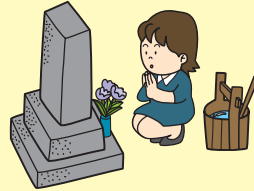


### 私たちの生活改善 申し合わせ事項

日常生活の中で、見栄や外見にとらわれないで心のこもったお付き合いを大切に、良い風習や伝統を受け継ぎ、住みよいまちをつくりましょう

#### 1 葬儀について

- (1) 香典の額は、二千元位とする
- (2) 香典返しは行わず、謝意は礼状で表す
- (3) 花輪・生花などの供物は、近親者及び特別の関係者にとどめる
- (4) 初七日は、近親者及び特別の関係者で行い、引物、料理は簡素にする



#### 2 病気見舞について



- (1) お見舞の額は、二千元位とする
- (2) 快気祝いのお返しは行わず、謝意は礼状で表す  
\* 礼状「はがき」は、イルフプラザ・カルチャーセンター、湊・川岸・長地の各支所並びに市社会福祉協議会に用意してあります

#### 3 結婚祝について

- (1) 披露宴の祝儀は、一万円位とする（会費制が望ましい）
- (2) 披露宴は、できるだけ簡素にし、引出物（記念品含む）等は廃止することが望ましい
- (3) 衣装は、華美にならないように努める



#### 4 その他一般のお義理について

心をこめて簡素に行い、謝意は言葉や礼状で表す

★ この改善事項は、近親者を除くものとする

岡谷市生活改善実行委員会  
(事務局) 岡谷市社会福祉協議会内  
TEL 24-2121

岡谷市生活改善実行委員会では、この度、生活改善の主旨と多くの皆さんの声を参考に、従来の申し合わせ事項の一部見直しを行いました。

年々派手になりがちなお義理について、お互いができるだけ簡素に行えるように配慮したもので、この申し合わせ事項は、平成21年1月1日から適用となります。

主役は私たち自身です。皆さんの一層深いご理解のもとに、生きた申し合わせ事項として実践していただけるよう、よろしくお願いします。

### 主な内容 CONTENTS

私たちの生活改善申し合わせ事項	22
結婚を望んでいるみなさんへ	23
ボランティアをはじめよう	24
ボランティア活動をはじめめる前に 知っておきたい8つのルール	25

### スローガン

みんなで築く  
みんなの福祉  
みんなの未来<sup>(あした)</sup>

尊い善意をありがとうございます 平成20年8月1日～9月30日

#### ●福祉基金へ

尙美よう室湖畔様 牛角岡谷店 蓑島龍雄様 丸野重昭様 瀧澤一博様  
伊藤政吉様 岡谷市ダンス協会様 匿名様

#### ●ボランティアセンターへ

- ・紙おむつ・尿とりパット・シート 小口義之様
- ・使用済み切手 笠原剛志様 匿名2名様
- ・使用済みプリペイドカード デニーズ岡谷店様 匿名様



#### ●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会  
〒394-0081  
岡谷市長地権現町4-11-50  
☎ 24-2121  
☎ 24-3555

\*  
ホームページアドレス  
www.okaya-shakyo.or.jp

\*  
メールアドレス  
info@okaya-shakyo.or.jp



# 結婚を望んでいるみなさんへ 貴女との出会いを待っている方がいます。

結婚相談所には男性 69 人、女性 23 人（平成 20 年 10 月 31 日現在）が登録されています。  
おつきあいのきっかけとなりますように今回は男性を紹介します。  
ご照会いただければお見合いまでお世話させていただきます。

問合せ ● 市 社 協 月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分 TEL 24-2121  
● 結婚相談所 毎週水曜日・第 1・3 土曜日 午前 10 時～午後 4 時  
(TEL 080-5143-3202)

