

広報 おかや

〈特集〉

**諏訪湖スマート
インターチェンジが
開通しました！**

今月の表紙

諏訪湖スマートインターチェンジが開通して約2か月が
経ち、車と人の流れが変わりつつあります。多くの人が
岡谷市に訪れ、新しい時代が訪れることを願います。



7月27日、湊小坂区に中央自動車道
諏訪湖スマートインターチェンジ（IC）が
開通しました。

開通までの経過、今後の取り組み、
安全対策についてお伝えします。

〈特集〉

諏訪湖スマート インターチェンジが 開通しました！

IC

「諏訪湖スマートインターチェンジ
開通に寄せて」

7月27日に、地域の念願でありました中央自動車道諏訪湖スマートインターチェンジ（IC）が開通いたしました。本事業の推進にあたり、地域の皆様をはじめ、関係機関の皆様のご支援と格別のご理解、ご協力に心より深く感謝申し上げます。

諏訪湖スマートICの開通により、諏訪圏域の交通の利便性が大きく向上し、観光振興や救急医療への支援、防災機能の向上が期待されるとともに、諏訪湖スマートICの周辺にはすでに複数の飲食店が出店するなど、地域経済の活性化への効果も表れてきております。

諏訪湖には、四季折々の景観や水辺空間を楽しむことができる公園のほか、美術館などの施設が点在しています。また、初心者でも気軽に走ることができる諏訪湖サイクリングロードやジョギングロードなど、芸術文化からスポーツまで幅広く楽しむことができるエリアです。多くの皆様に諏訪湖スマートICのご利用を通じて、諏訪湖畔を満喫していただきたいと思っています。

この度の開通により生まれる新たな人や物の流れを存分に活かし、魅力あるまちづくりを推進してまいります。皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

岡谷市長 早出一真

平成21年の勉強会から始まり16年の歳月をかけて
開通した、これまでの経過をお伝えします。

経過

IC

- 平成21年 7月 長野県・岡谷市・諏訪市にてスマートIC検討に向けた勉強会を開催
- 平成26年10月 長野県リニア活用基本構想における関連道路整備箇所へ位置づけ
11～12月 新設県道計画の地元説明会を開催
- 平成27年 6月 国土交通省におけるスマートIC準備段階調査箇所を選定される
9月 小坂区スマートIC研究・検討委員会が設立
- 平成29年 2月 新設県道計画(ルート選定)の地元説明会を開催
- 平成30年10月 新設岡谷・諏訪市道計画の地元説明会を開催
11月 臨時小坂区民総会を開催し、地元合意
12月 新設諏訪市道計画の地権者説明会を開催
有賀区定期総会で、地元合意および有賀区諏訪湖SAスマートIC対策委員会が設立
- 平成31年 3月 国土交通省・財務省へ連結許可を要望
- 令和元年 6月 国土交通省・財務省へ連結許可を再度要望
8月 (仮称)諏訪湖スマートIC地区協議会(第1回)を開催し、実施計画書を策定
国土交通省へ高速道路への連結許可を申請
9月 国土交通省から連結許可を受ける(事業化)
10月 (仮称)諏訪湖スマートIC小坂区対策委員会が設立
11月 (仮称)諏訪湖スマートIC関係機関会議を開催し、連結許可の伝達
- 令和3年 5月 起工式
- 令和5年 3月 第5回地区協議会(「諏訪湖スマートインターチェンジ」に名称が決定)
11月 第6回地区協議会(開通予定時期の変更／2024年3月から2025年夏頃へ)
開通予定時期の変更に関する小坂区民・有賀区民説明会を開催
- 令和7年 4月 第7回地区協議会(開通日の決定)、記者会見にて開通日を公表
7月 開通

