

おはよう

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

なかじま はるか
中嶋 春香 ちゃん
(神明町 2)



お姉ちゃんを追いかけてはやられている
毎日ですが、笑顔をふりまいてすくすく育
っています。

☆平成18年4月20日生まれ
真理さん、稚子さんのお子さん。

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。

いいじま とくま
飯島 徳真 くん
(長地鎮 2)



イルプラザの子供服の「MARUT
A」で、洋服のモデルをしてきたんだ
よ！お姉さんがコーディネートしてくれ
てカッコイイでしょ！

☆平成16年10月15日生まれ。
利浩さん、由香里さんのお子さん。

わが家の アイドル No.194

食生活の トピックス Vol.71

やさいのおやつレシピ⑩ 「おからプリン」

おからは、食物繊維や、良質なタンパク質が豊富なので便秘予防や、
血液や血管の若返り効果があります。さらに低カロリーのわりに満腹感
があるので肥満予防にも効果的です。

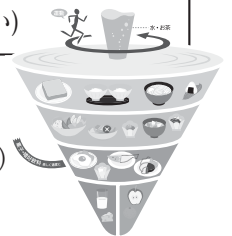
そのままでも食べれますので、サラダなどに利用してもいいです。
“食で健康づくり”に心がけましょう。



〈1個分栄養価〉
エネルギー…141Kcal タンパク質…6.3g
脂質…5.9g カルシウム…105mg
食物繊維…1.6g

材料 (4個分)	つくり方
おから……………50g	①ボールへおから以外の材料を入れて混ぜる。 こして、おからを混ぜる。 ②①を容器に入れ、天板にお湯を入れ、オー ブンで170℃で25分蒸し焼きにする。(蒸 し器に入れて、蒸してもよい)
牛乳……………300cc	
砂糖……………40g	
卵……………2個	
バニラエッセンス…少々	

※担当 健康推進課 保健予防 (内線1182)



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）
企画課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

2月のはがき

行

方不明者とか交通安全週間その他、緊急の知らせを放送ですが、声が割れて何を言っているかわかりません。テレビを止めて聞いていても、内容が全然わからないです。これは私だけなのではないでしょうか？

（本町・Yさん）

▼防災行政無線は、市内全域をカバーできるよう44箇所を設置してあります。天候や地形によって、聞き取りづらい地域もあります。そのため、市では無線の内容をメールで受信できる「防災メール」のサービスを行なっています。その他、防災無線が聞けるラジオ「防災ラジオ」の導入も考えています。防災ラジオの詳しい申し込み方法は、4月1日号でお知らせします。

防

災とボランテニア体験パークに行くって、地震体験車に試乗してきました。胸が気持ち悪くなり、体が動きませんでした。

（神明町・Hさん）

私

も今はメタボリックにならないうよう、会社の行き帰りを歩くように気をつけています。体重が増えないことを願うばかりです。

（今井・Mさん）

昨

年の12月末、畑仕事をしていると、黄色のチヨウがヒラヒラと飛んでいきましました。妻と2人、目の錯覚かなと言っていました。1月の地元新聞にキチヨウ越冬の記事が写真入で載っていました。本当に変な冬ですね。

（長地柴宮・Oさん）

先

日、仕事場の庭で福寿草の花を見ました。「春だー」と、とても嬉しく思いました。

（川岸東・Mさん）

楽

しみに応募した「BSふるさと皆様劇場」全部はずれてがっかりでした。あとは、テレビの放送を楽しみに待っています。

（神明町・Hさん）

▼放送は、今月の18日（日）になります。多くの人に楽しんでもらえたらと思います。

あつまれ！なかまたち

岡谷太極拳クラブ

適度な運動を



▲太極扇の練習

岡谷太極拳クラブは、今年で結成5年目になる太極拳グループです。練習は毎週金曜日午後1時30分より2時間、岡谷市民体育館にて、向山初美先生の指導のもとゆったりと静かな動きのなかに楽しみながら無理なく、運動不足の解消、健康増進のため練習しています。

毎年グループ全体で選曲した音楽に乗って、交流発表会で演武をしたり、ボランテニアでの施設訪問、ねんりんピックや、県大会に出場したりしました。今年度は中国への訪問も行いました。

