

見て・聞いて・触れて知る“岡谷のまち”

## 岡谷あれこれスクール

全国から転入してきたみなさん、もっと岡谷を知りたいみなさん、岡谷をグッと身近なものにするために参加しませんか？友だちの和を広げ、日ごろの悩みや不安を解消しましょう。

対象…岡谷市に転入された人、または市内在住・在勤の16歳以上の人

定員…20名

参加費…**無料**(③回は保険料として1人80円、④回は材料費として500円の実費がかかります)

託児…申込み時にお申し出ください。

申込み…5月19日(土) 午前9時～(受付初日の電話申し込みはできません)

※定員になり次第締め切ります。

※日程などが変更になる場合があります。

**受講無料・託児あり**



回	日時	内容
①	6月21日(木) 午前10時～ 11時30分	開講式・自己紹介 岡谷市の紹介(市勢・歴史など) オリエンテーション
②	6月28日(木) 午前10時～ 11時30分	資源物の分別方法 ゴミの出し方とリサイクル
③	7月6日(金) 午前10時～ 午後1時	施設見学(イルフ童画館・味噌蔵見 学・旧林家住宅)
④	7月12日(木) 午前10時～ 正午	郷土料理に挑戦 ～地元特産品を使った料理～
⑤	7月19日(木) 午前10時～ 11時30分	諏訪の方言 パートⅡだにい づく出して、こんぼこ連れてカルチャーへ おいでなして。うんと諏訪の方言学ぶずら
⑥	7月26日(木) 午前10時～ 11時30分	岡谷市の観光情報 (観光スポットなど) 閉講式

問合せ・申込み●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

## 岡谷市青年学級 (金曜倶楽部・きんくら) 新メンバー募集



仕事⇔家の毎日…新たな刺激・楽しみ見つけませんか？

対象…市内在住または在勤の概ね20・30歳代の独身の人(それ以外の場合はお問い合わせください)

活動日時…基本的に毎週金曜日の午後7時30分～9時

会場…イルフプラザ・カルチャーセンターほか

定員…40名

受講料…無料(講座によっては実費)

申込み…5月11日(金)の公開講座より直  
接会場で、または電話にて随時受付。

※詳しくはおたずねください。

※講師の都合などにより予定が変更になる場合があります。



日程	内容
5月18日(金)	開講式
5月25日(金)	アロマでストレスケアを
6月1日(金)	プレゼンをやってみよう
6月8日(金)	チョークアートを描いてみよう
6月15日(金)	文集作り
6月22日(金)	スワンドームで体を動かす
6月29日(金)	漢方薬の基本
7月6日(金)	ダイエット料理風を作る
7月13日(金)	青年期・壮年期の栄養学
7月20日(金)	ブクブクプレゼン お気に入りの本を紹介
7月27日(金)	諏訪の長い夜
8月3日(金)	川柳で言葉遊びを楽しむ
8月10日(金)	岡谷の夏を楽しむ
8月24日(金)	第1回後期編成会議
9月7日(金)	合宿準備
9月8・9日(土・日)	夏合宿

これ以降もいろいろ計画中…

### きんくら公開講座

## スイーツデコを楽しむ & 説明会

日時…5月11日(金) 午後7時30分～9時

場所…イルフプラザカルチャーセンター 第7研修室

申込み…当日受付可(7時30分までにお越しください)

対象…18歳以上 定員…20名まで

材料費…200円

活動開始に合せて、きんくらをみなさんに知っていただく公開講座を開催します。「きんくら」って何？どんなことをしているの？…デコアートを楽しみながら、仲間作り、学習の場であるきんくらを体験してみてください。

### ホリディスクエア

## bふらっとミニきてライブb

**入場無料**

日時…5月27日(日) 午後1時30分～

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

出演…「ふらっと」のみなさん

曲目…見上げてごらん夜の星を、ア  
メイジング・グレイス、ありがとう、  
世界に一つだけの花 ほか



問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター  
☎24-8404

問合せ・申込み●イルフプラザ・カルチャーセンター  
☎24-8404

リフレッシュ体験講座

『楽々健康ダンスをはじめよう!』

ダンスといっても、年齢問わず、誰にでもできる簡単で楽しい健康体操です。運動不足や体力不足が心配なあなたも、ポップス・演歌、社交ダンス調など、よく知っている曲に合わせて体を動かしていきますので、自然に踊れます。

今回は体験講座なので、どの日でも、また何度でも、ご都合に合わせてご参加ください。

開催日…5月15日、6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日・21日(火曜日・全7回)

時間…午後1時30分～3時

会場…川岸公民館講堂

定員…20人(定員になり次第締切)

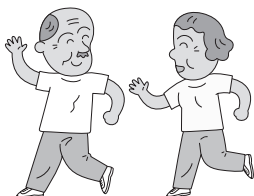
講師…レクダンスインストラクター

中村やよいさん

持ち物…運動のできる服装、屋内シューズ

参加費…1回参加ごと500円(毎回開始前に集金します)

申込み…5月2日(水) 午前8時30分～受付開始



問合せ・申込み●川岸公民館 ☎23-2200

イルフプラザ・カルチャーセンター共催事業

親子の! 歌の時間

受講無料

歌で伝えよう、日本の心と原風景。

大きな声をおなかから出して、楽しく歌いましょう♪

開催日…6月16日(土)・24日(日)、7月8日(日)・21日(土)

