

お知らせ

大学等進学資金融資あっせん
制度をご利用ください

企画課

内線1526

対象者：大学、短期大学、専修学校の専門課程へ進学しようとする子を持つ親など

対象経費：入学金、施設費、授業料等入学時に大学等に支払う経費

融資額：150万円以内

利率：年2%

その他：この制度を利用し、大学等に進学した方が、卒業後、就職等のために帰岡した場合、元金返済金の25%以内を補助する制度もあります。

岡谷市育英資金を
ご利用ください

学校教育課

内線1451

申込資格：高等学校、高等専門学校、専修学校、短期大学、大学の学生等で次の要件を備えている方

①岡谷市に生活の本拠を有し、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
②成績が優秀で身体が健康である

一目くらしの教室講演会

生活設計等についての講演会を開催します。
入場無料です。お気軽にお越しください。

日時…2月22日(水) 午後2時～3時30分

場所…保健センター研修室

演題…「生活設計と生活保障」

講師…(財)生命保険文化センター

丹田 尚志 先生

参加料…無 料

※詳しくは、環境安全課（内線1172）

こと
③経済的理由により就学が困難であること
④独立行政法人日本学生支援機構その他の団体から別に学資等の貸与を受けていないこと
貸付月額：▽高等学校、高等専門学校、専修学校（高等課程）――3万円以内▽専修学校（専門課程）――4万9千円以内▽短期大学、大学――5万2千円以内
貸与条件：①無利子②貸与は正規の就学期間内
償還方法：卒業して半年後から月賦等により償還
償還免除：卒業後、岡谷市内に住所を有する場合は、居住中の償還額が25%免除されます。
募集締切：3月31日（金）
貸付決定：4月下旬開催予定の選考会により決定

2月の基本目標 環境基本計画のさらなる推進！

2月は省エネ月間!!

地球環境の保全

地域における環境保全活動を通じて、地球環境の保全に貢献します。



△公共交通機関を積極的に利用しましょう

市民のみなさんは…

●電気・ガス・水道水・ガソリンなどの消費量を把握し、その削減に努めます。

事業者のみなさんは…

●環境部門の組織体制の充実を図るとともに、従業員への環境教育を推進します。

市民のみなさんは…

次の項目をチェックし、実践してみましょう！

- ☐風呂の残り湯を洗濯などに使いまわす
- ☐テレビを見ていないときは消す
- ☐家電製品(使用頻度の低いものは特に)のコンセントをこまめに抜く
- ☐ご飯が余った時は冷凍保存し、食べる時にレンジを使う
- ☐車の急加速、急発進をしない
- ☐家電製品の更新時期には、より省エネタイプのものを選ぶ
- ☐環境家計簿をつける（窓口にて配布、ホームページに掲載中）

事業者のみなさんは…

- ・環境部門の整備により、月々の電気使用量などのエネルギー使用量から、温室効果ガス排出量がどれくらい排出されているか把握し、削減の取り組みを実施します。
- ・従業員に待機電力カット、主電源のこまめな管理など、機器の適正利用を再周知するとともに、通勤時の公共交通機関、自転車の積極的利用、相乗りなどを推進します。

詳しくは、環境安全課（内線1166）まで

“シェイプアップ” おかや

ごみ出しルールは 守りましょう

ご協力
お願いします



ホク「岡谷ペン助」です

最近ごみ出しルールを守らない方がいますが、必ず下記のルールを徹底し排出していただきますようお願いいたします。ルールを守らないと地元の衛生自治会や収集委託業者に迷惑がかかります。

なお、道路工事や積雪等で収集できない場合がありますので、状況により他の収集場所へ出すなどご協力ください。また、積雪時の収集場所および付近道路の雪かきにもご協力をお願いします。

1. ごみは収集車の集める時間に関わらず、必ず明け方から午前8時30分までに出してください。
2. 燃えるごみ、燃えないごみは岡谷市の指定袋に入れ、必ず袋の口を縛ってください。
3. 必ず名前（姓と名）を書いてください。
4. 決められた収集場所（居住地区）に出してください。

今日のサンデーリサイクルデー（資源物回収日）は、
2月26日（日）の午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場でいきます。

詳細は環境清掃課

☎22-7040

入札参加資格申請は 2月28日までに

財政課契約担当
内線1535

市では、平成18年度に発注する建設工事、建設コンサルタント業務の入札参加資格審査申請(中間年)の受付をします。

※既に平成17・18年度分について登録されている業者は申請の必要はありません。

受付期間：2月1日(水)～28日(火)まで(土・日、祝日は除く)

様式：市役所5階財政課窓口または岡谷市ホームページの「契約入札関係」からダウンロードできます。

<http://www.city.okaya.nagano.jp>

提出先・問合せ：財政課契約担当

平成17年度狩猟免許試験および 初心者狩猟免許試験講習会

追加実施について

右記について追加実施されることとなりましたので、希望者は受講・受験してください。

日程および会場：

◆初心者狩猟免許試験講習会

2月18日(土)

