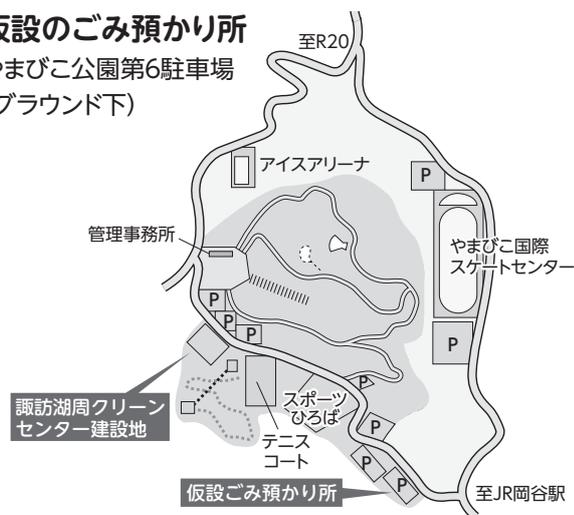


## 粗大ごみの処分方法と、大量のごみ袋を出す場合のお願い

4月からの新生活に向け、生活環境が変わる3月は、布団などの粗大ごみが増える季節です。市では現在、諏訪湖周クリーンセンター（ecoポツポ）を建設中のため、燃えるごみ・燃えないごみとも有料指定袋に入らない粗大ごみを受け入れることができません。仮設ごみ預かり所（案内図参照）への持ち込みも、指定袋に入った場合に限りです。また、事故防止のため、岡谷市民のみなさんが「諏訪市清掃センター」「下諏訪町清掃センター」へ直接ごみを持ち込むことも禁止となっています。ご不便をおかけしますが、新施設完成までの間、ご協力をお願いします。

### 仮設のごみ預かり所

やまびこ公園第6駐車場  
（グラウンド下）



設置期間…平成28年8月31日まで

受付日時…月曜日～土曜日の午前9時～正午

※日曜日、祝日、8月15・16日および年末年始（12月29日～1月3日）は休み

### ●粗大ごみ(布団、本棚など)の処分方法

分解できない場合、地元の専門業者（岡谷市家庭ごみ収集カレンダー参照）へ持ち込んでください。  
※分解して指定袋に入れば、収集定位置（1回に2袋まで）または仮設ごみ預かり所へ出すことができます。

### ●ごみ袋を1回に3つ以上出す場合

仮設ごみ預かり所へ持ち込んでください。指定袋に入った燃えるごみ、燃えないごみを受け入れています。



### 受け入れできるもの

- 有料指定袋に入った、燃えるごみ・燃えないごみ
- 透明な袋に入った草、木、落ち葉など
- チップにできない木で、長さ60cm以下のもので、30cm以下に束ねたもの
- ★資源物はチップにできるせん定枝  
※直径17cm以下、長さ180cm以下のもの  
(注)とげ、毒、病気の木や竹、木の根はチップにできません。



### 受け入れできないもの

- 有料指定袋に入らない大型ごみ  
(布団、じゅうたん、衣装ケース、壊した家具、漬け物の桶、プランター、大型水槽、大きな鏡、ガラスなど)
- 資源物  
(古紙、古布、空き缶、びん、金属類など)  
※チップにできるせん定枝を除く
- ペット(動物の死体)



### 野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家ででの稲わらの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配慮しましょう。

## 環境ポニター(ボランティアのモニター)を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月から平成28年3月までの1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月13日(金)までに環境課へ提出してください。

※申し込み書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお受け取りください。

## 3月21日(土・祝)のごみ収集はありません(生ごみ除く)

祝日のため、燃えるごみ・燃えないごみ・資源物(生ごみ除く)の収集を行いませんので、ご注意ください。「仮設ごみ預かり所」への持ち込みもお休みとなります。みなさんのご協力をお願いします。

このページの間合せ ● 環境課(内線1446～1449)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

## 募集

### 自衛隊『幹部候補生』募集

平成27年度の自衛官幹部候補生(一般)を募集します。

応募資格…

- 〔大卒程度試験〕 22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)
- 〔院卒程度試験〕 修士課程修了者等(見込含)で、20歳以上28歳未満の人

募集期間…3月1日(日)～5月1日(金)  
試験日…5月16日(土)・17日(日)

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ ● 自衛隊諏訪地域事務所

☎ 021-6785

### 技術専門校「IT・簿記オ フィスワーカー科」訓練生募集

パソコン初級レベルの習得者を対象に、企業実務に必要なIT・ネットワークの知識・パソコンスキル(日商パソコン検定2～3級)の習得をめざします。また、商業簿記を理解し、パソコンを用いた会計処理を学びます。

