

ゆったり健康教室

あなたの健康づくりを応援します！

〈問合せ〉健康推進課(内線1185)
FAX 23-5666
E-mail: ho@city.okaya.nagano.jp

10年後20年後健康でいられるかどうかは、あなた自身にかかっています。今から生活習慣を見直していきましょう。この教室は、専門トレーナーの指導を受けながら、フロアでのトレーニングと温水プールでのトレーニングを実施していきます。今回は、病気の予防の話も内容に入れています。この機会に、ぜひご参加ください。

- 対象者** 市内在住でおおむね40～64歳で健康状態にほぼ問題なく運動ができる方
水中運動が初心者の方（※初めて教室に参加される方を優先します）
- 日時** 7月18日～9月26日 毎週火曜日（全10回）※8月15日は除く
午前9時30分～11時30分
- 定員** 16名（定員になり次第締め切ります）
- 内容** ●フロアでのトレーニング
〔簡単な体力測定、健脚体操、バランスボールを使った運動、マット運動〕
●温水プールでのトレーニング
〔ウォーキング、水流・水圧を利用した運動〕
●病気の予防についての話
- 場所** おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ 「温泉リハビリ施設」
- 負担金** 施設利用料・・・1回200円 受講料・・・1人2,000円
※施設利用料は毎回持参してください。受講料は初回に集めます。
- 持ち物** ・運動のできる服装 ・水着 ・水泳帽子 ・タオル ・運動靴（屋内用・屋外用） ・筆記用具 ・水分補給できる飲み物等（冷水は会場にあります）
※水着（有料）と水泳帽子（無料）はレンタルもあります。
- 申込み** ◎7月3日（月） 午前8時30分から受付開始

～前回参加者の声～

☆私は運動がまるでだめだったが、教室に参加できたおかげで大分できるようになり、とても嬉しかったです。（40代女性）
☆肩こりと背中痛みがありましたが、とても楽になりました。（50代女性）
☆楽しく運動に参加でき、水中運動の素晴らしさを感じました。（60代女性）

♪水中運動のメリット♪

- 泳げない方でも大丈夫！
- 膝や腰に負担をかけません
- 簡単な動きで効果的に運動ができます

湊公民館

やま こ がっ きゅう

山っ湖学級 参加者募集!!

湊地区は、山と湖の自然に恵まれた地域です。手作りのいかだで、諏訪湖横断の旅をしてみませんか？
秋まで継続・関連した内容（いかだの材を使った炭焼き体験）で山っ湖学級を開催します。湊の自然を思う存分味わってください。

友だちづくり、思い出づくりに、元気なみんなの参加をお待ちしています。

回	期 日	内 容
1	7月8日(土)	開校式 ペットボトルで、いかだの“うき”作り
2	7月22日(土) 〔少雨決行〕	唐傘平で自然体験学習・山林学習 (間伐、枝打ち体験) 飯ごう炊さん・いかだ材の準備、炭焼きの準備
3	7月29日(土) 雨天時:7月30日(日)	いかだ作り、試乗 水難事故への対処法、注意事項
4	8月2日(水) 雨天時:8月3日(木)	諏訪湖渡航
5	9月30日(土)	炭焼き
6	10月14日(土)	炭の取出し

募集は夏・秋一括募集となります

- ◇対 象：市内の小・中学生
- ◇定 員：24名
- ◇参 加 料：1,000円
(保険料・飯ごう炊さん費用を含む)
- ◇申込締切：7月3日（月）午後5時15分まで
- ◇申込方法：湊公民館窓口へ直接または、電話・FAXにてお申し込みください。
- ※ 詳細については、申込時に資料を渡します。

※ ペットボトルの空き容器（2リットル、四角の物）を20個持って来てください。（いかだの浮き用）

問合せ：湊公民館 ☎22-2300 ☎23-1598

平成18年度 岡谷市職員採用試験のご案内

■試験区分・受験資格

試験区分		採用人員	受験資格 (共通…採用後、岡谷市内に長期間居住する人)
職種	区分		
一般事務	上級	若干名	昭和54年4月2日以後に出生し、大学卒業または平成19年3月卒業見込の人 (ただし大学院は、課程修了年数分を本人の生年月日に加算して上記に該当する人)
	中級		昭和56年4月2日以後に出生し、短大卒業または平成19年3月卒業見込の人 (2年制以上の専門学校卒業・見込者含む。ただし大学卒業・見込者は不可)
	初級		昭和58年4月2日以後に出生し、高等学校卒業または平成19年3月卒業見込の人 (ただし大学、短大および中級扱いの専門学校卒業・見込者は不可)
建築技術者	上級	若干名	昭和54年4月2日以後に出生し、大学卒業または平成19年3月卒業見込の人 (ただし大学院は、課程修了年数分を本人の生年月日に加算して上記に該当する人)
保健師	上級	若干名	昭和54年4月2日以後に出生し、保健師免許を有する人または平成18年度実施の 国家試験で同免許取得見込の人
保育士	中級	若干名	昭和56年4月2日以後に出生し、保育士の資格を有する人または平成19年3月同 資格取得見込の人

■採用予定日……平成19年4月1日

■試験日……7月23日(日) ■試験会場……岡谷市役所

■受験手続

▽申込先……総務部総務課

▽受付期限……7月3日(月)まで

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

申込手続きは必ず、受験者本人が直接行ってください。 ■問合せ 総務課(内線1554) ☎24-0689

▽日本国籍を有しない方も受験できます。(活動に制限のある在留資格を有する人は除く)

