

-  健康相談
-  乳幼児健診
-  予防接種
-  子育て学習

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

金	土
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">1</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">8</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">15</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">22</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">29</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">2</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">9</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">16</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">23</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">30</p>
<p> 杉村設備 ☎ 27-8632</p> <p> 1歳6か月児健診 (19年10月生) 受付午後1時~1時30分</p> <p> 水道建設 ☎ 23-2662</p> <p> パパ・ママ教室(3回目) 午後7時~8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック</p> <p> 離乳食教室(ステップ3) (20年5月~6月生) 集合午前9時50分</p> <p> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p> 十和設備 ☎ 24-0182</p> <p> 総設工業 ☎ 28-8504</p> <p> 水道建設 ☎ 23-2662</p> <p> イワナミ ☎ 22-2222</p> <p> 信和設備 ☎ 22-3302</p>
<p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	

行政相談	13日(水)午後2時~5時 庁舎201・203会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時~5時 ※6月分予約:5/20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	21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)13日(水)、27日(水) 午前11時30分~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	19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	19日(火)午前10時~午後4時 [申込み 企画課] イルプラザ・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)	14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 27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 10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		社会福祉協議会 ☎24-2121		
ボランティア総合相談	月曜日~金曜日			
金銭管理 財産保全相談	午前8時30分			
社協心配ごと相談	~午後5時30分			
家庭介護相談				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時~午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時~午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112)
	第2・4木曜日	午後6時~午後9時		(080-5143-3202)

妊娠5~7か月の『パパ・ママ教室』受講申込み受付中

1回目 ▶ 6月12日(金) 歯科診断、妊娠中の栄養、食生活

2回目 ▶ 6月26日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージ

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)

今月の納税

◎軽自動車税 全期

◎国民健康保険税 第2期

納期…6月1日(月)

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)

日	月	火	水	木
---	---	---	---	---

● 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・高齢者受給者証を必ずお持ちください。

● 水道修理工当番店

土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間/午前9時～午後4時
☎ 23-8511

「ねんきん定期便」無料相談会

5月29日(金) 午前9時～午後4時

会場 市保健センター1階 機能訓練室
対象 ねんきん定期便を受け取られた人
持ち物 ・ねんきん定期便・年金手帳・認印
・年金証書(お持ちの人)
※代理の場合はほかに委任状が必要です。
問合せ▶岡谷社会保険事務所 ☎ 23-3661

<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> 林外科医院 ☎ 28-1200 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 林歯科医院 ☎ 28-6586 御子柴薬局 ☎ 27-7056 土田薬局 ☎ 28-3232 アイテック ☎ 23-8500 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> 川岸医院 ☎ 22-2562 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 川岸薬局 ☎ 24-3103 中山薬局 ☎ 28-4567 シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> 今井整形外科 ☎ 28-9933 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> 祐愛病院 ☎ 23-0222 平山医院 ☎ 27-8053 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 三善工業 ☎ 23-3446 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">7</p> <ul style="list-style-type: none"> BCG (20年11月8日～21年2月7日) 水道建設 ☎ 23-2662
--	---	--	--	---

<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 矢崎薬局 ☎ 23-7125 杉村設備 ☎ 27-8632 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">11</p> <p style="margin: 0;">相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p style="margin: 0;">相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p style="margin: 0;"> 松澤工業 ☎ 27-7642</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">12</p> <p style="margin: 0;"> ポリオ (1回目:20年5月～10月生) (2回目:20年1月～3月生)</p> <p style="margin: 0;"> 松澤工業 ☎ 27-7642</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">13</p> <p style="margin: 0;"> 3歳児健診 (18年4月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p style="margin: 0;"> イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">14</p> <p style="margin: 0;"> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p style="margin: 0;"> 2歳児にここ教室 (19年4月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</p> <p style="margin: 0;"> イワナミ ☎ 22-2222</p>
---	--	---	--	--

<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">17</p> <ul style="list-style-type: none"> 米山医院 ☎ 22-2880 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 山一小口薬局 ☎ 23-2206 松澤工業 ☎ 27-7642 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">18</p> <p style="margin: 0;"> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p style="margin: 0;"> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">19</p> <p style="margin: 0;"> ポリオ (1回目:20年5月～10月生) (2回目:20年1月～3月生)</p> <p style="margin: 0;"> 信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">20</p> <p style="margin: 0;"> 3～4か月児健診 (21年1月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p style="margin: 0;"> 信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">21</p> <p style="margin: 0;"> ポリオ (1回目:20年5月～10月生) (2回目:20年1月～3月生)</p> <p style="margin: 0;"> 2歳児にここ教室 (19年4月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)</p> <p style="margin: 0;"> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
--	---	---	---	--