時間…午前10時～11時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター第1・2ダンス音楽室

対象…市内小学生の親子 30組

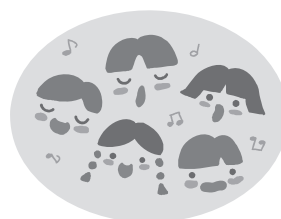
講師…おかや音楽協会 佐原 玲子先生、おかや音楽協会会員

資料代…1人100円程度

申込み…5月19日(土) 午前10時～6月8日(金) 午後5時(先着順)

※ 受付初日は電話での申し込みはできません。

※ いずれか1回など、全日参加できなくてもかまいません。



問合せ・申込み●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の生活、障害や死亡などのもしもの時に、あなたや家族の大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合もあります。必要を感じた時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう!(納期は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります。)



国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な人は市民生活課窓口で手続きを行ってください。

※免除や納付猶予が認められた期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますのでご相談ください。

●納付が困難なときは…保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付(4分の3、2分の1、4分の1)になります。

●30歳未満の人は…若年者納付猶予制度

30歳未満の人で、本人・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

●学生の方は…学生納付特例制度

学生で本人の前年所得(1月から3月までに申請する場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

仲間と年金のページ

**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・予防票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

**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歳児にこご教室：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)  
視力検査をおこなっててください。

炎に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで

金	土
<p>3</p> <p>クック</p> <p>➕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>➕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>🏪 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</p> <p>🏪 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>➕ 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>➕ 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414</p> <p>🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p>🏪 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</p> <p>🏪 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p>🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
11	12
<p>🏠 離乳食教室(ステップ3) (23年5月～6月生) 集合午前9時50分</p> <p>🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
18	19
<p>🏠 離乳食教室(ステップ2) (23年10月～11月生) 集合午前9時50分</p> <p>🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
25	26
<p>🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>🏢 オスガ設備 ☎ 27-6622</p>

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室			
無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：諏訪雅顕 弁護士 ※6月分予約：5月16日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]			
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	17日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室/生活福祉相談室			
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			
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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(除・祝日) ☎ 24-2206			
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 2日(水) 午前10時～午後2時 17日(木) 午後2時～午後6時 (1人あたり50分) 申込み：諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206			
夜間教育相談	15日(火)午後5時30分～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206			
女性のための相談	23日(水)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 会場：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			
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場：テクノプラザおかや ほか 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	15日(火)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]	随時受付 会場：勤労青少年ホーム 対象者：概ね39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]	13日(日)午前9時～午後0時30分 対象者：仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室			
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15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121			
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
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) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

今月の納税

◎軽自動車税  
◎国民健康保険税 第2期  
納期限…5月31日(木)  
納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。  
口座振替の方は、残高確認をお願いします。  
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1135)

### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 5月11日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど  
午後7時～8時30分

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)





くらしのカレンダー

5月  
MAY

-  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
-  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/原則午前9時~午後5時(午後は来院前に要電話連絡)  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **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けけます。  
受付時間/午前9時~午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
		1	2	3
		BCG (23年11月2日~ 24年2月1日生)	1歳6か月児健診 (22年10月生) 受付午後1時~1時30分	イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 アイビー薬局 ☎ 26-1670 杉村設備(株) ☎ 27-8632
		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
6	7	8	9	10
酒井医院 ☎ 22-2121 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 (株)イワナミ ☎ 22-2222	三種混合 (西郷・長地地区) (有)三善工業 ☎ 23-3446	(有)三善工業 ☎ 23-3446	3歳児健診 (21年4月生) 受付午後1時~1時30分 (株)総設工業 ☎ 28-8504	2歳児にこここ教室 (22年4月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区] (株)総設工業 ☎ 28-8504
13	14	15	16	17
サツマ外科医院 ☎ 22-5180 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 矢崎薬局 ☎ 23-7125 信和設備(株) ☎ 22-3302	三種混合 (西郷・長地地区以外) 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時 杉村設備(株) ☎ 27-8632	ポリオ (1回目:23年4月~10月生) (2回目:22年11月~ 23年3月生) 水道建設(株) ☎ 23-2662	3~4か月児健診 (24年1月生) 受付午後1時~1時30分 水道建設(株) ☎ 23-2662	ポリオ (1回目:23年4月~10月生) (2回目:22年11月~ 23年3月生) 2歳児にこここ教室 (22年4月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外] 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
20	21	22	23	24
林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 浜歯科医院 ☎ 28-4649 御子柴薬局 ☎ 27-7056 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222	ポリオ (1回目:23年4月~10月生) (2回目:22年11月~ 23年3月生) (株)イワナミ ☎ 22-2222	9~10か月児健診 (23年7月生) 受付午後1時~1時30分 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	ポリオ (1回目:23年4月~10月生) (2回目:22年11月~ 23年3月生) 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
27	28	29	30	31
高浜医院 ☎ 28-3811 林歯科医院 ☎ 28-6586 イズミ薬局 ☎ 28-6566 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時 信和設備(株) ☎ 22-3302	ポリオ (1回目:23年4月~10月生) (2回目:22年11月~ 23年3月生) (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197