### ◆男性 会員 No.84

居住地：岡谷市 年 齢：30 歳  
身 長：165cm 体 重：54kg  
学 歴：高校卒  
職 業：自営  
趣 味：ドライブ  
スノーボード



・温厚な方希望

### ◆男性 会員 No.97

居住地：岡谷市 年 齢：39 歳  
身 長：178cm 体 重：72kg  
学 歴：高校卒 職 業：会社員  
年 収：420 万円  
趣 味：ドライブ



・優しい方希望

### ◆男性 会員 No.99

居住地：岡谷市 年 齢：30 歳  
身 長：174cm 体 重：70kg  
学 歴：高校卒 職 業：会社員  
年 収：400 万円  
趣 味：ボウリング  
ドライブ



・優しい方希望

### ◆男性 会員 No.100

居住地：須坂市 年 齢：35 歳  
身 長：180cm 体 重：70kg  
学 歴：大学卒 職 業：公務員  
年 収：500 万円  
趣 味：スポーツ  
アウトドア



### ◆男性 会員 No.101

居住地：岡谷市 年 齢：37 歳  
身 長：173cm 体 重：67kg  
学 歴：高校卒 職 業：会社員  
趣 味：ドライブ  
映画鑑賞



・女性らしい方、  
明るい方希望

### ◆男性 会員 No.102

居住地：塩尻市 年 齢：38 歳  
身 長：176cm 体 重：63kg  
学 歴：高校卒 職 業：会社員  
年 収：550 万円  
趣 味：ゴルフ  
スポーツ観戦



・明るい方希望

—本人の同意をいただいた項目のみ記載してあります—

## すてきな出会い応援します!!

市社協では・・・●ハートリーフ事業



(最良のパートナーとの出会いの場づくり)として結婚を希望する男女の出会いのきっかけになればと、安心して気軽に参加できる、いちご狩り・ボウリング・クリスマスパーティー等を行っています。(年3回くらい)

●結婚相談登録者広報事業

結婚相談所に登録いただいた男女の情報を社協だより「ゆめ」に、本人の同意をいただいた項目のみ順次、紹介しています。

結婚相談所では・・・毎週水曜日、第1・3土曜日 午前10時～午後4時

諏訪湖ハイツ(3階)312相談室で登録・受付を行っています。

気に入った方がいればお見合いもします。お気軽にご相談、お問合せください。

\*登録についてはご本人が来所してください。

# ボランティアをはじめよう！

## ～あなたにできること、たくさんあります～

ボランティアとは、私たちの社会や暮らしを私たちの手によってより豊かにするために、お互いに手を取り合い、自らの意思によって自発的に行動することです。

お年寄りも、子どもも、身体に障害を持つ人もそうでない人も、誰もが同じ社会の一員としてお互いに尊重しあい、支えあいながら共に生きることのすばらしさを実感できる社会をつくるには、ボランティアは不可欠です。

ボランティア活動は、難しいことはありません。誰もがすることなのです。なぜならば誰もがもっている優しさや思いやりの心こそが、ボランティアの源になるからです。

身のまわりのことから大丈夫。まずは勇気を出して最初の一步を踏み出してみましょう！

市社協に登録していただいているボランティアグループと活動内容をご紹介します。

興味のあるグループ・活動内容については市社協へお問合せください。(市社協 TEL 24-2121)

### 施設等での活動

- 岡谷市映写技師会 (映画上映)
- NPO 腹話術友の会
- 六和会 (演奏)
- 星の会 (踊りの披露)
- コールノスタルジア (オカリナ演奏)
- 長野県理容生活衛生同業組合岡谷支部 (ヘアークット)
- 傾聴みみずく
- 菊間流舞踊研究所 (踊り披露・指導)
- サークル BOW(ワン)犬と仲間たち
- 諏訪青年落語研究会 (チンドン部)
- ハワイアンサンセット (演奏)
- 岡谷市身体障害者福祉協会  
(デイサービス・パソコン教室・相談会)
  - 岡谷オカリナの会  
(演奏・初心者への練習指導)
  - ハンド&ハンド  
(腹話術・ハンドベル・リトミック等)
  - オカリナアンサンブル“ジュピター”  
(オカリナ演奏)



### 子ども・青少年に関わる活動

- 日本ボーイスカウト長野県連盟岡谷第1団  
(野外活動を通じてこどもの育成)
- お助け隊 (保育園で洗濯等)
- こども福祉教室 (スタッフ)