募集期間…3月19日(木)まで

訓練施設…エフソン情報科学専門学校

(諏訪市)

訓練時間…午前9時30分～午後4時  
受講料…無料(テキスト代・検定料は別途)

〔一般離職者対象コース〕

訓練期間…4月14日(火)～7月13日(月)  
募集人員…15名

〔母子家庭の母等対象コース〕

訓練期間…4月7日(火)～7月13日(月)  
募集人員…5名

※託児あり(未就学児)

問合せ ● 長野県岡谷技術専門学校

☎ 221-2165

### 青年国際交流事業参加者募集

内閣府では、平成27年度に実施する青年国際交流事業(「東南アジア青年の船」「国際青年育成交流」「日本・中国青年親善交流」「次世代グローバルリーダー事業」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」)の参加青年を募集しています。詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.cao.go.jp/koryu/>)でもご案内しています。

問合せ ● 内閣府青年国際交流担当

☎ 03-6257-1434

長野県民文化部長次世代サポート課

☎ 026-1235-7210

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…

3月15日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後8時～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

問合せ ● 市民総合体育館

☎ 221-8800

### 各種スポーツ教室

申込み…各教室とも3月中旬ごろから市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。詳しくは、学校へ配布するチラシをご覧ください。定員になり次第締め切ります。

※受講料1000円のほかに、保険料820円がかかります。

#### ◎小学生バスケットボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生  
期間…4月～6月の期間内 計8回  
(日曜日に実施)

時間…午前9時～正午

場所…神明小体育館

定員…50名

#### ◎小学生バレーボール教室

対象…市内の小学1年生～6年生  
期間…4月～6月の期間内 計8回  
(土曜日に実施)

時間…午前9時～正午

場所…長地小体育館

定員…50名

以上問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎ 221-8850

(平日午前9時～午後5時)

#### 各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)  
幼児・小学生…4000円

申込み…3月2日(月)午後5時より、市民総合体育館にて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

#### ◎第1期野球教室

対象…小学生  
期間…4月10日～6月19日  
毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…20名

#### ◎第1期サッカー教室

対象…幼児(年少)～小学生

期間…4月8日～6月24日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後4時～5時(幼児)  
 午後5時～6時(小学生)  
 場所…湖畔広場(雨天・市民総合体育館)  
 定員…各30名

◎第1期フットサル教室

対象…幼児(年少)～小学生  
 期間…4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午後4時～5時(幼児)  
 午後5時～6時(小学生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各30名

◎第1期卓球教室

対象…小学生  
 期間…4月8日～6月24日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

◎第1期バドミントン教室

対象…小学4年生～中学生  
 期間…4月10日～6月26日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

◎第1期子どもスポーツ教室

対象…幼児(年長)～小学生  
 期間…4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

◎第1期Hip-Hopダンス教室

対象…幼児(年少)～小学生  
 期間…4月8日～6月24日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後4時～5時(幼児)  
 午後5時～6時(小学生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各30名

◎第1期ミニバスケットボール教室

対象…小学生  
 期間…4月～6月の期間内 計10回  
 (金曜日に実施)  
 時間…午後7時～8時・8時～9時(予定)  
 場所…未定(学校体育館の耐震補強工事のため)  
 定員…各40名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ株式会社 2288000

お知らせ

ケーブルテレビのデジアナ  
 変換サービス終了

ケーブルテレビ加入世帯で、アナログテレビのままテレビ放送を視聴できるデジアナ変換サービスが、3月末で終了します。STBを設置するなど、デジタル受信の環境をお早めにご準備ください。  
 問合せ●広報情報課(内線1366)

経営サポート借換資金が  
 3月末で終了します

ご利用を考えている人は、お早めにご相談ください。  
 融資対象…セーフティネット保証5号認定の要件を満たすもので、経営改善計画を策定でき、かつ、資金あつせん後、経営・返済状況の照会に対応できるもの。  
 貸付限度額…1企業3000万円  
 貸付利率…年利1.8%  
 保証料…市で4分の3補助  
 貸付期間…8年以内(月賦返済)

問合せ●テクノプラザおやか

2170000

障がい者

通所サービス事業所説明会

障がいのある人の「自分の居場所さがし」をサポート。諏訪圏域にある障がい者の作業所など、通所サービス事業所のスタッフが一堂に会し、作業内容や事業所の特徴などをわかりやすく説明します。各事業所のブースで、スタッフから直接話を聞くこともできます。気軽にご参加ください。事前申し込みは不要です。  
 日時…3月8日(日) 午後1時～3時30分  
 場所…諏訪市総合福祉センター

