

# お宝探し

だける方、お子さんのス  
話題を募集しています!  
課まで。

もものい たける  
**桃井 健瑠**くん(右)

(長地権現町4)

☆平成16年2月26日生まれ。

千明さん、香代子さんのお子さん。

うえはら たかと  
**上原 宇翔**くん(左)

(堀ノ内1)

☆平成16年2月22日生まれ。

昇さん、輝美さんのお子さん。



ママの買い物につきあわされてばっかり…  
たいくつだからお店の中で走り回ってるよ!!  
(お店の方、すみません)

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。

みやさか はる  
**宮坂 榛**くん(中)

あお とも  
**蒼 僚**くん(左) **僚**くん(左)

(本町3)

☆平成11年1月21日生まれ。

平成13年3月25日生まれ。

平成16年5月20日生まれ。

博さん、恵実さんのお子さん。

## わが家の アイドル

No.182



三兄弟です。お兄ちゃん達はとっても優し  
くて、毎日いっぱい遊んでくれます。プロ  
ックでいろんなものを作ってくれます。

## 食生活の トピックス

Vol.59

岡谷市食生活改善推進協議会です。親  
子の料理教室で作ったレシピを紹介しま  
す。さくら餅…ではなくて‘あんこ’の代  
わりに‘さつま芋あん’を包んで「さつ  
ま餅」にしてみました。甘さ控えめで、  
あんこの苦手なお子様にもおすすめです。



## 食改員おすすめレシピ②③ 「さつま餅」

8ヶ分材料	作 り 方
～あん～ さつま芋…240g 砂糖…大さじ2 塩…少々 バター…10g	～あん～ ①さつま芋の皮をむき、小さく切ってゆでる。ゆであが ったら、ザルにあけてよく水気をきる。 ②ボールにさつま芋と砂糖、塩、バターを入れてよくつ ぶして混ぜる。 ③8等分して丸める。
～皮～ 白玉粉…20g 水…大さじ4 牛乳…160cc 砂糖…大さじ2 小麦粉…80g 食紅…少々	～皮～ ①ボールに白玉粉と水を入れてツブツブがなくなるまで こねる。牛乳、小麦粉、砂糖を加えてさらに混ぜ、食 紅でピンクに染める。 ②フライパンを熱して1/8の生地を楕円形に流す。表面が 乾いたら裏返して焼く。焦げ目が見えないように気を つける。 ③さつま芋あんを包む。

1ヶ分 エネルギー 134kcal カルシウム 35mg 食物繊維 0.5g  
※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

# みんなの

# みんなの

# 声

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

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。

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）

## 2月のはがき・手紙から

**広** 報おかやの裏表紙に市の人口が載っています

が、2月15日号をみると、前の月より313人も減っています。何故こんなに減ってしまったのでしょうか？

（山下町・Iさん）

▼広報に掲載している岡谷市の人口、世帯数は国勢調査結果を基に「出生・死亡」「転入・転出」「外国人登録」の届出数を加減して推計した数字です。

昨年12月、総務省統計局より平成17年国勢調査結果速報値が公表され、推計の基となる人口・世帯数が5年ぶりに改められました。これによって数は減少しましたが、実際に岡谷市内に住んでいる人口、世帯数により近づいたといえます。一カ月の間に300人以上の人が岡谷市からいなくなっただというわけではありませんので、ご理解ください。

