

ポートタウン(湊三丁目)

諏訪湖・八ヶ岳が一望でき、
心が和む住宅地

住宅用分譲地の 公募をします



資格…自己の居住する家を建築したいが土地がなくて困っている人など
募集期間…10月12日(火)～22日(金) ※土・日を除く
時間…午前8時45分～午後5時 場所…都市計画課(市役所3階)窓口
申込み…分譲申込書に必要事項を記入し、期間内に申し込んでください。
※ひとつの区画に複数の申込みがあった場合は抽選により決定します。



分譲地の概要

所在地：岡谷市湊三丁目
区画数：2区画
用途地域：準住居地域
その他：建築協定区域
近隣の公共施設：

- みなと保育園…北隣
- 湊小学校…0.2km
- 岡谷南部中学校…1.3km
- 岡谷市役所…3.5km
- 湊支所…0.4km

分譲区画および価格

区画	面積	㎡単価	分譲価格
①	205.83㎡(62.3坪)	46,800円	9,632,844円
②	205.48㎡(62.2坪)	45,900円	9,431,532円

●そのほかの宅地分譲地のご案内

◆長地柴宮一丁目

～県道から奥まった閑静な住宅地～

- 分譲区画：1区画202.26㎡(61.1坪)
- 分譲価格：12,499,668円(61,800円/㎡)

◆川岸東五丁目

～天竜川畔の広い敷地。家庭菜園もできる～

- 分譲区画
A区画：411.14㎡(124.4坪)
C区画：410.49㎡(124.2坪)
E区画：374.58㎡(113.4坪)
- 分譲価格
A区画：8,551,712円(20,800円/㎡)
C区画：8,538,192円(20,800円/㎡)
E区画：7,791,264円(20,800円/㎡)

※詳細はお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1351)



より多く年金を受け取りたい人におすすめ〈付加年金〉制度

国民年金の第1号被保険者(自営業などの人と学生に限られ、サラリーマンなどの人とその被扶養配偶者は除かれます)が、20歳から60歳になるまでの40年間、月額15,100円(平成22年度価格)の保険料を納めると、65歳から792,100円(月額66,008円・22年度価格)の老齢基礎年金が支給されます。この年金額をもう少し引き上げたいとお考えの人には、「付加年金」という制度が設けられています。

〈付加保険料と付加年金の額〉

付加年金を受けるためには、通常の保険料とともに、月額400円の付加保険料を納める必要があります。年金の受取時には、付加年金額「200円×付加保険料を納めた月数」が上乘せされます。

■例えば、付加保険料を10年間(120月)納めた人の場合
納付金額…400円×120月(12月×10年)=48,000円
受給額…200円×120月=24,000円(年額)
2年間で納付金額と同額が受給でき、3年目以降は納付金額以上の受給額となり、大変お得です。

〈付加保険料を納められる人は〉

- ①自営業などの国民年金の第1号被保険者の人。
- ②一部免除、半額免除など、保険料の納付を免除されている人は付加保険料を納められません。
- ③60歳以上65歳未満の人など、国民年金の任意加入者の人も付加保険料を納めることができます。
- ④国民年金基金の加入員になった人は付加保険料を納められません。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

「もっと野菜を食べよう！運動」

あいさい
お父さんの愛菜料理教室

健康診断の結果を見て…ベルトの穴が…。これはまずい！と思ったら、さっそくライフスタイルを見直しましょう！
栄養士と一緒にメタボ対策料理を作って、秋の味覚を楽しみませんか。全3回のコースがお待ちしております！