◆狩猟免許試験

2月25日(土)

会場は、いずれも松本合同庁舎講堂

※申請は、2月10日(金)(当日

消印有効)までに諏訪地方事務所林務課まで提出してください。
申請・問合せ：諏訪地方事務所林務課(☎57-2919)

第9回市民学習会

「成年後見制度ってなあに？」

悪質商法の契約取消しなど、権利・財産を守り法律面・生活面で支援する仕組みです。

その制度の利用と支援の方法など実例をもとにお話しします。

参加は無料です。

日時：2月15日(水)

午後1時30分～3時30分

会場：イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講師：司法書士 飯田吉貞さん
問合せ：生涯学習のボランティア

会 横内達夫会長

(☎23-2962) まで

変わります！

自動車税の「月割計算」

平成18年度分の自動車税から、引越しや売買において、現在所有している自動車のナンバーが他都道府県に変わっても、その年度における自動車税の月割計算による還付や新たな課税はなくなります。

※詳しくは、諏訪地方事務所税務課(☎57-2905)へ



市立岡谷病院

「耐震改修工事完了」のお知らせ

昨年1月より施工していました耐震改修工事につきまして、1月末にて全て完了しました。

工事期間中、来院されたみなさんには大変ご迷惑をお掛けしましたが、正面駐車場および北側駐車場への通路が復旧しましたので、正面駐車場が満車の際は、病院敷地内通路を通して北側駐車場をご利用ください。

2月20日(月)は

**無事故無違反
(M・M)デー**

シートベルト着用を徹底しましょう！

「もしもしは 車に乗る前 降りた後」

～運転中の携帯電話使用は禁止です～

「不登校の悩みを語る会」

(たんぼぼ親の会)

日時 2月22日(水)

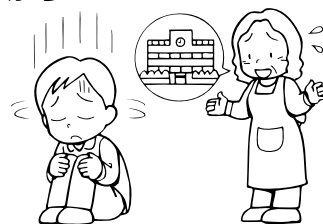
午後7時～8時30分

場所 諏訪湖ハイツ 教育相談室

内容 子どもとどう向き合ったら
よいか解決の糸口を一緒に
考えましょう

子どもはつまずきながら
成長していきます。

一人で悩まず
苦しいことなど
話してみましょう。



※詳しくは、市教育相談室(☎24-2206)

岡谷市スポーツ指導者講習会開催

スポーツ振興課
☎22-8800

日時：2月25日（土）

午後0時30分受付開始

対象者：スポーツ少年団指導者、学校関係スポーツ指導者、少年スポーツ指導員、体協競技団体指導者等、スポーツ指導に携わる者

内容：

『スポーツの現場における少年期のコンディショニング管理（スポーツ障害予防と応急処置）』
受講料：無料

諏訪地域若年者就職面接会開催

日時：2月17日（金）

午後1時～4時

場所：ホテル紅や

対象者：35歳未満の若年者

（今春新規学校卒業予定者含む）
その他：午後1時から「実践面接講座」（面接のための事前講習会）を開催しますので、こちらから参加してください。

※事前申込みの必要はありませんので、当日会場に直接お越しください。

問合せ：ハローワーク岡谷
☎23-8609

諏訪地域広域行政研修会

『諏訪地域の交通・観光と地域振興』

観光と地域振興

地域振興にとって、観光と公共交通は大切なものです。しかし、人口減少に直面したマイカー社会の日本において、観光や公共交通の活性化は実現が極めて難しい課題です。全国の優良事例、観光マーカーの状況を紹介し、諏訪地域の発展に役立つ観光と交通の方向性について講演をいただきます。どなたでも聴講できますので、多数の参加をお待ちしています。