なお、今年10月には平成17年国勢調査結果確定値が公表されます。

※国勢調査に関するお問い合わせは地域振興課情報担当へ

（内線1593）

**訳** あつて我家に3匹の仔猫が仲間入りしました。

た。やんちゃな3兄妹です。只今てんやわんやの大騒ぎです。他の家に迷惑にならないように室内猫で育てます。可愛い仕草を見ていると心が和みます。（川岸中・Hさん）

**今** 年の冬は全国的な寒波で大変ですね。私の住む地区では雪が降ると皆いつせいに外へ出て雪かきをします。市内で一番道路の雪が早く消えると言われています。老人世帯の家のところも皆でやりま

す。助け合いですね。（川岸上・Mさん）

**私** の息子も成人式に行きました。岡谷市で651人もの新成人がいるのにとて

びっくりしました。新成人のみなさん、頑張ってください。（若宮・Sさん）

## 男の厨房



## 健康食を自分の手で



◆代表 宮沢さん ☎22-3639

「男の厨房」では、高齢化社会に対応した健康食を自分の手で作りながら、調理の基本や栄養学を学ぶことを目的として、月1回のペースで集まり、小一時間かけて料理を楽しんでいます。メニューはがんもどきの煮物、お吸い物、ほうれん草の中華和えなど、年配者が日常においしく食べられる健康的なもので、管理栄養士の中澤久美子先生の指導を受けて料理に取り組みます。「家で女房に」「孫が来たときに」と言っ、メモを取りながらのメンバーもいます。

また、男の厨房にはさまざまな職業の方がいて、その日あつた事から政治経済の話まで話題が豊富、メンバーとの会話が勉強にもなるそうです。代表の宮沢さんは「我も、と思う方、一緒に料理を作ってみませんか」と話してくれました。

## お知らせ

### 4月から障害者自立支援法が 施行されます

社会福祉課  
内線 1254

障害者自立支援法では、これまで支援費制度の対象外だった精神障害者も含め、身体・知的・精神の3障害について共通の仕組みの中でサービスが利用できるようになります。

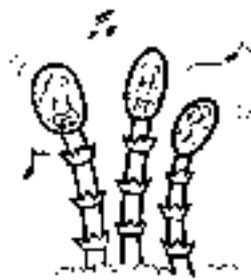
また、4月からは、みんなで支え合い必要なサービスを確保していくために利用者負担も見直されます。

10月からは「介護給付」、「訓練等給付」、「地域生活支援事業」の新しいサービス体系に変わります。介護給付等については全国共通のルールによって行われる聞き取り調査等の結果を基に審査会で障害程度区分が認定され、新しい支給決定方法による決定を経てサービスを利用いただくこととなります。

また、障害を軽減するため等の医療給付である「更生医療」「育成医療」「精神障害者通院医療費公費負担」についても、4月から手続きや負担金の共通化がされ、「自立支援医療」に一本化されます。

補装具や日常生活用具の給付制度についても10月から変更がありますが、詳細はまたお知らせします。

サービスの利用希望やご不明な点等は社会福祉課までお問い合わせください。



### 4月3日から固定資産課税台帳 の閲覧ができます

税務課資産税  
内線 1129

#### 閲覧について

所有している資産の平成18年度の固定資産課税台帳の閲覧を行います。

閲覧開始日：4月3日(月)

閲覧場所：税務課資産税担当、

湊・川岸・長地支所

手数料：一件300円(ただし、4月

3日(月)～5月1日(月)に

限り、納税義務者本人の閲覧は

無料となります)

・借地、借家の方で関係する資産

の閲覧に際しては、契約書・領

収書等の賃貸借関係が確認でき

るものおよび印鑑をご持参くだ

さい。

#### 縦覧について

平成18年度の縦覧帳簿の縦覧を行います。

縦覧できる方：固定資産税納税者

期間：4月3日(月)～5月1日

(月)(土・日曜日、祝日は除く)

時間：午前8時30分～

午後5時15分

場所：税務課資産税担当

持ち物：納税通知書、課税明細書、

運転免許証等の本人の確認がで

きるものまたは印鑑

※平成18年度の納税通知書の発送

は4月上旬の予定です。

### 住居表示の変更等に関する 地元説明会開催

総務課  
内線 1551

岡谷駅南土地地区画整理事業に伴

い、本町一丁目、天竜町一丁目、

二丁目、および三丁目の住居表示

の町界の変更等を今年11月頃に予

定しています。

地元説明会を開催しますので、

関係地区のみなさんのご出席をお

願いたします。

日時：3月22日(水)