※詳しくは「受験案内」がありますので、総務課までお問い合わせください。

※岡谷市ホームページ

<http://www.city.okaya.nagano.jp/>から「受験案内」・「受験願書」・「履歴書」をダウンロードすることができます。

市立岡谷美術考古館 特別展

「再見! わが家の美術品

～個人コレクションでたどる郷土美術の系譜～」

開催に伴う情報提供についてのご願い

昨年度に引き続き、個人の方ご所蔵の郷土作家の美術作品を一堂に集めて、ご覧いただく展覧会を開催します。今年は洋画・版画と書・工芸の2シリーズにわけて行います。郷土の美術家の作品をお持ちの方は、ぜひご連絡ください。また作品に対する思い出、エピソードもあわせて募集します。これを機に、わが家の美術品を見直してみませんか? ご協力をよろしく願います。

「再見! わが家の美術品 ～個人コレクションでたどる郷土美術の系譜～」

前期(洋画・版画) 9月23日(土)～10月15日(日)

後期(書・工芸) 10月21日(土)～11月26日(日)

洋画・版画

にしおか みずほ たかはしていちろう のむら ちはる しむら かずお たなか たかお
西岡端徳、高橋貞一郎、野村千春、志村一男、田中隆夫、
そうで もりお やまだ いくお たかはし やすお しのほら あきと はやしきいむ ほりうちただお
早出守雄、山田郁夫、高橋靖夫、篠原昭登、林勇、堀内唯生、
みやはら れいこ たつの とまご わせし よしろう たけい たけお ますさわそういちろう
宮原麗子、辰野登恵子、根岸芳郎、武井武雄、増沢莊一郎、
おくち さくたろう たけい きちたろう
小口作太郎、武井吉太郎 など

書・工芸

やわた こうしよ やわた ちくそん つかね かくせん おおた こくさん おくち まさじ はまたつや
八幡郊処、八幡竹郵、津金雀仙、太田谷山、小口正二、浜達也、
いずみ ゆうせい いずみ ゆうせう こいずみ ちかじ おくち みのる
和泉湧清、和泉湧三、小泉親人、小口稔 など

ご連絡は…市立岡谷美術考古館 ☎22-5854まで

平成18年度 市民講座

甲州道中ウォーク

《徳川幕府の防衛戦略》

新緑の色増す臯月から、秋気肅殺、木の葉を落とす音とともに微かな古道の散策を・・・

興味のある方はぜひご参加ください。

	開催日時	講座概要	場所	講師
第2回	7月1日(土) 午前10時～	南諏訪の道筋	郷土学習館	郷土歴史家 蟹江文吉先生
第3回	8月5日(土) 午前10時～	茅野から下諏訪の道筋		
第4回	8月26日(土) 午前10時～	鳶木宿・瀬沢から御射山神戸	現地踏査	
第5回	9月16日(土) 午前10時～	茅野市宮川から諏訪市清水		

申込み・問合せ・・・郷土学習館(☎26-7545)

◆市立岡谷図書館の開館時間の延長について

— 7月1日(土)～9月30日(土)までの3か月間

図書館の開館時間を30分早めます —

現行の開館時間の午前10時～午後7時を

午前9時30分～午後7時までとします。

【閉館日】は、「毎週月曜日」および「毎月最終金曜日」で、変更はありません。

— 多数の方のご利用をお待ちしています。 —

宅地分譲情報

住宅地をお探しの方はぜひご検討ください。

(詳しい資料をご希望の方は、都市計画課街路担当まで)

<眺望の開けた住宅地>

①山手町二丁目 (1区画) 面積: 239.38㎡ (72.4坪)
価格: 11,801,434円

第1種低層住居専用地域・建ぺい率50%、容積率80%・上下水道有
通学区: 岡谷小学校(約0.3km)、岡谷北部中学校(約1.5km)

<静かな環境>

②長地柴宮一丁目 (1区画) 面積: 202.26㎡ (61.1坪)
価格: 13,612,098円

第1種住居地域・建ぺい率60%、容積率200%・上下水道有
通学区: 長地小学校(約0.7km)、岡谷東部中学校(約0.1km)

<閑静な住宅地>

③南宮二丁目 (1区画) 面積: 176.63㎡ (53.4坪)
価格: 11,675,243円

第1種住居地域・建ぺい率60%、容積率200%・上下水道有
通学区: 小井川小学校(約1.0km)、岡谷東部中学校(約1.2km)

受付期間 6月19日(月)~6月30日(金)
午前8時30分~午後5時15分(土・日を除く)
※応募多数の場合は抽選となります。

◆その他分譲地あります



①山手町二丁目分譲地

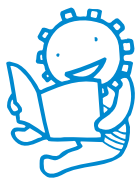
お問い合わせは

都市計画課 街路担当 (内線1334) FAX 23-5400

メール tk@city.okaya.nagano.jp

これからパパ・ママになる方への

こどもと絵本を 結ぶ講座



とき 7月1日(土) 午後1時30分~3時

ところ イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

講師 小松令子先生

♪聴講無料♪

演題 《ママ、ご本よんで!》

講師プロフィール

岡谷市生まれ。

『おはなしいすきポポーの木』会長。

郷土学習館や市内小学校での朝読書で、子どもたちに読み聞かせをしたり、諏訪市図書館等で読み聞かせ講座の講師を行ったりしている。

こどものくにでも、月一回の『おおきなおはなしたまご』での優しい語り口調で 乳幼児と保護者らを魅了している。

問い合わせは…

イルフプラザ こどものくに

☎24-8403 FAX 24-8443

男女共同参画週間

6月23日(金)~29日(木)

テーマ「参画で職場に活気 家庭にゆとり」

男女共同参画社会の形成の促進を図るためイルフプラザ3階催事場において、啓発かるた展示・パネルの展示・アンケート等を行います。ぜひ、ご覧ください。

