

イルフプラザ・カルチャーセンター秋の講座

受付…9月13日(土) 午前9時から受付開始

◎受講料、材料費などを添えて直接イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。

(おつりのないようお願いします)

◎託児(概ね0~5歳の子ども)をご希望の方は、申込み時にお申し出ください。

◎受付初日の電話による申込みはご遠慮ください。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401



講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費など	持ち物
男性料理教室 定員20名	10月20日~11月17日 (毎週月曜日 全4回) 午後7時~9時 ※11月3日は休み	今回は、男性のみの講座。手料理のレパートリーを増やしませんか?収穫の時期、おいしい食材が揃っています。ご家族や大切な人と一緒に、ご自身で作った料理、食べませんか?	湯田 桂子先生	1,000円	2,400円	エプロン 三角巾 筆記用具
諏訪の歴史・文化 定員40名	11月5日~11月26日 (毎週水曜日 全4回) 午後1時30分~午後3時30分	身近な歴史・文化に触れてみませんか?諏訪地域の学芸員が、それぞれの専門分野で諏訪の歴史・文化をご案内します。	諏訪地域の学芸員4名	無料	—	筆記用具
シルクスクリーン 定員20名	11月7日~12月5日 (毎週金曜日 全5回) 午後1時30分~午後3時30分	シルクスクリーンを使って、年賀状を作ります。手作り年賀状で新年のあいさつをしませんか。	林 保先生	1,000円	実費	鉛筆(4B) 定規 消しゴム

山梨学院  
ともまなび講座

参加無料

平成20年度 基本テーマ

『いま、時代の最先端は』

第4回『日韓・日朝関係の最新情報』

日本にとって朝鮮半島の韓国と北朝鮮はもっとも「近くて遠い国」です。韓国と日本は年間に500万人近くが往来するほどに、人的・物的交流が盛んになりましたが、北朝鮮とは国交がなく、人と物の流れが極めて限られています。また、北朝鮮による日本人の拉致問題が未解決であり、このことが日本と北朝鮮の関係を厳しいものにしていきます。講演では主に日本と北朝鮮、北朝鮮の実態についてお話しします。



講師…山梨学院大学  
経営情報学部教授  
宮塚利雄先生

日時…9月13日(土)  
午後1時30分~3時30分  
場所…イルフプラザ・  
カルチャーセンター  
多目的ホール

問合せ・申込み●

イルフプラザ・カルチャーセンター  
☎24-8401

第6期おかや市民塾講座

子育て支援と地域活動

毎日、子育てに励んでいるお母さんお父さん、地域には「子育て支援」のためのミニ集会在たくさんあります。「子育て支援と地域活動」で学んで、日ごろの悩みごとなどを解消しませんか?



日程	内容	話題提供者(敬称略)
10月15日(水) 午後7時~9時	親と子のきずな 子どもの心の安全を図る	フリースクール主宰 松澤 弥栄
10月23日(木) 午後7時~9時	子どものしつけ 子どもは親の鏡	子育て支援館職員
11月6日(木) 午後7時~9時	いけいけ山っ湖・山っ湖学級	湊支所・公民館職員
11月13日(木) 午後7時~9時	悩みをかかえていませんか? 子どもの心が見えますか?	岡谷市フレンドリー教室適応指導員 渡邊さやか
11月22日(土) 午前10時~正午	地域事業に参加しよう 親と子の接点を見出そう	地域子(己)育てミニ集会 連絡協議会会長 今井 勲

(事情により内容が前後、または変更する場合があります)



会場…イルフプラザ・カルチャーセンター  
定員…20名  
受講料…無料 どなたでも受講できます。  
申込み…9月22日(月) 午前9時~受付開始  
イルフプラザ・カルチャーセンター窓口または電話で受付ます  
(受付初日は電話申し込みができません)

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

## [拓道塾] 江戸時代の御柱の姿

— 古文書を読んで —

「学びて道を拓く」がモットーの拓道塾は開講10年目。今回は、平成22年に迎える御柱に向けての学習会です。先の見通しがつけがたい今日、地域の歴史と先人に学び、私たちの生き方を考えるきっかけとしましょう。

第1回	9月27日(土)	「御柱の記録1」
第2回	10月11日(土)	「御柱の記録2」
第3回	10月18日(土)	「御柱の記録3」
第4回	11月8日(土)	「御柱の記録4」
第5回	11月22日(土)	「御柱の記録5」

