

◎特集2

まち歩きはまちづくり

「あるき太郎」をモチーフに地域活性化事業がスタート

「あるこう あるこう。」

そのほうが からだのためにも いい」

あるき太郎は いよいよ

あるくことに なりました。

昭和2年に出版された武井武雄の画噺「あるき太郎」の一節です。あるき太郎は、旅の途中で早歩きの人たちと次々に出会い、「ともに歩けるように、さらにはもっと早く歩けるように！」と励むうち、とうとう誰よりも早く歩けるようになりました。

歩くことの楽しさを知り、強く健康になった「あるき太郎」をお手本に、いよいよ「まちあるきによる地域活性化事業」が始まります。歩くことで丈夫なからだをつくり、ふるさとの自然や歴史にふれ、環境や街並みについて考え、地域資源を発掘する…さあ、みなさん用意はいいですか。「あるき太郎」と一緒に「岡谷市まちづくりウォーキング」の旅へ出発です。



# あるき太郎 Vol.1 「花回廊」 春らんまんの横河川を歩こう！

第1弾の今回は、横河川の桜並木をそぞろ歩く「花回廊」。歴史ある中山道界隈の見どころを加え、全長6キロのコースを設定しました。

ウォーキングマップを手がかりにコースをめぐり、3か所のポイントを通してゴールをめざします。花を愛で休憩をとりながら、体力に合わせて楽しんでみませんか。市民総参加でおかやの春を満喫しましょう。

あなたも「あるき太郎」

みんなで「あるき太郎」

## 花回廊

参加無料

4月19日(日) 小雨決行

集合場所：岡谷湖畔公園

マレットゴルフ場横芝生広場

受付：午前9時～

出発式：午前9時30分～

ゴール：最終午後1時

おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)



諏訪湖畔の桜



諏訪湖

**ゴール**

おかや総合福祉センター  
(諏訪湖ハイツ)

市民総合体育館

**スタート**

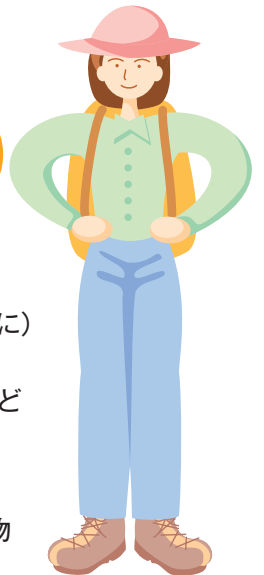
岡谷湖畔公園  
マレットゴルフ場横  
芝生広場

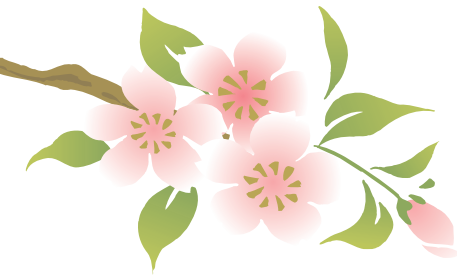
ウォーキング  
スタイルで  
参加しましょう!

- ◆ 運動しやすい服装  
(体温調節ができるように)
- ◆ スニーカーや  
ウォーキングシューズなど
- ◆ リュックサック

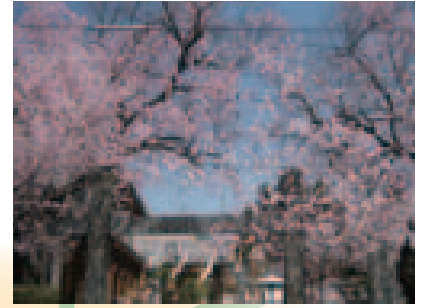
もちもの

- 汗ふきタオル
- 飲み物
- 帽子
- 雨具





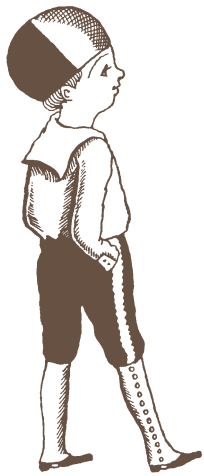
雰囲気ある中山道沿いの町並み



平福寺参道の桜



桜のトンネルはまさに「花回廊」



## 「あるき太郎」は さらに進化します！

「あるき太郎」は旅を続けます…市民が主役のまちづくりのために。健康志向でまちづくりを推進するイメージキャラクターであると同時に、岡谷のいいところを探し歩くみなさん自身の投影として。