問合せ●諏訪圏域障害者総合支援センター オアシス

547713

「農業者年金」に加入しましょう

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。

【加入条件】

- ① 60歳未満の人
- ② 国民年金第1号被保険者
- ③ 年間60日以上農業に従事する人

右記の条件を満たせば、専業農家でなくても、農地を所有していなくても加入できます。また、配偶者や家族も加入でき、途中の脱退、再加入も自由です。

【農業者年金のメリット】

- ① 年金額  
 自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。
- ② 80歳までの保証付き終身年金  
 年金は生涯支給されますが、もし、受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。
- ③ 税制上の優遇措置  
 保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。
- ④ 加入者が選べる保険料  
 月額2万円～6万7000円の範囲で加入者が自由に選べ、途中の変更も可能です。

問合せ●

農業委員会事務局(内線1489)

## ロマネット〈施設・イベント紹介〉

### ♨️ サウナロウリュ

「ロウリュ」は、熱したサウナ石に、アロマを含んだ水をかけ、発生した高温の蒸気をうちわであおぎ、アロマの香りを感じつつ、発汗を促すサウナ入浴の1つです。

アロマは、種類によってさまざまな効果があります。  
 ラベンダー…精神的な不安や緊張感を取り除く、リラックスや安眠の効果  
 オレンジ…血行を促進させ、老廃物を排出し、肌トラブルを抑える効果  
 ユーカリ…抗ウイルス作用があり、かぜや気管支トラブルを予防・緩和する効果  
 ローズ…女性ホルモンのバランスを整え、美しい肌を保つ、しわを減らすなどの、アンチエイジング効果  
 身体の内外、そして気持ちにも作用するアロマの効果も、女性は日替わり、男性は週替わりで実感いただいています。ぜひお試しください。



### ♨️ 今月のイベント

- 感謝の日イベント 期日…3月9日(月)  
サン・キューで感謝の日。感謝の気持ちを込めたサービスイベント実施します。
- ふくらはぎと温泉入浴  
日時…3月13日(金) 午後1時～(約40分間)  
場所…2階休憩室
- ロマネットの日 3月20日(金) お客様サービスデー  
サービス内容は、直前までのお楽しみ!

2月6日に、バーデプールの天井ボードの一部が落下する事故が発生し、バーデプールの利用を中止しております。利用者みなさまには、ご心配とご迷惑をおかけしたことにお詫び申し上げます。今後このような事故が起きないように努めてまいりますので、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

## 3月の 諏訪湖ハイツ

### ♥️ ロビー展示

- ままのきもち\*お母さんの手作り作品展  
3月1日(日)～15日(日)
- M・Hハーモニー\*プリザードフラワーの展示  
3月16日(月)～31日(火)

### ♥️ ロビーコンサート・パフォーマンス

- 岡谷西部中学校吹奏学部\*吹奏楽演奏  
日時…3月7日(土) 午後1時～2時
- 銭娜\*二胡演奏  
日時…3月14日(土) 午後1時～2時

**ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!**  
 出演希望者は、フロントまでお気軽にご相談ください。

### ♥️ 諏訪湖ハイツ温泉紹介

#### 家族福祉風呂

身体が不自由で大浴場が苦手なら、家族や友だちと家族福祉風呂へ。かけ流し温泉で、ジャグジーバブルを完備。90分間の完全予約制で、6週間先まで予約できます。ご相談はフロントまで。



#### 温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

- 温泉リハビリ友の会 会員募集中  
仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか? 身体の衰えを感じている人、衰えることなく現状を維持したい人。そんなみなさんの運動教室です。90歳の女性も元気で運動…仲間が増えています。

### ♥️ ヘルストロン

頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘にお悩みのみなさん、ご利用ください。身体をスッポリ包み込む交流電界が、血流をよくします。10台設置。温泉との相乗効果をお試しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290



### 長地公民館 生活講座

## 体を正しく機能的に使おう! 女性のための体幹トレーニング



体が正しく機能的に使えるようになると、全身の筋肉のバランスが整い、余分な脂肪の少ない引き締まった体に。また、体幹トレーニングは、深層部の筋肉にアプローチするので、内部から鍛え上げられ、より燃えやすい体になります。ムリなく楽しく、腰痛、肩こりなどを改善しながら、疲れにくい体をつくりましょう。

開催日時(全4回) …4月3日・10日・17日・24日(毎週金

曜日) 午後7時～8時30分

対象…市内在住または在勤の16歳以上の女性(学生を除く)

定員…35名(先着順) 受講料…800円

講師…小口寿美江さん

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、水分

申込み…3月10日(火) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080