<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">24</p> <ul style="list-style-type: none"> 向山内科医院 ☎ 23-6272 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 矢崎薬局 ☎ 23-7125 岡谷酸素 ☎ 22-4931 	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">25</p> <p style="margin: 0;">相 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 予約専用電話☎23-6141</p> <p style="margin: 0;">相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p style="margin: 0;"> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">26</p> <p style="margin: 0;"> ポリオ (1回目:20年5月～10月生) (2回目:20年1月～3月生)</p> <p style="margin: 0;"> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">27</p> <p style="margin: 0;"> 9～10か月児健診 (20年7月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p style="margin: 0;"> オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">28</p> <p style="margin: 0;"> ポリオ (1回目:20年5月～10月生) (2回目:20年1月～3月生)</p> <p style="margin: 0;"> オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
---	--	--	---	--

<p style="text-align:right; font-size: 2em; color: #e91e63;">31</p> <ul style="list-style-type: none"> 林眼科医院 ☎ 28-6596 溝口医院 ☎ 27-6266 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 山一小口薬局 ☎ 23-2206 永田薬局 ☎ 27-8123 上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p style="margin: 0;">◆ 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。</p> <p style="margin: 0;">◆ 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) 視力検査を行っててください。</p> <p style="margin: 0;">◆ 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——健康推進課(内線 1191)まで</p>			
---	---	--	--	--

行事のページ

中国古代復元絹織物展

中国の蘇州^{しゅう}絹織物博物館では、古代遺跡から出土した絹織物などを調査・分析し、当時の制作方法を忠実に再現する研究が進められています。

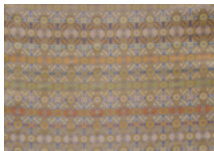
今回の展示では、同博物館から市に特別提供された復元絹織物のなかから、清の時代の宋錦や皇帝、乾隆帝が身にまとった衣装などを展示します。

期間…4月29日(水)～5月17日(日)

時間…午前9時～午後5時

料金…おとな350円・小中学生150円

(諏訪6市町村小・中学生、市内在住・在学高校生は無料)



問合せ●市岡谷蚕糸博物館・岡谷美術考古館 ☎22-5854

鶴峯公園つつじ祭り

約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のツツジが、一斉に咲き競います。鮮やかな花は、色とりどり大きささまざま…。美しく刈り込まれた株が折り重なる見事な庭園公園で、春を満喫しましょう。

期間…5月1日(金)～17日(日)

場所…鶴峯公園

駐車場利用料金…1台500円



問合せ●商業観光課(内線1456)

第40回岡谷太鼓祭り記念事業

「出張! なんでも鑑定団 in 岡谷」公開録画

協賛イベント同時開催「ふれあい春まつり」

問合せ●岡谷太鼓祭り実行委員会 ☎23-2345

第56回 小鳥バス



愛鳥精神のもと、自然に親しみ、自然を大切にしようとして昭和29年に始まり、毎年続けられています。新緑の高原に家族で出かけてみませんか。さわやかな早朝、小鳥のさえずりを聴き、かわいい小鳥の姿を探しましょう。参加者には、オリジナルピンバッジをプレゼント!

期間…5月3日(日)～6月28日(日) 毎週日曜日 雨天決行

場所…塩嶺小鳥の森周辺

料金…岡谷市内から小鳥バス乗車で大人800円、子ども400円

※5月3日は子ども無料(大人同伴で参加してください)

問合せ●商業観光課(内線1456)

近代化産業遺産めぐりツアー

岡谷市内の近代化産業遺産を見学しませんか。今回は旧山一林組事務所、旧林家住宅のほか、市内の名所や旧跡など観光スポットも取り入れたツアーです。定員になり次第締め切ります。

日時…5月17日(日) 午前9時～午後3時

集合場所…蚕糸博物館 定員…8名

参加費…1人500円(昼食・観覧料は別途自己負担)

※歩きやすい服装で参加してください。

申込み・問合せ●生涯学習課(内線1233)

日時…5月17日(日) 午前9時～午後1時

場所…市役所前イベント広場

フリーマーケット、チャリティーオークション、ゲーム大会ほか多くのおみなさんのお来場をお待ちしています。

岡谷まちづくりウォーキング事業
あるき太郎ウォーキングコース
作成ワークショップ
参加者募集!