日時：2月14日（火）

午後2時～4時

会場：ホテル紅や

講師：国土交通省北陸信越運輸局長 大野裕夫さん

その他：入場無料

問合せ：諏訪広域連合事務局

☎52-4141 内線329

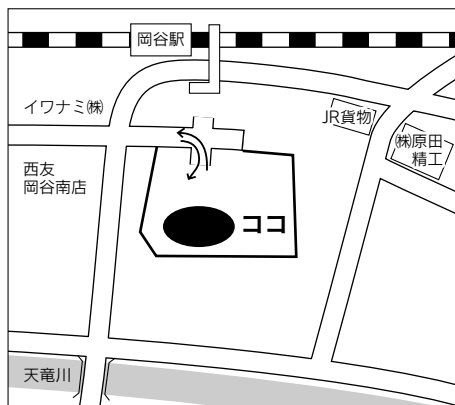
募集

市有地を売却します

財政課

内線1533

購入を希望される方には詳しい資料を差し上げます。



物件：湊三丁目湊埋立地
受付期間：2月6日（月）

～10日（金）



岡谷駅南側の貸駐車場の使用者を募集

都市計画課

内線1334

都市計画課では、岡谷駅南側の貸駐車場の使用者を募集中です。

電車通勤の方、近くにお住まい、お勤めの方で、駐車場をお探しの方は、この機会にぜひ申し込みください。

使用料：一か月3500円

申込方法：都市計画課にあります

申込用紙に必要事項を記入のうえ、申し込みください。

（印鑑持参）

電気通信サービスモニター募集

総務省では、電気通信サービスに関する利用者の意見や要望を幅広くお聞かせいただくため、モニターを募集します。

応募資格：電話、インターネット等の電気通信サービスに関心のある満20歳以上の方で活動を行うことが可能な方

活動内容：

- （1）アンケート調査への回答（年2回実施予定、全員）
- （2）モニター会議への出席（年1回開催予定、別途出席をお願いする方）

委嘱期間：4月1日～平成19年3月31日までの1年間

募集人員：20名（長野県内）

応募方法：はがきの裏面に、住所、氏名（フリガナ）、電話番号、年齢、性別、職業および応募の動機を記入し、表面に「モニター希望」と記入のうえ、2月20日（月）までに総務省信越総合通信局宛に郵送してください。なお、インターネットでも応募できます。

問合せ・申込先：〒380-8795

長野市旭町1108番地 総務

省信越総合通信局 情報通信部

電気通信事業課 ☎026-234

19972

<http://www.shinetsu-bt.go.jp/>

市営住宅の入居募集

募集団地案内 (入居指定日：平成18年3月1日)

団地名：募集階	規 模	戸数	家 賃 (円)	駐車場 (円)	単身入居
富士見ヶ丘	2K	2	4,800～8,100	なし	○
上の原	2KB	2	10,800～18,200	なし	○
加茂A：1階	1KB	1	8,100～13,500	4,000	○
堂 前：3階	3DKB	1	19,200～31,900	3,500	
中村A：1階	3LDKB	1	20,100～33,200	3,500	
高尾T：3階	3LDKB	1	20,400～33,800	2,400	
小萩K：3・4階	3LDKB	2	22,600～38,500	3,500	○
小萩K：1階	2DKB	1	17,400～28,800		

*規模表示 数字…室数、K…台所、DK…台所兼食事室、LDK…DK兼居間、B…浴室 (浴槽無)

*家賃は、合算された所得額や同居者数等により幅があります。

問 合 せ

都市計画課住宅担当 (内線 1 3 3 6)

資 格

- 岡谷市内に在住または在勤していること。
- 現に同居または同居しようとする親族があること。
※次に該当する方 (裁量階層) については単身でも入居できます。
 - 50歳以上の方
 - 身体に障害のある方
 - その他公営住宅法で認められた要件に該当する方
- 公営住宅法上の世帯収入が20万円以下であること。
(裁量階層については26万8千円以下)
- 住宅に困っていることが明らかであること。
- 税金を滞納していないこと。

申 込 み

期 間：2月2日 (木)～10日 (金)
午前8時30分～午後5時15分
(※休日は受付しません)

場 所：都市計画課住宅担当

※入居予定者全員 (高校生以上) の所得証明書 (前年度のもの) または源泉徴収票をお持ちください。

抽選会および説明会：2月15日 (水) 午後1時30分～
市役所3階301会議室

平成18年度岡谷市職員を募集しています

◇教育委員会職員

	募 集 職 種	応 募 資 格
①	学校給食調理員 (嘱託)	年齢55歳までの方 小中学校勤務
②	学校業務員 (嘱託)	ボイラー技師または危険物取扱資格者で普通自動車免許を取得している年齢60歳までの方 小中学校勤務
③	学校事務員 (嘱託)	パソコン操作のできる年齢55歳までの方 小中学校勤務
④	学校図書館指導員 (臨時)	司書資格を有しているかあるいは読書指導経験者でパソコン操作のできる年齢55歳までの方 小中学校勤務
⑤	児童介助員 (臨時)	年齢40歳までの方 小中学校勤務
⑥	学童クラブ指導員 (嘱託・臨時)	教員または保育士の有資格者 (臨時雇用は不要) で年齢55歳までの方 小中学校勤務
⑦	図書館業務員 (嘱託)	ボイラー技師および危険物取扱者有資格者で年齢50歳までの方 図書館勤務
⑧	図書館事務員 (嘱託)	司書資格を有しパソコン操作のできる年齢55歳までの方 図書館勤務
⑨	生涯学習館事務員 (臨時)	パソコン操作のできる年齢55歳までの方 生涯学習活動センター勤務
⑩	保健師または看護師 (嘱託)	保健師または看護師の資格を有する年齢60歳までの方 子育て支援館勤務
⑪	保育士 (臨時)	保育士の有資格者で年齢55歳までの方 子育て支援館勤務
⑫	市営庭球場業務員 (嘱託)	年齢55歳までの方 市営庭球場勤務
⑬	市営岡谷球場業務員 (嘱託)	年齢55歳までの方 市営岡谷球場勤務