時間…午後7時～9時

場所…市保健センター（2階栄養指導室）

対象…男性市民20名（定員になり次第締め切り）

持ち物…エプロン・三角巾（バンダナなど）・筆記用具

参加費…1,500円（実習材料費） 1回目に集金します。

日程	内容
10月21日（木）	高血圧予防に 「素材の味を知ろう～違いがわかるオトコの料理～」 《調理実習》 ●手作りつくねのピリ辛焼き ●秋野菜の信濃汁 ●こんにゃくの和え物
11月4日（木）	血糖値の気になる人に 「季節の野菜を食べよう～旬なオトコになるために～」 《調理実習》 ●中華丼 ●豆腐のサラダ ●春雨とにらの簡単スープ
11月18日（木）	コレステロールを減らそう 「油断敵！～健診結果が“ちょいワル”にならないために～」 《調理実習》 ●米粉のシチュー ●シーザーサラダ ●バランスロール

申込み・問合せ●健康推進課（内線1181）

❀❀❀❀❀ **イルプラザ・カルチャーセンター 秋の講座** ❀❀❀❀❀

受付…9月18日（土）午前9時から開始（先着順）

※受付初日は電話による申込みはご遠慮ください。

受講料（1,000円）、材料費などを添えて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才）を希望する人は、申込み時にお申し出ください。

講座名	期間・回数	内容	講師	材料費など	持ち物	託児
食事バランスガイドを使ってバランスメニュー 定員18名	10月8日～11月19日 （10/22、29は休み） 〔毎週金曜日 全5回〕 午後7時～9時	CMでもおなじみの、コマの形の食事バランスガイドを勉強してから、調理実習します。上手にコマを回すために、バランスの取れたメニューを学びましょう！	管理栄養士 県福祉大学校 非常勤講師 中澤久美子先生	2,400円	エプロン 三角巾 筆記用具 色鉛筆	○
冬に備えて 得する車のワンポイント 講座 定員15名	10月13日～11月17日 （11/3は休み） 〔毎週水曜日 全5回〕 午後7時30分～8時20分	冬が来る前に車の冬支度！教習所で軽自動車のスタットレスタイヤへのはき替えや、ボンネット内の点検などを学びます。発煙筒のたき方も訓練してみましょう。	岡谷自動車学校 教習指導員	—	筆記用具 軍手 汚れても良い格好	△

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

山梨学院ともまなび講座

参加無料

平成22年度 基本テーマ『木やりが誘う「祭り」の世界』
第3回『現代社会と祭り』

現代社会のなかで、祭りとはどのような存在なのでしょう。単なる伝統行事や信仰行事としての祭りにとどまらず、地域社会にとっての祭りの意義や、祭りを続けることで育まれた人と人との絆について考えます。

講師…山梨県立博物館 学芸員

丸尾 依子 先生

日時…9月11日（土）

午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

※託児を希望する人も事前に申し込んでください。



申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

★ 今月の子育てキーワード（幼児期） ★

『毎日子どものペースでリズムよく』

決まった時間に起きて、朝ごはんを食べ、保育園に行き、帰って夕食、お風呂、就寝と生活パターンをくずさないように心がけましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

おかや子育て応援協賛店パスポート事業

（ながの子育て家庭優待パスポート事業）

キトリ線

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

おかぼん50ポイントプレゼント券

引換日：9月5日（日）限定

●切り取っておかぼん加盟店にお持ちください。

※当日休業の場合は、ほかの日に利用できる店舗もあります。

●「ながの子育て家庭優待パスポート」を提示し、買い物をした人が対象です。

●お1人様1枚のみ有効

発行：岡谷スタンプ協同組合・岡谷市商業観光課



成人学校

対象…市内に在住もしくは在勤の16歳以上の人(学生は除く)
受講料…1,000円(申し込み時にお支払いください)

※公民館窓口か、電話でお申込みください。※定員になり次第締め切ります。

●●●●●● 囲碁入門 ●●●●●●

古来より親しまれ、頭脳スポーツともいわれる囲碁は、記憶力や集中力の向上に効果があるといわれます。今回は初心者を対象に、用語の解説やルールを学ぶことから始めます。

日時…9月30日～10月28日 毎週木曜日 全5回
時間…午後7時～9時 定員…20名(先着順)
教材費…1,300円(資料代) 持ち物…筆記用具
講師…山岡 修一 先生
申込み…9月6日(月)午前8時30分～17日(金)午後5時15分まで