参加無料

歩くことの楽しさを知り、強く健康になつた「あるき太郎」をお手本に「まちあるき」による地域活性化事業」が始まりました。4月に開催した「花回廊」に続く第2弾として、秋には近代化産業遺産群を入れたウォーキングを計画しています。

そこで市では、実際にモデルコース(案)を歩き、参加者の感想や意見をもとに、実施コースを作成するワークショップを開催します。子どもから高齢者まで、世代を超えて楽しめる岡谷市自慢のウォーキングコースを、あなたの、みんなのアイデアで作ってみませんか。家族で、仲間で、気軽に参加ください。

歩いた後には、保健師、栄養士によるランチセミナーを開催します。旬の野菜を使った「愛菜弁当」を食べながら、楽しく健康づくりを学びましょう。

日時…6月14日(日) 開催予定

※天候などにより開催日を変更する場合があります。

☆午前9時 市役所正面玄関前集合

☆午後1時30分ころ終了予定

●事前に申込みが必要です!

募集期間…5月1日(金)～22日(金)

参加資格…岡谷市を元気にしたい市民

参加費…300円(昼食代)

申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)



地球を冷やそう!

緑のカーテン大作戦 参加登録者募集

緑のカーテンで夏の強い日差しをさえぎって、部屋のなかを涼しくしよう。電気を使わず、光合成で二酸化炭素を吸収するので地球温暖化の防止に!

緑のカーテンって?

アサガオなど、つる性の植物で建物を覆って夏の日差しをさえぎれば、自然を生かした「緑のカーテン」になるよ。

- 冷気ではなく、自然の力で気温の上昇を防ぐので、体に優しい。
- 電気を使わず、植物の光合成の作用によって、地球温暖化の防止に。
- 花を楽しんだり、実のなる植物は収穫できるよ。

緑のカーテンをつくろう!

用意するものや育て方など、詳しくはエコライフ岡谷事務局までお問い合わせください。



緑のカーテン大作戦に登録しよう!

♪♪ 登録特典 ♪♪

- ① 希望者に緑のカーテンの種を配布します(個人のみ)。
- ② 「緑のカーテンコンテスト」を開催し、優秀なカーテンには記念品を贈呈します。

登録方法…エコライフ岡谷事務局まで、電話・FAX・メールにて登録ください。FAX・メールの場合は、住所、氏名、電話番号、希望する種・苗の種類を明記してください。

★まちで見かけた緑のカーテン情報も募集中です!
○○さんの家に、△△町に緑のカーテンがあるよ、などの情報を事務局までお寄せください。

登録・問合せ ● エコライフ岡谷事務局(環境課内)

☎22-7040 FAX22-7281 E-mail ks@city.okaya.nagano.jp

問合せ ● 環境課 ☎22-7040

環境基本計画の
さらなる推進!
エコバッグ
いつもわずれず
もってこう

5月の基本目標
物を大切に
循環型
まちづくり

3Rの推進、また、資源・エネルギーの有効活用を努めます。

3Rとは、Reduce (リデュース…発生抑制)、Reuse (リユース…再利用)、Recycle (リサイクル…再生利用)の頭文字をとった言葉です。3Rのなかでも大事なのは、リデュースの発生抑制です。日頃からごみを出さない生活を心

切り絵:日達れんげさん



- がけましよう。
- 市民のみなさんは…**
- 買い物時には、マイバッグを持参し、レジ袋はもらわないようにします。
 - 商品を買うときは、詰め替え可能な製品を選んで買います。
 - 分別回収などの資源回収や、サンデーリサイクルに努めます。
- 事業者のみなさんは…**
- 過剰包装品や、使い捨て製品の製造は控えます。
 - 発生した産業廃棄物は、適正な回収と処理を行います。
 - 再生資源利用製品を積極的に購入、利用します。

シェイプアップおかや

紙 家から出る小さな紙のリサイクル

紙の原料としてなど、世界中で木材が伐採され、地球温暖化の一因となっています。家庭から排出される紙類のうち「新聞」「雑誌」「段ボール」などは、資源としての分別が定着していませんが、燃えるごみのなかに、まだどれだけ「紙」が入っているか確認してみませんか? **燃えるごみの約3割は紙類で、資源になる紙が混ざっています。**

小さな紙もこまめに分別し、リデュース(ごみ減量)と地球温暖化防止に努めましょう。

手さげ部分も紙製の買い物袋を、小さな紙用の分別袋として台所のごみ箱の横などへ置き、小さな紙切れもこの紙袋へ入れ、古紙の回収日に**袋の口を閉めて**排出してください。

- ◎ 封筒、便箋、ダイレクトメール、書類
- ◎ お菓子などの入っていた箱
- ◎ 学校、会社、店舗などのプリント、チラシ類
- ◎ 贈答品の包装紙、のし紙、紙袋
- ◎ はしり書き、メモ用紙…など、
まだまだ探せばたくさんあります。



排出時には、袋の口を閉めてください!

今月のサンデーリサイクルデー(資源物回収日)は、5月31日(日)の午後1時~3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場で行います。詳細は、環境課へ