### 読み聞かせ・朗読

- 読み聞かせの会 夢ぼけっと
- おかや子どもの本の会
- おはなしどんぐりの会



### 地域での活動

- 退職公務員連盟諏訪支部岡谷市地区  
(社会・公共奉仕)
- 西堀区いきいきデイ  
(生きがいデイサービスでボランティア)
- 岡谷市イチイの会  
(チャリティーコンサートの開催・講演活動)
- ラムラム広場ボランティア
- NPO 南信州健康管理士会  
(健康に関する講演活動)
- 地区社協ボランティア  
(各地域でそれぞれの活動)

### 環境美化・国際交流に関わる活動

- 日本語ボランティアふれあい  
(外国人への日本語指導)
- 一六会 (切手整理)
- 岡谷市高齢者クラブ連合会  
(草取り・奉仕活動)
- 岡谷市消費者の会 (廃油石けん作り等)



### 地域へ貢献 (企業ボランティア)

- 三エス木材有限会社
- 岡谷市職員労働組合
- 岡谷市内郵便局
- 有限会社丸中浜モーターズ

### 障害者・児に関わる活動

- 岡谷手話サークル (聴覚障害者への支援)
- 岡谷点字サークル (視覚障害者への支援)
- れんげ草 (聴覚障害者のデイサービス)
- 朗読の会まどか (読み聞かせ・テープ図書作成)
- 要約筆記グループつぼみ  
(中途失聴者・難聴者への支援)
- 絆デイサービス (調理・創作)
- シクラメンの会  
(精神障害者への支援)
- 岡谷聴覚障害者協会  
(手話指導等)



\*公表が可能な団体のみ紹介しています

\*活動が重複している団体は主な活動内容で分類しています

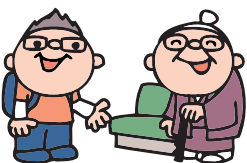
## ボランティア活動を始める前に ……………

# 知っておきたい8つのルール



ボランティアを始めるとき、次の8つのルールを踏まえて活動すると楽しいボランティアができると思います。参考にしてみてください。

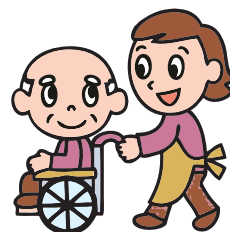
### 1. 身のまわりのことから……



自分にあった身のまわりのことから手がけましょう。小さなことでも勇気を出してはじめての一步を踏み出しましょう！

### 2. 無理のない計画で……

活動が継続してできるように、能力にあわせて無理のない計画をたてましょう。



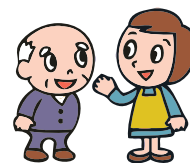
### 3. 相手の立場で……

けっして善意の押し売りにならぬよう、相手の気持ちや立場にたつものを考え、行動しましょう。



### 4. 約束・秘密……厳守

人と人との信頼により成り立つのがボランティア活動です。約束は必ず守り、他人のプライベートについての口外は絶対に避けてください。責任ある行動をとります。

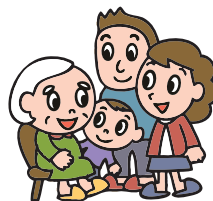


### 5. 活動にけじめと計画性を……



公私の別をつけて、自分の考えを他の人に押し付けないようにしましょう。また、時間的なけじめと計画性も大切なことです。

### 6. 理解と協力……



家族や職場・学校で理解と協力を得ておきましょう。そのことがボランティアの輪を広げることに繋がります。

### 7. 仲間づくり……

個人のカも合わせれば大きなものになり、いろいろなニーズに対応でき、創造的な活動もできます。話し合い、助け合っていくことも大切です。



### 8. 活動の点検……

活動をたえず点検し記録をとり振り返ることで、明日からの活動につなげることができます。



ボランティアについて分からないことやボランティア活動保険についてのご質問等があればお気軽にお問合せください。

岡谷市ボランティアセンター TEL 24-2121 (市社協)