	募 集 職 種	応 募 資 格
⑭	市民総合体育館業務員 (嘱託)	パソコン操作のできる年齢55歳までの方 市民総合体育館勤務
⑮	市民総合体育館事務員 (臨時)	パソコン操作のできる年齢55歳までの方 市民総合体育館勤務
⑯	スポーツ振興課事務員 (臨時)	パソコン操作のできる年齢55歳までの方 市民総合体育館勤務

■募集人員…いずれも若干名

■受付期間…2月14日 (火) まで

■採用審査…書類または面接にて決定

■申込先・問合せは…学校教育課 (内線1451)

※学校教育課窓口には募集案内および応募書類を備えてあります。

水道メーター検針委託者を募集

- 募集人員 1名
- 期 間 平成18年4月～
- 資 格 年齢60歳くらいまでの健康な方
原付または自動二輪車を所有し、その運転免許を持っている方
- 申込方法 詳細については下記までお問い合わせのうえ、履歴書を提出してください
- 締 切 2月13日 (月)
*締切り後、面接を行いません。
- 申込先・問合せ 水道管理課 (内線1417)

岡谷警察署よりお知らせ

長野県警察本部と岡谷警察署は、岡谷市が作成した「岡谷市交通バリアフリー基本構想」の内容に即して、JR岡谷駅周辺重点整備地区の交通安全特定事業計画を定め、平成22年度までに、バリアフリー化事業を計画的に推進することとしました。

○交通安全特定事業の内容

「本町一丁目信号機」・「本町二丁目信号機」・「岡谷駅南信号機」への視覚障害者用付加装置の整備、および「本町信号機」の※LED化を実施するほか、全区間において

- ・既設信号機の歩行者用青時間の調整
 - ・横断歩道上、バス停付近等における違法駐車車両の指導取締り
 - ・違法駐車行為防止のための広報・啓発活動の実施
- 等を重点的に実施します。

○その他の配慮事項

- ・高齢者・身体障害者等からの意見の聴取
事業の実施に当たっては、JR岡谷駅、市立岡谷病院、岡谷市役所等を利用する高齢者・身体障害者、地元の住民、その他の道路利用者等から意見を十分聴取して行います。
- ・周辺交通規制との整合性の確保
交通規制を実施する際は、周辺道路に与える影響を検討しながら、随時必要な見直しを実施します。
- ・違法駐車行為防止のための活動
違法駐車取締り、放置自転車の撤去、広報啓発活動等の違法駐車行為の防止のための活動を関係機関等と連携して計画的に実施します。

☆特定事業計画についてご意見・ご質問は、

岡谷警察署交通課（☎23-0110）または
市都市計画課（内線1331）にご連絡ください。

※LED：発光ダイオード。電球に比べ、消費電力が少なく寿命が長い。

2月1日(水)～7日(火)は生活習慣病予防週間です

健康推進課

(内線1192)

- スローガン 「内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病」
- キャッチフレーズ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

▶メタボリックシンドロームって知っていますか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群と言われ、肥満と高血圧、高脂血症、糖尿病などが二つ以上重なった状態を言います。メタボリックシンドロームで、いちばん問題になるのは肥満です。自分の体重が適正か調べてみましょう。



▶肥満度を示す自分のBMIを知りましょう！

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

数値が25以上だった人は、食生活に気をつけ、適度な運動習慣を身につけていきましょう。

BMI値	結果
18.5未満	やせ
18.5～25.0	標準
25.0以上	肥満



▶食生活のポイント

◎食べ過ぎないこと

「もう少し食べたい」でストップ
ゆっくり食べて、よく噛んで腹8分目で箸を置く習慣をつけましょう！

◎バランスの良い食事

主食、主菜、副菜はそろっていますか？
野菜や海藻、キノコなどの食物繊維を積極的に摂りましょう。

◎規則正しく食べる

決まった時間にゆっくり食べましょう！

岡谷市の現状（平成17年度基本健診結果）

内 容	男	女
肥満の人（BMI 25以上）	20.5%	14.9%
総コレステロールが高い人（220mg/dl以上）	24.5%	42.9%
高血圧の人（140mmHg以上）	17.8%	12.4%
（90mmHg以上）	9.2%	5.3%
高血糖の人（ヘモグロビンA1c5.5%以上）	31.9%	30.3%

市では、現在「岡谷市健康推進計画」を推進しています。

17年度スローガン

「しっかり噛んで ゆっくり食べて ころとからだに栄養を」