さて、次回のまちづくりウォーキングは、近代化産業遺産の散策などいかがでしょう。今後は市民スタッフを募集し、イベントも一緒に企画検討していこうと計画中です。

「あるき太郎」の旅は、始まったばかり。たくさんの方の発見や学びに胸を高鳴らせ、さあ、みんなで「あるこう あるこう」歩きましょう。

問合せ ● 健康推進課（内線1181）



◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分  
場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・予診票  
※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル  
※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 ※5月分予約：4/22日(水)～受付開始 社会福祉課
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	16日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室
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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 社会福祉課
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー)8日(水)、22日(水) 午前11時～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
夜間教育相談	21日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
女性のための相談	21日(火)午前10時～午後4時 [申込み 企画課] イルフプラザ・カルチャーセンター
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
産業財産権相談会 (発明相談)	9日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
ミニジョブカフェ 【予約制】	仕事に対する疑問や悩みについての相談 22日(水)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
キャリアサポート 【予約制】	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢してい ればいいと思っている人のための相談所 12日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK テクノプラザおかや ☎21-7000
高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 庁舎内同相談室☎22-2687
農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 農業委員会室
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
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 ウエルハートおかや ☎28-0778

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
ボランティア総合相談	同上	同上
金銭管理 財産保全相談	同上	同上
社協心配ごと相談	同上	同上
家庭介護相談	同上	同上
結婚相談	水曜日 第1・3土曜日 午前10時～午後4時	水曜日 社会福祉協議会 ☎24-2121 第1・3土曜日 080-5143-3202

妊娠5～7か月の『パパ・ママ教室』受講申込み受付中

3回目 ▶ 5月15日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※6月12日から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)

金 3	土 4
1歳6か月児健診 (19年9月生) 受付午後1時～1時30分 浜パイピング ☎23-6885	イワナミ ☎22-2222
10	11
パパ・ママ教室(1回目) 午後1時30分～3時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック 丸竹下島商店 ☎22-2406	信和設備 ☎22-3302
17	18
離乳食教室(ステップ1) (20年11月～12月生) 集合午前9時50分 シンニチ設備 ☎22-1365	林鉄工設備 ☎23-3197
24	25
パパ・ママ教室(2回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック 三善工業 ☎23-3446	浜パイピング ☎23-6885

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第1期  
◎国民健康保険税 第1期  
納期…4月30日(木)  
納税は便利で確実な口座振替をご利用  
ください。  
期限内納付にご協力を！  
問合せ●税務課（内線1135）

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  健康相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付は原則午前9時～午後5時です。  
(午後については来院前に電話で連絡ください)  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス ☎ **0120-890-422**
  - **休日当番歯科医院**  
診察は午前中のみです。  
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
  - **水道修理当番店**  
土・日・祝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**
- ◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
<p><b>65歳以上のみなさんへ</b> <b>基本チェックリストで健康チェックをしましょう!</b></p> <p>4月初旬に、今年度65歳以上になる人(要支援・要介護認定者を除く)へ基本チェックリスト(介護予防健診問診記入票)をお送りします。基本チェックリストの結果により、詳しい検査が必要な人には指定医療機関で介護予防健診を実施しますので、全ての項目に答え、同封の返信用封筒に入れて郵便ポストに投函してください。</p> <p>提出期限…4月30日(木)必着 忘れずに提出しましょう!</p> <p style="text-align: right;">問合せ 介護福祉課(内線1274)</p>				
			1	2
			3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</li> <li> 下島歯科医院 ☎ 28-0333</li> <li> 高市薬局 ☎ 22-0781</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</li> </ul>	6	7	8	9
			10	11
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li> 林クリニック ☎ 23-1135</li> <li> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</li> <li> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</li> <li> 上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</li> <li> 浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 旭設備 ☎ 23-3764</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (18年3月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> 旭設備 ☎ 23-3764</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> BCG (20年10月3日～ 21年1月2日生)</li> <li> オスガ設備 ☎ 27-6622</li> <li> 三種混合 (西堀・長地地区)</li> <li> 2歳児にここ教室 (19年3月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</li> <li> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>
			17	18
			19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li> 武井医院 ☎ 27-8029</li> <li> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</li> <li> 永田薬局 ☎ 27-8123</li> <li> オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	20	21	22	23
			24	25
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li> 釜口医院 ☎ 22-2089</li> <li> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</li> <li> 小坂薬局 ☎ 22-8069</li> <li> 旭設備 ☎ 23-3764</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</li> <li> 総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 翠川医院 ☎ 22-2084</li> <li> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</li> <li> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</li> <li> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> <li> 三和設備 ☎ 24-0182</li> <li> アイテック ☎ 23-8500</li> <li> アイテック ☎ 23-8500</li> <li> ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> <li> ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> <li> 三善工業 ☎ 23-3446</li> <li> 杉村設備 ☎ 27-8632</li> </ul>