

1月の相談

岡谷市役所 ☎ 23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
行政相談	10日(水)午後2時～5時	環境安全課	女性のための 相談	11日(木)午前10時～4時 [申込]企画課	イルプラザ・ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※2月分予約:1/17～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	12日(金)、19日(金) 午前11時～午後5時 [申込]教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
保健福祉総合相談 (心配ごと相談)	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
高齢者の暮らしと財 産を守るための相談	18日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	発明相談	11日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課	地域包括支援センター 在宅介護支援センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	介護福祉課
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
ことばの教室 〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	こころの健康相談 〔予約制〕	13日(土)午前9時～正午	健康推進課 ☎23-6141
金銭管理 財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121
社協心配ごと 相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121			

1月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	信和設備	22-3302	16	〃	〃
2	上條電設工業	23-5330	17	十和設備	24-0182
3	林鉄工設備	23-3197	18	〃	〃
4	オスガ設備	27-6622	19	藤森水道	27-7289
5	浜パイピング	23-6885	20	ミヤサカ管工	22-9615
6	旭設備	23-3764	21	三善工業	23-3446
7	丸竹下島商店	22-2406	22	藤森水道	27-7289
8	十和設備	24-0182	23	シンニチ設備	22-1365
9	浜パイピング	23-6885	24	〃	〃
10	〃	〃	25	ミヤサカ管工	22-9615
11	旭設備	23-3764	26	〃	〃
12	〃	〃	27	総設工業	28-8504
13	藤森水道	27-7289	28	杉村設備	27-8632
14	シンニチ設備	22-1365	29	三善工業	23-3446
15	丸竹下島商店	22-2406	30	〃	〃
			31	総設工業	28-8504

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

介護保険Q&A



(質問)

介護予防に関して最近聞かれるようになった「口腔機能の向上」とはどのようなことですか。



(回答)

ものを嚙んだり、飲み込む力は年齢とともに低下してくるため、スムーズに食べ物を飲み込めなくなったり、むせやすくなったりします。知らず知らずのうちに食べる量が少なくなって、栄養状態が悪くなり日常活動が低下し、介護状態へとつながる恐れがあります。このようなことを予防するため、単に口の中をきれいに保つだけでなく、食べ物を嚙んだり、飲み込んだりする力を維持したり改善したりすることをめざす訓練などをいいます。

食事とは、栄養の摂取はもちろん、味わう喜びを通して生きる意欲や五感の刺激につながり日常生活にも良い影響を与えます。口腔機能維持の大切さを理解し、積極的なケアを心がけましょう。

1月の介護保険証交付説明会

日時：1月15日(月)午前10時～
場所：保健センター1階研修室



防災とボランティア週間に 「防災とボランティア体験パーク」を開催します！

問合せ 危機管理室
(内線1591)

災害列島日本、昨年も多くの大規模災害が日本列島を襲いました。ことに岡谷市においては平成18年7月豪雨災害により、多くの犠牲者と被害を出しました。このような災害はいつ自分たちの身に起きるかわかりません。みなさんは日頃の備えができていますか？

岡谷市・岡谷消防署・岡谷市社会福祉協議会では、「防災とボランティア週間」に防災とボランティア体験パークを開催します。当日は、気軽に会場に訪れて見て・触れて・聞いて・そして何より体験してください。きっと何か備えのヒントを発見することが出来ますよ！

開催日 1月20日(土)をメインに15日(月)～21日(日)まで

会場 ララオカヤ1F (研修会はテクノプラザおかや)

コーナー案内 ※各コーナー開催日時が異なりますので注意してください。

**20日は
風船や防災グッズを
プレゼント!**

体験コーナー

1月20日(土)
午前10時～午後4時

- ・避難所体験、非常食試食体験
近頃の非常食は、味も種類も豊富です
- ・災害用伝言ダイヤル1717体験
体験してください！災害時の声の伝言板



展示コーナー

1月15日(月)～21日(日)

- ・防災グッズの展示・販売 (20日午前10時～午後4時)
防災グッズがズラリ、家庭での備えの参考に！
- ・7月豪雨災害写真の展示
- ・地震防災関連パネルの展示
- ・NPO・ボランティアのコーナー
- ・消防団活動写真展
- ・消防防災用具の展示
(20日 午前10時～午後4時)
防火衣(消防服)を実際に着てみよう！



耐震診断コーナー

1月20日(土)
午前11時～午後3時

- ・個人住宅の耐震相談
建築士さんがあなたの家の耐震性をアドバイス！
- ・あなたの家の耐震診断シミュレーション
パソコンを使った耐震診断シミュレーション
※簡単な自宅の図面が必要です。

防災学習コーナー

1月15日(月)～21日(日)

- ・地震体験車(20日(土) 午前11時～、午後1時～)
場所：ララオカヤ入口南側道路付近
いざという時、あなたは冷静に行動できますか…？
- ・インターネットによる防災学習
防災ゲームにもチャレンジしよう！



炊出しコーナー

1月20日(土)
駅前入口 午前11時30分～

- ・炊出しボランティアの実演
アツアツのトン汁が食べられます！

先着限定300食

品切れ御免!