会場…郷土学習館 学習室

時間…午前10時～

講師…郷土歴史家 蟹江文吉先生

下諏訪町を中心に諏訪地域の郷土の歴史を精査し、新しい視点からの提言や勉強会を主宰、広範囲に活躍されています。

聴講料…無料(ただし資料コピー代など800円必要)

※どなたでも参加できます。

申込み・問合せ●郷土学習館 ☎26-7545

## 社会人権教育指導者研修会

市では、差別のない社会づくりのために、自らの人権感覚や実践力を培い、社会人権教育を広く推進することをねらいとした「社会人権教育指導者研修会」を開催します。

会場…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

時間…午後6時30分～8時40分

日程	研修内容	講師(敬称略)
10月9日 (木)	開講式	
	講話と演習「私から始める人権」	県教委伊那教育事務所 教育支援主事 小林久通
10月16日 (木)	講話 被差別体験の人権 「町内の同和教育からの取組み」	辰野町社会教育指導員 古田祥平
10月23日 (木)	講話 結婚と離婚の裏に見えた人権 「結婚と離婚の裏に見えた人権問題」	県男女共同参画センター 元 所長 馬場よし子
11月6日 (木)	講話 女性の人権 「境界線が生み出すもの」 ～女性の人権を中心にすえて～	県教委教学指導課心の支援室 人権教育推進委員 宮下英子
	閉講式 修了証授与	

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

好評につき  
第2弾!!

## いきいきママのヘルシー講座



子育て中のお母さん、ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか?

育児に対する不安やストレスを抱えていませんか?

「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。

育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になりませんか?

日程	内容
9月29日(月) 午前10時～正午	オリエンテーション/レクリエーション/骨密度測定/健康診断(血圧・体脂肪など)/口腔内チェック/歯のはなし
10月14日(火) 午前10時～午後0時30分	健診・骨密度測定結果説明/骨にいい食事って!/?調理実習(カルシウムたっぷり料理)
10月24日(金) 午前10時～正午	ストレスチェック ～こころの健康～ アロママッサージ&ストレッチdeリラックス
10月31日(金) 午前10時～正午	育児って大変? 育児って楽しい? (心理相談の先生によるアドバイス) グループワーク ～ママの声・ママの気持ち～

対象者…1歳未満の子ども(H19年9月1日以降生まれ)のいるお母さん

※以前に「いきいきママのヘルシー講座」に参加したことがある人はご遠慮ください。

会場…市保健センター 定員…30名

参加費…3000円(調理実習材料費など)

申込み…9月2日(火)から受付開始。電話または健康推進課窓口にてお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。

託児つき!(無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。

問合せ・申込み●健康推進課(内線1191)

## 健康づくり講演会

歩いてつくる!

病気になるカラダ

安全に、楽しく

ウォーキングを続けよう

安全に、楽しくウォーキングを続けるための講演会(講話と実技指導)を開催します。お近くの会場へ、みなさん誘い合わせてお出かけください。

日程	会場	内容
9月9日(火) 午後7時～8時30分	市役所9階 大会議室	各会場 同じ内容 です
9月16日(火) 午後7時～8時30分	川岸公民館	
9月18日(木) 午後7時～8時30分	長地公民館	
9月25日(木) 午後7時～8時30分	湊公民館	

講師…健康運動指導士 牧内隆雄先生

持ち物…室内用運動ぐつ・水分補給のための飲み物・タオル・運動のできる服装

問合せ●健康推進課(内線1185)

## よみがえれ諏訪湖 ふれあいまつり2008

民・学・官が一体となり「諏訪湖の浄化および諏訪湖を取りまく環境保全」を目的に行っている活動を広くみなさんに紹介するイベントを開催します。諏訪湖の浄化、環境について考える場、お楽しみ広場、フリーマーケットなどが盛りだくさん。家族そろってご来場ください。

会場…クリーンレイク諏訪  
(豊田終末処理場)

日時…9月7日(日)  
午前9時～午後3時



### ■第29回クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

下水道施設見学・スタンプラリー・  
福祉施設出展販売・お楽しみ広場・フリーマーケット ほか  
※景品も多数! エコバックを持参してください。

### ■第8回諏訪湖によりそう環境展・

第20回諏訪湖クリーンフェスティバル  
企業、市民団体、学校、行政の水質浄化、環境への取り組みを展示

問合せ●よみがえれ諏訪湖ふれあいまつり2008事務局  
(諏訪建設事務所流域下水道課 ☎57-2945)

