



## 「人、輝き たくましいまち岡谷」の 実現をめざして

10月1日、今井竜五市長が初登庁しました。出迎えた大勢の市民・市職員を前に、「産業の振興により、『活力あるたくましい街に』『子育てのしやすい街に』『福祉の充実した街に』そして『安心、安全で住みよい街に』なるよう、新たな岡谷市創りをしていきたい」と抱負を述べられました。

### 主な内容

市長就任のあいさつ	2
シルキーチャンネル開局	4
あいさつ運動強調月間	6
人事行政の運営等の状況	8
みんなのページ	12
インフォメーション(おしらせ)	14
消防広場	24

# 就任のごあいさつ

岡谷市長 今井 竜 五



このたびの市長選挙で多くの市民の皆様からのご支持をいただき、岡谷市長に就任いたしました今井竜五です。「人、輝き たくましいまち岡谷」の実現をめざして、公平公正で市民基点の市政運営を心がけ、市民の皆様とともに岡谷市に新たな息吹を吹き込み、可能性を見い出してまいりたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。

今、地方自治体は、国の構造改革、財政改革などにより、厳しい財政運営に陥りながらも真の地方分権の確立や自立を促されています。

これは、地方自治体にとって、新たな地域間競争に生き残り、時には地域間の協調を図りながら乗り越えなければならぬ歴史的転換点に立っていることを意味しています。



△9月25日当選証書付与式

幸いにもわがまち岡谷市には、地方都市としては全国的にもまれな工業技術の集積があり、また、誇れる文化と歴史、そして豊かな自然に恵まれた環境にあります。



△前市長との事務引継ぎ

この先人たちが築かれた個性的な都市基盤を正しく受け継ぎ、この岡谷市に新たな息吹を吹き込み、可能性を見出していかなくてはなりません。

厳しい時代だからこそ、行政に民間の知恵を取り入れ、市民の皆様と力をあわせ、創意・工夫し、私たちの住むまち岡谷を「人、輝き たくましいまち」とするために、挑戦してまいりたいと考えております。

皆様の絶大なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。



# 介護予防セミナーのご案内

「介護予防」という言葉をご存知でしょうか？介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、体や心の衰えを予防・回復し、いつまでも自立した生活を送るための取り組みをいいます。

市では、65歳から74歳の方を対象に介護予防セミナーを開催します。これからの生活を考え何か始めたいと思っている方に特にお勧めの教室です。興味を持ったところから構いません。ぜひ始めてみましょう。



回数	やまびこセミナー (担当：やまびこスケートの森 トレーニングセンター)			さわらびセミナー (担当：社会福祉法人 平成会)				
	月日	曜日	内容	Aグループ 月日	曜日	Bグループ 月日	曜日	内容 (A・B共通)
1	11月6日	火	体力年齢を知ろう	11月5日	月	11月12日	月	身体・体力測定
2	13日	火	家でも出来る運動	19日	月	26日	月	レクリエーション
3	21日	水	水中ウォーキング	12月3日	月	12月10日	月	ストレッチング
4	27日	火	栄養講座	17日	月	24日	月	下肢筋力運動
5	12月5日	水	水中筋トレ(上半身)	H20年1月7日	月	H20年1月14日	月	上肢筋力運動
6	11日	火	口腔ケア	21日	月	28日	月	有酸素系運動
7	19日	水	水中筋トレ(下半身)	2月4日	月	2月11日	月	リラクゼーション
8	25日	火	効果的なウォーキング	18日	月	25日	月	下肢筋力運動
9	H20年1月8日	火	ダンベル等を使って	3月3日	月	3月10日	月	脳刺激運動
10	15日	火	運動効果を見よう	17日	月	24日	月	身体・体力測定
時間	午前9時30分～正午			A・B共通 午後1時～3時				
会場	やまびこスケートの森 トレーニングセンター □マネット(水中運動の時のみ)			A・B共通 介護老人福祉施設 さわらび				

- 送迎は、どのセミナーも最寄りの公会所を発着とした送迎があります。  
(参加人数の関係で、発着場所は変更する場合があります)
- 受講料は、無料です。
- 申込みは、介護福祉課窓口へ印鑑をご持参のうえお越しください。  
どの回からでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

問合せ…介護福祉課 (内線1274)

## のばせ健康長寿 貯筋効果で若返り ～介護予防講演会のお知らせ～

「おもいっきりテレビ」「ためしてガッテン」など、テレビでもおなじみの久野譜也先生による講演会です。住み慣れた場所で、いきいき生活していく方法をみんなで考えましょう！みなさん、お誘い合わせてご参加ください。

【日時】 11月2日(金)午後2時～4時 【講師】 医学博士 久野譜也先生

【場所】 市役所9階大会議室 問合せ 介護福祉課 (内線1269)

テレビでもおなじみ！  
岡谷に来るよ♪

講演会・巻頭録