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

森のオカリナ「樹・音」を吹いてみよう♪

「樹・音」は、心地よい音色を奏でる新しい木製の楽器です。全員が初心者この機会に、みんなで習ってみませんか。指を使うので脳の運動にもなります。「やすらぎの音楽協会」の演奏会も予定しています。

期日…9月15日～10月13日 毎週水曜日 全5回
時間…午前10時～11時30分(初回は正午まで)
定員…20名 教材費…樹・音(廉価版) 2,500円
講師…前野 秀雄 先生(NPO法人やすらぎの音楽協会会員)・安川カンナ 先生(樹・音奏者)・安川 モモ 先生(ピアノ伴奏)
申込み…9月6日(月)午前8時30分～

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

9月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちびねははなはなはなはなはな(乳幼児向け)

日時…9月16日(木)
午前10時30分～(30分程度)

☆おはなはなはなはなはな(園児～小学生向け)

日時…9月4日・18日・25日の土曜日
午後3時～3時30分(各20～25分程度)

※1回目と2回目は、内容を変えています。

◎リサイクル本配布事業

除籍となった書籍、保存年月日を過ぎた雑誌を市民のみなさんに配布します。

期日…9月26日(日)午前9時30分～午後5時

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

○休館のお知らせ(資料の特別整理のため)

期間…9月6日(月)～15日(水)
※公民館図書室も利用できません。

○開館時間について

夏季期間は、午前9時30分から開館していますが、10月からは午前10時開館に戻ります。(閉館時間は変わらず午後7時です)

○10月の休館日…9日、15日、21日、24日、27日

今月のテーマイベント 「秋みつけ」!!

9月19日(毎月第3日曜日)は「15分読書」の日

「うち読で」読書を、家族みんなで実践しましょう!

「図書館で全国課題図書」の『海は生きていく』という本を借りて、感想文を書いたよ。地球の温暖化が進むなか、地球のためにぼくたちができることって何だろうと考えた。きちんと「ミ」を分別することも大事だね。」

「うち読でも部屋の電気を消したよ。でも、これほどのくらい二酸化炭素を減らせるのかな?」

※12Wの蛍光灯ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮すると…年間で電気4.38kwhの省エネ、CO₂削減量1.6kg

※液晶テレビ(20インチ)を1日1時間見る時間を減らすと…年間で電気15.00kwhの省エネ、CO₂削減量5.6kg

(省エネルギーセンター 家庭の省エネ大事典より)
読んだ本について家族で話してみることから「うち読」は始まります。第3日曜日、家庭で本を開いてみませんか?本の話から、家族の会話が広がります。テレビやゲーム、エアコンを消して、ひとつの部屋に集まれば、「うち読」が地球温暖化防止にもつながります。まずは1時間から始めてみましょう。

2010年は国民読書年



問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2003-1 FAX24-38888

子育て中のママ向け講座

「子育て応援倶楽部」

子育て中のお母さんを応援する講座です。「育児が不安」「ちょっとしたヒントがほしい」「ほかの人も悩んでいるのかな」と思っているあなた、みんなで楽しく話したり考えたりしませんか。

日程	内容	
10月5日(火)	オリエンテーション 親子で楽しく体を動かそう	親子で参加
10月19日(火)	おうちでもできる 手作りおもちゃ	親のみ参加 無料託児あり
11月2日(火)	行ってみよう!! わが街の『子育て応援スポット』	
11月16日(火)	ほっと一息 ママのためのリラックスヨガ	
11月30日(火)	おしゃべり広場	
12月7日(火)	～育児の楽しさ、悩みを持ち寄って～	

※6回連続の参加を原則とします

時間…午前10時～正午

場所…イルプラザ・カルチャーセンター (3階)