## 「やさしさと 自然を結ぶ 下水道」

～9月10日は「下水道の日」です!～

**異物を流さない、定期的に点検するなど  
日ごろの適正な使用をお願いします。**

市の公共下水道の普及率は99%を超え、生活になくてはならない施設になっている一方、トイレにタオルやオムツ、たばこなどを流す、台所から油やごみを流すなど、下水道施設をつまらせる異常も多発しています。

下水道の日に合わせて、家庭では台所、トイレ、風呂の各掃除口を開け、下水の流下状況をチェックしましょう。管内に沈殿物のつまりや施設の破損などがある場合は、下水道指定工事店にご相談ください。

★市では、岡谷市水道事業協同組合との共催で、宅内下水道施設の無料点検を実施します。お気軽にお申し込みください。

対象世帯…65歳以上で1人暮らし、または障害のある1人暮らしの世帯

申込期間…9月1日(月)～8日(月) (ただし土日は除く)

実施日…9月12日(金) (当日は立会いをお願いします)

申込み●水道課(内線1411)

問合せ●環境課(内線1920) ☎227040

### 事業者のみなさんは…

- 産業廃棄物は許可を受けた業者で適正に処分し不法投棄は絶対にしません。
- 基準(800度以上の温度で焼却できる・温度計がある・助燃装置がある・外気と

- 粗大ごみなどが発生した場合は適正に処理し、不法投棄は絶対にしません。
- ごみは極力出さないように、必要以上のものを購入しません。
- 不用になったものはごみとせず、リサイクルショップやフリーマーケットなどを活用し、有効利用します。

### 市民のみなさんは…

環境基本計画のさらなる推進!  
9月の基本目標  
美しさと潤いのある  
まちづくり  
経済性・利便性の追求だけでなく  
環境に十分配慮した、快適で  
潤いのあるまちづくりに努めます。



市内での不法投棄現場

### ◆不法投棄による罰金事例

遮断された状態で廃棄物を投入できる  
を満たさない焼却炉は使用しません。

事例	罰金
山林内に、引越しの際に出た空き缶、風呂イスなどの家庭ごみ約240kgを捨てた。	50万円
たまったごみの処分が面倒になり、深夜、会社駐車場に、ダンボール、空きびんなどの家庭ごみ約162kgを捨てた。	50万円
自宅駐車場内に、廃エンジンオイル13リットルを捨てた。	20万円
たまったごみの処分に困り、畑に衣類やダンボールなどの家庭ごみ約47kgを捨てた。	30万円
河川敷に、衣類などの家庭ごみ約26kgを捨てた。	20万円

参考:長野県ホームページ

ごみの自家処理(野焼き)は、法律で禁止されています。少量の落ち葉(たき)は、法律で禁止されています。紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも、日中の洗濯物を干す時間を避けるなど、時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分に配慮しましょう。

### シェイクアップおやか

★市で回収している不燃物(燃えないもの)には入れないでください。

携帯電話・PHSには貴重な金属類が含まれています。  
有効活用にご協力を!  
携帯電話やPHSの小さな機械のなかには、国内ではほとんど採れない金、銀などの貴金属やチタンなどの希少金属が含まれています。不要になった携帯電話などは適正に処理することで、産業用の貴重な資源として再利用(リサイクル)することができますので、携帯電話専売ショップに持ち込み処理を依頼しましょう。リサイクルの際には、データ類は確実に消去されますが、プライバシー保護のため、記録されている個人情報(電話帳、通信履歴、メール)は事前に消去して出しましょう。詳しくは最寄りの携帯電話専売ショップにお問い合わせください。



今月のサンデーリサイクルデー(資源物回収日)は、9月28日(日)の午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場でを行います。

## 満額の年金を受け取るために「追納」をおすすめします

保険料を全額納付したときに比べ、保険料の免除や納付猶予を受けた期間がある場合は、受け取る年金額が少なくなります。このため、これらの期間が10年以内（たとえば平成20年4月分は平成30年4月末まで）であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができます。

保険料の免除もしくは猶予を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めに追納することをおすすめします（下表参照）。

### ●平成20年度追納保険料月額（加算額を含みます）

追納する期間	全額免除・納付猶予・学生納付特例	半額免除
平成10年4月～平成11年3月	16,590円	
平成11年4月～平成12年3月	15,950円	
平成12年4月～平成13年3月	15,320円	
平成13年4月～平成14年3月	14,740円	
平成14年4月～平成15年3月	14,180円	7,090円
平成15年4月～平成16年3月	13,970円	6,980円
平成16年4月～平成17年3月	13,770円	6,880円
平成17年4月～平成18年3月	13,810円	6,910円
平成18年4月～平成19年3月	13,860円	6,930円
平成19年4月～平成20年3月	14,100円	7,050円

