウト、3年生から5年生をカブスカウト、6年生から中学生までをボーイスカウトとし、それぞれその年代に合ったねらいを定めています。ビーバーは「みんなとなか



▲ビーバー・カブスカウトのみなさん
唐傘平キャンプ場にて

よく遊ぶ」カブは「みんなで作ったルールを守り、自分のことを自分でできるようにする」ボーイは「奉仕の精神を持ち、人のために役立つことの大切さを学ぶ」などです。

活動は月2、3回隊ごとに行き、大自然のなかでのキャンプやハイキングなどの野外活動、救急法やロープワークなどの体験、さまざまなボランティア活動等と多岐にわたります。野外での調理に取り組んだり、キャンプファイヤーでの出し物を考えたり、子どもにとっては仲間との楽しい遊びですが、それぞれに目的があり、活動を通して学んでいるのです。

人前ではなかなか声を出せなかった子ども、こういった活動の中でいつの間にかプレッシャーに負けない堂々とした態度がとれるようになります。

現代では指示がないと動けない子どもが増えていると言われています。ボーイスカウト岡谷第1団では「自分で考えて、行動できる」を目標に、活発に活動しています。ボーイスカウト活動は他の習い事に比べ、少ない費用で参加が可能です。メンバーは随時募集中。詳細はカブスカウト隊長の沢田一浩さん22-2616(昼) 22-7035(夜) までお気軽にお問い合わせください。



平成16年度
中山間地域農業直接支払事業
～ 湊栃久保集落の状況～

農林水産課
内線1236

中山間地域等では、平地に比べ自然条件や生活条件などが厳しいことから、耕作放棄の防止や多面的機能の確保を図るための支援を行っています。岡谷市は中山間地域には該当しませんが、中山間地域に準ずる知事特認により湊栃久保集落（面積約6ha）が対象となつていきます。湊栃久保集落協定（30戸）では、構成員の役割分担等5年間継続して取り組むべき事項について定めています。

区分 (知事特認)	交付対象面積 (㎡)	交付額 (円)
田	53,010	1,113,210
畑	7,345	25,707
合計	60,355	1,138,917

【農業生産活動等の実施状況】

●耕作放棄されそうな農用地の、集落内外の担い手農家による賃

借権設定や農作業の委託
●農用地および既耕作放棄地の法面の保全管理
●協定農用地への柵、ネット等の設置により鳥獣被害防止対策

●水路・農道等の定期的な清掃、草刈りおよび周辺林地の下草刈り
●生産性・収益性の向上、担い手の定着等に関する取組状況

●農作業の効率化を推進するため農作業の受委託
●農業機械・施設の共同購入・利用および農作業の共同化
●新規就農者の参入

※詳しくは、農林水産課（内線1236）まで
環境基本計画の見直しに
ご意見をお寄せください

環境基本計画の見直しに
ご意見をお寄せください

環境安全課
内線1166

市では、平成12年に「岡谷市環境基本計画」を制定し、環境保全に関する施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

この間、対応の変化や環境の変化もあり、ここで見直しを行いますので、市民のみなさんからのご意見を募集します。

期日：8月16日（火）～

9月5日（月）

市役所および3支所に基本計画の見直し案を公開しますので、ご意見・ご提言をお寄せください。

併せて、岡谷市ホームページの新着情報でも見直し案の公開とご意見の募集を行っています。

県税の休日納税窓口を開設

平日、金融機関で納税できない方のために、県税（自動車税・個人事業税・不動産取得税など）の休日納税窓口を開設します。

なお、来所の際には、納付書を必ずお持ちください。

期日：8月27日（土）・28日（日）
場所：諏訪合同庁舎県民室
岡谷市役所駅前出張所

時間：午前10時～午後4時
（合同庁舎は午前9時～）
※納税に関するご相談は諏訪合同庁舎で受け付けます。

個人事業税（前期分）の
納期限は8月31日です

前期分の納税通知書がお手元に届きましたら、8月31日（水）までにお近くの金融機関または地方事務所税務課窓口で納めてください。

また、納税には便利な口座振替制度もありますので、ぜひご利用ください。手続きは金融機関の通帳用印鑑をお持ちいただければ、地方事務所窓口または金融機関で行うことができます。