防災とボランティア週間とは？

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を機に、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」1月15日～21日を「防災とボランティア週間」とし、広く国民が、災害時におけるボランティア活動および自主的な防災活動についての認識を深めると共に災害への備えの充実強化を図ることを目的として設けられました。

18年7月豪雨災害から半年、阪神・淡路大震災から12年が経ちますが、今改めて私たちの防災意識が問われています。

自主防災会合同研修会

1月20日(土)
テクノプラザおかや他

- ・防災研修会 テクノプラザおかや 1階大研修室
時間：午後1時30分～3時
講師：被災した各区の区長さん
内容：「18年7月豪雨災害、地域では…」(仮題)
18年7月豪雨災害で実際に災害を体験した各区の区長さんに災害時の地域の様子を話してもらい、今回の災害を共通の認識としてもらいます。
定員：100名

入場無料! どなたでも参加できます!

- ・普通救命講習会(要事前申込) ララオカヤ1F

時間：午前9時～正午

講師：諏訪広域消防
岡谷消防署職員

内容：AEDの使い方を
含めた普通救命講習



ボランティア養成講座

「災害時の被災外国人支援のあり方」

～阪神淡路大震災と新潟県中越地震の経験から～

市では、平成18年7月の豪雨による土砂災害に際して災害復興対策室を新設し、被災者支援、災害復興に向け取り組んでいますが、在住外国人に対する災害支援も検討していく中で、災害ボランティア養成講座を開催します。一般市民のみなさんがボランティアとして、災害時に在住外国人に対してどう対応していったら良いのか、どのような支援が必要となるのかを勉強します。

日 時：1月21日（日）午後1時～5時

場 所：イルフプラザ・カルチャーセンター 第1多目的ホール

講 師：神戸市 特定非営利活動法人 たかとりコミュニティーセンター

専務理事 日比野純一先生

対 象：災害ボランティアに興味のある方、約30名

持ち物：筆記用具

申込み：1月15日（月）までに（財）岡谷市国際交流協会 ☎24-3226 または、岡谷市社会福祉協議会事務局 ☎24-2121 にご連絡ください

参加費無料

OIEA15周年記念 「国際交流の集い」

～触れ合って、知り合って、手をつなごう！～ 世界は一つ！

OIEA15周年記念「国際交流の集い」では、音楽、芸術、美術を通して、日本人と在住外国人が互いの文化を理解し合い交流し、多種多様な伝統・文化を持つ人たちに自分自身を表現し、発言する場を提供します。



日 時：3月4日（日）午後1時30分～午後4時30分 場 所：カノラホール小ホール

出演・出展者、ボランティアを募集します！

<ワールドステージ>

ステージで、世界各国の歌・踊り・音楽などを発表する団体や個人を募集します！ジャンルは何でもOKです！

<多文化アートショー>

「自由なテーマ」で作品や写真などの展示をしたい団体や個人を募集します！
自国の紹介、団体・個人の国際交流活動紹介、文化や個性等を表現するものなら何でもOKです！

ボランティアスタッフ

事前準備、当日の会場運営、通訳などに協力してくださるボランティアを募集しています！

国籍を問わず、大勢の市民のみなさんのご参加ご協力をお待ちしています！

出演・出展者、またはボランティアとして参加希望の個人・団体の方は、2月9日（金）までに名前・連絡先・参加種目を、電話、ファックス、またはEメールで「国際交流の集い実行委員会事務局」へご連絡ください。折り返し詳しい内容と申し込み用紙を送らせていただきます。

申込み・問合せ

（財）岡谷市国際交流協会内「OIEA15周年記念国際交流の集い実行委員会」 ☎24-3226 FAX24-3227

E-mail: oiea@oiea.jp URL <http://www.oiea.jp>

広報 **おかや** No.1277

平成19年1月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日／平成18年12月28日

■発行編集／岡谷市総務部企画課

☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

■岡谷市ホームページアドレス

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

■印刷／株式会社 美膳堂



[市章]

人口のうごき 平成18年11月1日現在

●人 口 54,222人 (+14)

男 26,428人 (-4)

女 27,794人 (+18)

●世帯数 19,624世帯 (+13)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ



この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