午後7時～

場所：小尾口区公民館

内容：住居表示の変更案、スケ

ジュール等について

### 信用保証協会の保証料率が 改正されます

長野県信用保証協会では、4月1日から全国52の信用保証協会とともに、従来は原則一律であった1.35パーセントの基本保証料率を、経営状況を考慮した0.5パーセントから2.2パーセントの9段階の保証料率体系に改正することになりました。

※詳しくは、長野県信用保証協会

諏訪支店(☎52-1946)

<http://www.avis.ne.jp/~hosyo/>



## 岡谷病院

4月1日(土)は  
外来診察を  
お休みします



「脳損傷による後遺障害に  
関する実態調査」に  
ご協力をお願いします

社会福祉課

内線1254

県では、事故などの後天的理由  
によって脳損傷を受け後遺障害の  
ある方について、その実態を把握  
し、今後の支援策の検討を進める  
ための調査を3月20日から実施し  
ます。

脳損傷を受け後遺障害のある方々  
の支援策の充実のための調査にご  
協力をお願いします。

調査票は県庁 commons 福祉課、  
諏訪地方事務所厚生課、社会福祉  
課等にありますがお問い合わせ  
ください。

※詳しくは、県庁 commons 福祉課

(☎026-232-0111)

内線2412

3月28日は事業系一般廃棄物  
処理手数料の納期限です

環境清掃課

内線1920

事業所(会社・お店)が収集場  
所へごみを出す場合は有料で、市  
の許可が必要となります。

納め忘れのないよう3月28日(火)  
までに納めてください。

また、口座振替の方は通帳をご  
確認ください。

もり  
森林の管理 人育成講座開催

森林についての知識や管理技術  
を習得したり、木材の活用技術や  
野外活動の楽しみ方を学びたい方  
はご参加ください。

参加資格：18歳以上

期間：4月～翌年2月(全22回)

場所：フォレスト工房もくりと

その周辺の国有林等

定員：25名

定員になり次第締め切ります。

受講料：各回3800円

内容：第1回 きのご講習・原

木づくりと、きのこの植菌・原

木の伏せ方

申込み・問合せ：NPO法人フォ

レスト工房もくり(上田市)

(☎0268-61-5488)

☎0268-61-5489)

<http://mokuri.cool.ne.jp>



募集

平成18年度

市政モニター募集

地域振興課

内線1147

地域振興課では、平成18年度の  
市政モニターを募集中です。

市政モニターは、市政に対する

市民のみなさんの意見・要望を直

接お聴きし、より民主的な市政を

推進するための広聴制度です。

応募資格：市内在住の20歳以上の

方で、中立的な立場の方(議会

議員、公務員を除く)

募集人員：若干名

任期：1年(5月～来年4月)

主な仕事：

▽市政についての意見・要望の申

出(通信)

▽モニター会議への出席

▽施設見学会など

▽募集方法：はがきに住所、氏名、

性別、年齢、職業、電話番号を

明記のうえ、地域振興課(〒394

18510 幸町8-1)まで

応募締切：3月31日(金)

選考方法：地域、年齢、性別など

考慮し選考させていただきます。

平成18年度公共職業訓練  
前期(離転職者対象)

訓練生募集

『3次元CAD設計・技術科』

応募資格：▽申込日において求職

活動中(原則としてハローワー

クに求職申込みをしている方)

で、全訓練日程を受講できる方

▽3次元CAD設計の知識・技術

を身につけ再就職に意欲のある

方

▽ワード、エクセルの基本操作が

できる方

定員：10名

(応募者が8名未満の場合は開講

できない場合があります)

訓練期間：5月1日(月)

～10月31日(火)

受講料：無料(ただし、テキスト

代1万600円、各種受験費用は本

人負担となります)

募集期限：4月13日(木)

※募集締切り後、入校選考を行

います。

▽募集方法：ハローワークまたは岡

谷技術専門校に備え付けの入校

願および事前調査票をハローワ

ークに提出してください。

※求職している方の為の訓練です

から、申込みは必ず公共職業安

定所を通じて行うこととなります。

問合せ：岡谷技術専門校

(☎22-2165)