詳しくは、諏訪地方事務所税務課（☎57-2905）まで

人権擁護委員会による
人権相談所の開設

子どもの「なやみ」相談所

学校の事、勉強の事、家族の事、いじめ、友人関係などで悩んでいる方、問題解決にご利用ください。

日時：9月3日（土）
午前10時～午後3時
場所：諏訪湖ハイツ

特設人権相談所

いじめ、児童虐待、セクハラ、ストーカー、男女差別などの問題解決にご利用ください。

日時：9月6日（火）
午前10時～午後3時
場所：諏訪湖ハイツ

※相談は無料、秘密厳守
相談員：人権擁護委員・法務局職員

問合せ：長野地方事務局諏訪支部
☎52-2440

流行性目下腺炎（おたふくかぜ）
が流行しています

健康推進課
内線1185

諏訪地域でおたふくかぜが流行しています。咳やくしゃみでうつります。日常生活での手洗い・うがい等を心がけましょう。

また、大人がかかると重くなりやすい病気ですので、気をつけましょう。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

熊にご注意を!

農林水産課
内線1233

山林等で熊の目撃情報や足跡等が確認されています。山際での農作業や山に入る際には鈴・ラジオ等、音の出るものを身に付けて十分に注意してください。
また、熊を目撃された方は農林水産課までご連絡ください。

募集

岡谷和楽荘臨時職員募集

○日勤介護および介護宿直業務
募集条件：施設介護経験のある方
期間：平成18年3月末まで
募集人員：1名
申込み・問合せ：岡谷和楽荘
(☎22-4057)

岡谷技術専門学校で

公共職業訓練生募集

〈離転職者対象職業訓練〉
■フォークリフト運転技能講習科
期間：9月27日(火)～30日(金)

時間：午前8時～午後5時
27日のみ午前9時～午後6時

9月は乾電池回収月です

燃えないごみの日に、指定袋に入れて、定位置の端へまとめてお出してください。

小坂区、花岡区、駒沢区、鮎沢区、橋原区の回収日は、9月9日と10月14日です。

《乾電池以外は入れないで!》

回収した乾電池はリサイクルされます。

問合せ…環境清掃課 (☎22-7040)



応募資格：求職活動中(原則としてハローワークに求職申し込みをしている方)であり、フォークリフトの知識・技能を身に付けようとする方で、全訓練日程を受講でき、すみやかに就職を考えている方

定員：20名(抽選による)

受講料：無料(ただし、教科書代は実費)

募集期限：9月13日(火)

入校結果通知：9月16日(金)

訓練会場：学 科 諏訪湖ハイッ

実 技 市民総合体育館駐車場

申込み・問合せ：ハローワーク岡谷 (☎23-8609) または長

野県岡谷技術専門学校 (☎22-165)

アスベスト(石綿)による健康被害等の相談窓口を設置しています

長野県の相談窓口

- ◆健康に関する相談
諏訪保健所 保健予防課 (☎57-2927)
- ◆建材に関する相談
諏訪地方事務所 建築課 (☎57-2923)
- ◆検査に関する相談
諏訪地方事務所 生活環境課 (☎57-2952)

岡谷市では、市内公共施設のアスベスト使用状況について点検・調査を実施するとともに相談窓口を設置していますのでお問い合わせください。

岡谷市の相談窓口

- ◆建築・建材など建物に関する相談
都市計画課 (内線1373)
- ◆健康相談など一般的事項に関する相談
環境安全課 (内線1166)

石綿を取り扱う作業をしていた方は健康診断を受けましょう

—長野労働局—

石綿による健康被害が社会的に問題となっています。石綿を取り扱う作業に従事していた方は、石綿にばく露している可能性がありますので、胸部レントゲン検査等による健康診断を受診するようにしてください。その際には、医師にご自身が過去に石綿にかかる作業を行っていた旨をお伝えください。健康診断の結果、症状がある場合などには、健康管理手帳の交付を受け、無料で健康診断を受けることができ、また石綿による業務が原因で発病していると認められれば労災補償を受けることができます。