明るく、楽しく、仲良く練習に取り組んでいます。気軽に体験をしてみてください。初心者の方大歓迎です。

◆代表 中原さん ☎23-3914

お知らせ

平成19年度固定資産税に係る縦覧帳簿の縦覧等について

平成19年度の納税通知書の発送は、4月上旬の予定です。

税務課資産税
内線 1129

縦覧帳簿の縦覧について

縦覧できる方：固定資産税納税者
期間：4月2日(月)～5月1日(火)〔土・日曜日、休日は除く〕
時間：午前8時30分～午後5時30分

場所：税務課資産税担当窓口
持ち物：納税通知書、課税明細書、運転免許証等の本人確認ができるもの、または印鑑

平成19年度固定資産課税台帳の縦覧について

開始日：4月2日(月)
※納税義務者である方の縦覧は、5月1日(火)までに限り無料です。

場所：税務課資産税担当、湊・川岸・長地支所

※固定資産課税台帳の内容は、納税通知書と一緒に送付する課税明細書の記載事項とほぼ同じです。

豪雨災害被災者支援金について

平成18年7月19日の豪雨災害により住家への被害があり、り災証明書が発行された世帯には、建物の補修等にかかった費用について「豪雨災害被災者支援金」が支給される場合があります。この被災者支援金の支給申請の受付は、本年3月30日(金)をもって終了となりますので、申請がお済みでない方は、至急、申請手続きをお願いします。詳しくは、豪雨災害復興対策室(内線1491)までお問い合わせください。

今月は、

アイデアメール 実施月です!

今後の岡谷市のまちづくり、福祉、教育など市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

質問には回答をします。

◆専用ポストは、市役所(1階ロビー)、湊支所、川岸支所、長地支所、岡谷病院、塩嶺病院、岡谷駅前出張所、イルフプラザ、諏訪湖ハイツ、ロマネット、図書館に設置してあります。

宝くじ助成事業により

岡谷区で太鼓購入

財団法人自治総合センターが宝くじの普及広報事業の一環として行っているコミュニティ助成事業により、岡谷区で太鼓を購入しました。

岡谷区では、太鼓を通じた地域コミュニティの活性化、子どもの健全育成に活用していきます。



【2月20日に区関係者により入魂式が行われました】

登記相談所終了のお知らせ

平成16年11月からみなさんにご利用いただきました登記相談所は、平成19年3月末をもちまして、終了させていただきます。

4月からは、これまで同様に長野地方務局諏訪支局において、登記に関する相談を承りますので、お気軽にご利用ください。

なお、登記に関すること以外にも、法務局で取り扱う戸籍・国籍・供託・人権擁護の各事務についてもお気軽にご利用ください。



問合せ…長野地方務局諏訪支局

- 登記について ☎ 52-1043
- その他 ☎ 52-2440

お知らせ…3月18日(日)午後7時30分からBS-2(衛星第二)で「BSふるさと皆様劇場」(岡谷市収録)放映されます。

募集

平成19年度 市政モニター募集

企画課

内線1147

企画課では、平成19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（議員、公務員を除く）

募集人員：若干名

任期：1年間（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

▽市議会の傍聴

▽施設見学会など

応募方法：はがきに住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号を

明記のうえ、企画課（〒394-8

510 幸町8-1）まで

応募締切：3月30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。

消費生活ポニターを募集します

消費生活ポニターとは、安全で安心できる消費社会を実現するために、普段の買い物のときに気がついた食品表示や品質に関すること、悪質商法情報など消費生活全般におけるご意見等を連絡していただくボランティアのモニターのことです。

みなさんのご応募をお待ちしています。

募集人員：10名程度

応募資格：市内在住の20歳以上の方

応募締切：3月30日（金）必着

※4月中旬に全体会議を開催

応募方法：電話、FAX、Eメール等でお申し込みください。

（住所、氏名、年齢、職業、電話番号）

応募先：環境安全課生活安全

（内線1171 ☎23-4817）

E-mail:ka@city.okaya.nagano.jp



岡谷駅南側の月極駐車場の利用者を募集

岡谷市土地開発公社では、岡谷駅南側に貸駐車場をご用意しています。

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

使用料：1か月 3500円

申込方法：市役所5階の土地開発公社にあります申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。

※使用料は、銀行引落しになりますので【通帳の登録印】をお持ちください。

※受付は、先着順になります。

問合せ：土地開発公社（内線1536）

岡谷高等職業訓練校 仕事に役立つパソコン講習

岡谷高等職業訓練校では、ワード、エクセル、JWキヤドなど、仕事に役立つパソコン講習を一般向けに順次開催しています。基礎からしっかりと身につけたい方のご利用をお待ちしています。