対象…1歳～就園前の幼児がいるお母さん 定員…20名

参加費…保険料として1人(大人・子どもとも) 120円

申込み…9月7日(火) 午前9時～ 子どものくに(イルプラザ4階)または子ども課の窓口にて受付。電話でも受け付けます。



● 申込み・問合せ ●

子どものくに ☎ 24-8403・子ども課(内線1264)

「いきいきママのヘルシー講座」

小さな子どもがいるお母さんの、健康づくりの教室です。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	
10月5日(火)	オリエンテーション/簡易健康診断(血圧・尿検査・体脂肪測定)/体を動かそう!産後ママのためのエアロビクス	イラスト: 女性が赤ちゃんを抱きかかえている様子。
10月19日(火)	口腔内チェック/歯のはなし/調理実習「野菜たっぷりスープ」	
10月29日(金)	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	
11月16日(火)	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~	
11月26日(金)	「こどものくに」で遊ぼう!こどものくにの紹介/ こどもとふれあおう!ベビーマッサージ	

※5回連続の参加を原則とします

時間…午前10時～正午

場所…市保健センター、こどものくに 定員…30名

対象…1歳未満の子ども(H21年10月5日以降生まれ)のいるお母さん ※以前この講座に参加した人はご遠慮ください。

参加費…2,000円(調理実習材料費など)

申込み…9月1日(水)～17日(金) 電話または健康推進課の窓口にてお申し込みください(定員になり次第締め切り)。

★無料託児つき! 1歳未満の子どもや、その兄・姉も託児できます。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1193)

岡谷農業フェスティバル2010・JA信州諏訪農業祭(岡谷市会場)

地産地消で「元気な農業」をめざしてー農業の楽しさを発信しようー

日時 9月5日(日) 午前9時30分～午後3時

場所 イルプラザ北側駐車場 ※駐車場は市営立体駐車場をご利用ください

新鮮が一番! 直売所コーナー

◎チョー目玉! JAが日頃の感謝をこめて「野菜」の超特価販売 ※品切れ次第終了
★直売所新規会員も募集中!

おいしい~コーナー

- ◎岡谷名物! ミニうな丼 限定200食販売!!
- ◎ポップコーン・焼きモロコシ・焼きそば・フランクフルト など ※売り切れの際は
- ◎「五平もち」の無料配布 ご容赦ください

エコバックの持参をお勧めします!

イベントコーナー

- 午前10時 演歌体操(JA)
- 10時20分 パフォーマショー
- 10時50分 無限翔風ダンスショー
- 11時15分 それいけ! アンパンマンショー
- 午後0時10分 パフォーマショー
- 0時40分 無限翔風ダンスショー
- 1時 それいけ! アンパンマンショー

※当日のイベント内容は変更になる場合があります

アマワラビ普及コーナー

- アマワラビの紹介
- アマワラビの栽培指導
- アマワラビ普及マップ

間伐材活用コーナー

- プランター・花台キットの販売

消費者コーナー

- 牛乳パック40枚とトイレットペーパー1個を交換。1人5個まで
- 粉石けん、固形石けん、買い物袋販売

農業始めてみま専科コーナー

- JA・農業委員・認定農業者による作物栽培指導
- 農業を始めた人への農地貸借相談、鳥獣害防護相談

家庭菜園楽しみま専科コーナー

- 楽々農業楽しみま専科事業 パネル展
- 家庭菜園テキスト 先着50部無料配布!
- プランターから始める農業事業 パネル、プランターの展示

食について考えようコーナー

- お米・米粉を使った料理
- 「もっと野菜を食べよう! 運動」野菜クッキー試食

あなたの作った農作物を売ってみま専科コーナー

- 市民のみなさんが作った農作物を自分で販売

小学校で子どもたちが作った農作物を販売しますコーナー

- 小学校で作った農作物を児童が販売

問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会事務局：農林水産課(内線1486)