- ◆石綿にかかる健康管理手帳、健康診断、労災補償についてのお問い合わせは、
長野労働局労働基準部 (☎026-223-0554)
岡谷労働基準監督署 (☎22-3454)
- ◆石綿による健康への影響についてのご相談は、
長野産業保健推進センター (☎026-225-8533)

なお、石綿に関するお知らせは、長野労働局のホームページにも掲載しています。アドレス<http://www.naganoroudoukyoku.go.jp/kijun/kijun14.html>

スポーツ

学校体育施設調整会議

10月分 9月18日(日)

時間：中学校：午前10時～

小学校：午後1時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※会議に参加される際には、必ず

「学校体育施設開放利用団体登録許可証」をお持ちください。

ファミリースポーツデー

市民総合体育館を市民のみならず無料で開放します。

期 日：9月18日(日)

(8月のファミリースポーツデーはお休みです。)

時 間：午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいます

のでわからない事など気軽に声をかけてください。

庭球場・屋内水泳プールは有料となります。



体力・運動能力テスト(無料)

体力・運動能力テストを行います。種目は握力、上体起こし等。

運動不足かなとお考えの方、一度テストしてみませんか?

期 日：9月18日(日)

時間：午前9時30分(受付)

申込み・問合せ：スポーツ振興課

(☎22-8800)

スポーツ教室

スポーツ振興課

☎22-8800

一般対象

ヘルスフィットネス教室(全10回)

期 間：9月9日(金)～

11月18日(金) 毎回金曜日

対 象：市内在住・勤務の方

(高校生以上)

時 間：午後7時～8時30分

場 所：やまびこスケートの森

トレーニングセンター

定 員：15名

バドミントン教室(全8回)

期 間：10月3日(月)～

12月12日(月) 毎月曜日

対 象：市内在住・勤務の方

(高校生以上)

時 間：午後7時～9時

場 所：市民総合体育館

定 員：30名

弓道教室(全10回)

期 間：9月27日(火)～

10月28日(金) 毎週火・金曜日

対 象：市内在住・勤務の方

(高校生以上)

時 間：午後6時30分～8時30分

場 所：市民総合体育館弓道場

定 員：30名

市民全般対象

卓球教室(全8回)

期 間：9月26日(月)～

11月14日(月) 毎週月曜日

対 象：市内在住・勤務の方

(小学5年生以上)

時 間：午後7時～9時

場 所：市民総合体育館

定 員：40名

無料! トレーニング指導個別相談

あなたのためだけの60分。専門トレーナーが目的にあったトレーニングメニューを作成・指導します。

会場…市民総合体育館トレーニングルーム

減量・健康相談	9月3日(土) 午後1時～4時
スポーツ競技力アップ相談	9月13日(火) 午後6時～9時
スポーツ傷害相談	9月17日(土) 午後1時～4時

※マン・ツー・マン指導となるため、必ず前日までにお申し込みください。

申込み・問合せ スポーツ振興課 (☎22-8800)

無料健康スポーツドック受付中!

会場…やまびこスケートの森トレーニングセンター

時 間	9 月
午後の部 午後2時～	3日・17日
夜間の部 午後6時～	10日・24日

※今年度は9月24日で終了となります。

※期間中、やまびこスケートの森トレーニングセンターを1回600円で利用できます

岡谷エコフェスティバル2005

フリーマーケット・クラフト出店者募集中!



日 時：9月25日(日) 午前10時～午後3時

会 場：鳥居平やまびこ公園

出店料無料

①フリーマーケット 50ブース(アスファルト「車の乗り入れ可」)

②クラフト 15ブース(芝生「車の乗り入れ不可」)

区画面積：1ブース①【4.7m(間口)×5m(奥行)】程度

②【4m(間口)×2m(奥行)】程度

参加条件：一般の方に限る(食品類は販売できません)

申込み・問合せ：環境清掃課 ☎22-7040

締 切：8月31日(水) [先着順]