また、6月からは造園科の短期コースを計画しています。松を始め庭木の手入れ・剪定等、ベテラ造園技能士による楽しい講座です。

（キヤド、造園科コースの日程、費用は未定）

【ワード基礎コース】

期間：4月4日～5月9日まで

時間：水曜の週2回（30時間）

時間：午前9時～正午

【エクセル基礎コース】

期間：5月10日～6月13日まで

時間：水曜、木曜の週2回（30時間）

時間：午前9時～正午

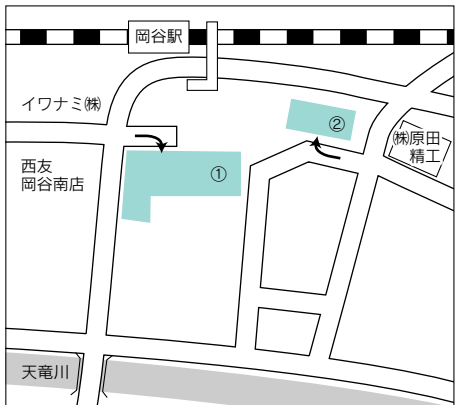
費用：両講座ともテキスト代を含め、15000円

定員：両講座とも15名位で、講師2名で対応します。

※希望者が少人数の場合、開催できないこともありますので、お早めにお問い合わせください。

問合せ：岡谷高等職業訓練校

（☎23-0311）



信州源泳会

第1期アスリートクリニック

受講生募集

期間：4月11日(水)～

7月11日(水)毎週水曜日

[全14回]

時間：午後6時30分～8時

場所：市民屋内水泳プール

対象：中学生以上の男女

受講料：無料(入場料は必要です)

募集定員：16名

募集期間：3月20日(火)～

4月4日(水)

習得内容：4泳法およびスタート・

ターン技術

指導者：(財)日本体育協会公認ス

ポーツ指導者

研修資格：水中運動をしても支障

のない健康状態であること。

・医師診断書の提出は強制しませ

んが、申込みにあたり医師の診

断を受けることをおすすめしま

す。

問合せ：信州源泳会 (☎24-20

54)

長野県山岳総合センター

リーダーコース受講生募集

ねらい：無雪期や積雪期の登山に

関する基礎的な知識や技術を体

系的に学ぶことによって、登山

におけるグループのリーダー的

な役割を果たす資質と能力を養

う。

対象者：一般登山者で、ねらいを

理解し、年間受講が可能な62歳

以下の方

講習内容：山岳総合センター研修

講座の9講座(年間延べ24日)

を必修として受講する。

募集期限：4月11日(水)

申込方法：山岳総合センターより

リーダーコース要項を取り寄せ

て、郵送で申し込んでください。

要項は、ホームページからダウ

ンロードできます。

※詳しくは、長野県山岳総合セン

ター(☎0261-221544

4)または、ホームページをご

覧ください。

<http://www.nagano-c.ed.jp/sance>

国民健康保険税 第12期

納期 4月2日(月)

納税は便利で確実な口座振替を
ご利用ください。

税務課収納担当 (内線1135)

スポ
ーツ

学校体育施設調整会議

5月分 4月15日(日)

時間：中学校：午前10時～

小学校：午後1時～

場所：市民総合体育館

第1会議室

※会議に参加される際には、必ず

「平成19年度学校体育施設開放

利用団体登録通知書」をお持ち

ください。

4月
ファミリースポーツデー

市民総合体育館を市民のみなさ

んに無料開放します。

期 日：4月15日(日)

時 間：午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいます

のでわからない事など気軽に声を

かけてください。

スポ
ーツ教室

スポーツ振興課
☎22-8800

小中学生対象

小学生バスケットボール教室

(全8回)

期間：4月1日(日)～

6月10日(日) 毎回日曜日

対象：市内の小学4年生～

小学6年生

時間：午前9時～正午

場所：市民総合体育館、田中小

学校体育館

定員：50名

小中学生バレーボール教室

(全8回)

期間：4月14日(土)～

6月16日(土) 毎回土曜日

対象：市内の小学1年生～

中学2年生

時間：午前9時～正午

場所：市民総合体育館、田中小

学校体育館

定員：50名