※一部納付（一部免除）の人で追納を希望する人は、社会保険事務所までお問い合わせください。

## 国民年金保険料

### 10月はお得な6か月前納ができます

国民年金保険料の納付方法には、保険料をまとめて前払いすることにより割引される「前納」や便利でお得な「口座振替」があります。10月は、口座振替や納付書を利用して、6か月前納ができます。

口座振替をご希望の人は、口座をお持ちの金融機関または社会保険事務所や市民生活課の窓口で8月末までに手続きをしてください。

お手持ちの納付書で納める場合は「前納」と印字された納付書で10月31日までに納めてください。前納用の納付書のない人は、社会保険事務所へ申し出てください。

#### 6か月前納したときの割引額（平成20年度価格）

- 毎月保険料を納めた場合  
14,410円（定額保険料）×6か月＝86,460円
- 口座振替で6か月前納した場合 85,480円  
980円の割引
- 納付書で6か月前納した場合 85,760円  
700円の割引

詳しくは、岡谷社会保険事務所（☎23-3661）までお問い合わせください。

## 市債を買って市政へ参加しよう!

### 応募期間は9月18日(木)～26日(金)

市では、昨年度に引き続き住民参加型市場公募債「輝くまちおかや市民債」を発行します。この市債は、市民のみなさんに市の公共施設整備のための資金提供者になっていただくことで、行政に参加してもらうものです。本年度は、神明保育園大規模改築事業にみなさんの資金が役立てられます。

#### 購入条件

発行総額	1億2,000万円
購入額	1人10万円～100万円(10万円単位で購入が可能)
発行価格	額面100円につき100円
発行利率	平成20年9月9日の国債の利率を基に若干上乗せ。9月11日ごろ決定し、市ホームページなどでお知らせします
利払い	年2回(毎年4月28日と10月28日)
償還年限・方法	平成25年10月28日(5年満期一括償還)
取扱金融機関	株式会社八十二銀行
発行日	10月28日(火)
発行形式	一般債振替制度(債券ペーパーレス化)による
購入資格	募集開始日に岡谷市に住所のある、満20歳以上の個人(住民登録が必要) ※応募はがきの住所などで住民登録を確認します

**応募方法**……「官製はがき」または「購入希望申出書」のどちらかの方法でご応募ください。(☆往復はがきの必要はありません)

- ①9月18日(木)～9月26日(金)に官製はがき(1人1通のみ)に記入例のとおり記入し郵送してください。(26日消印有効)
- ②市役所(1Fインフォメーション)、湊支所、川岸支所、長地支所、

カルチャーセンターに用意してある購入希望申出書(1人1通のみ)に記入し、9月18日(木)～9月26日(金)に窓口へ提出してください。  
※①、②のうち1つの方法を選択し、申込みをしてください。

**受付時間**…午前8時30分～午後5時30分(平日)

カルチャーセンターは午前9時～午後9時30分(土日、祝日も営業)  
※記入もれや誤り、1枚のはがき(申込書)で複数人の申込みがあるなど、応募要件を満たしていない場合、または不正が見つかった場合には応募が無効になることがありますので、注意してください。

**抽選方法**…応募多数の場合は

9月30日(火)に抽選を行います。  
結果は封書にて郵送します。

**購入手続**…10月6日(月)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)の午前9時から午後3時の間に当選者本人が当選通知を持って八十二銀行の希望支店へ行き手続きを行います。記入事項⑥に希望の日時を上記より選び記入してください。手続について必要な書類は当選通知にてご案内します。

※購入期限を過ぎた場合は、当選の権利が無効となります。また、購入金額の変更はできません。

**中途換金**…満期日前に購入した金融機関で換金できますが、時価での買い取りとなりますので、元本割れの可能性があります。

#### ●申込記入例

※記入事項は、はがき、購入希望申出書と同様です

50	3	9	4	8	5	1	0
輝くまち おかや市民債 係							
岡谷市役所財政課							

- ①申込者の住所
- ②申込者の氏名(ふりがな)
- ③申込者の生年月日
- ④連絡先(電話番号)
- ⑤購入希望額  
(10万円単位で10～100万円)
- ⑥購入手続希望本支店  
八十二銀行 ○○支店  
来店予定日、おおよその時間
- ⑦ご意見などご自由に。

問合せ●財政課(内線1532)