効果

IC

諏訪湖スマートIC整備
により期待される

5つの効果

① 地域観光振興の支援

諏訪湖周辺へのアクセス時間の短縮、
観光周遊性の向上

② 地域産業発展の支援

工業製品の出荷・輸送における時間短縮、
代替輸送ルートの確保と地域間連携の強化

③ 地域救急医療の支援

第三次救急医療機関(諏訪赤十字病院)への
搬送時間短縮による死亡率の低下

④ 高速道路利用者の利便性向上

高速道路インターチェンジ利用10分圏の拡大、
交通分散による渋滞緩和

⑤ 地域防災機能の向上

災害時における救護活動支援、拠点間連携の強化

開通式

IC

開通式は諏訪市と合同で行われ、湊小学校の児童によるフラッグダンスや岡谷市消防音楽隊の演奏などもあり、にぎやかに執り行われました。



湊小学校児童によるフラッグダンス



岡谷市消防音楽隊の演奏



テープカット・くす玉割り

諏訪湖スマートIC開通に尽力した、諏訪湖スマートIC小坂区対策委員会委員長の小坂勝郎さんと、小坂区長の橋詰晃一さんに開通した心境をうかがいました。

地元関係者の

想い

IC

「地元区民の皆様のご協力に

心より感謝申し上げます。」



諏訪湖スマートIC
小坂区対策委員会委員長
小坂勝郎さん

平成27年に岡谷市から小坂区にスマートIC開設の打診があり、区民説明会が行われました。スマートICには、「地域振興」と「高速道路の利便性の向上」という大義があり、また、40年前に先人の方々が中央道を開通させて地域にもたらした恩恵が非常に大きいものだったということ踏まえ、「このスマートIC開設は、わたしたちが子孫の代のためになんとかがんばらなければならぬ」という思いから「小坂区スマートIC研究・検討委員会」を立ち上げ、実現に向けて調整を重ねてまいりました。意見は多岐にわたりましたが、平成30年の臨時小坂区民総会にて、3つのルート案から、現在のルート案で地元合意にいたり、事業に賛同をいただきました。その後、行政の方々に事業を推進していただき、途中工期の延長等もございましたが、業者の方々による誠心誠意の取り組みもあり、7月27日開通の運びとなったわけです。

今回の開通に関しまして、長い工事期間において近隣住民、区民の皆様大変なご負担をお掛けしました。皆様のご協力に心から感謝を申し上げます。今後は諏訪湖スマートICを多くの人に利用していただき、県内外から多くのお客様をお呼びし、岡谷市、諏訪圏の地域振興に結び付けていただきたいと思います。

「近隣の交通安全に

取り組んでいきます。」



小坂区長
橋詰晃一さん

開通に先立ち、7月12日に小坂区民対象の完成見学会を開催し、約180名のご参加をいただきました。晴天の中、長野県、岡谷市、中日本高速道路(株)の皆様にもご協力いただき、盛大に行うことができました。実際に7月27日に諏訪湖スマートICが開通して実感することは、交通量が増えているということです。地域振興に貢献している反面、近隣には小中学校もあります。横断歩道が新設されたこともあり、新設県道と旧道(市道)118号線の交差点での安全のために通学時間帯の見守りと横断旗の増設を実施しました。このような状況であることを市民の方に広くお伝えしながら、児童生徒と近隣住民の安全確保を重要懸案事項として、警察・学校・対策委員会・区・行政で連携して、今後引き続き対策に取り組んでまいります。



完成見学会のようす(平山トンネル)

観光振興

IC

諏訪湖スマートIC開通により、観光振興に期待が寄せられています。
岡谷市では諏訪湖スマートICの観光効果を市全域に波及させるためにも、潜在的な魅力を持つ観光地の掘り起こしを行い、レンタサイクルなど今ある資源を最大限に活用し観光振興に取り組んでいきます。

レンタサイクル

レンタサイクルの利用は年々増えており、利用したみなさんから「とても楽しかった」「また乗りたい」「e-バイクに初めて乗ってとても乗りやすかった」ので、今度はやまびこ公園や諏訪湖一周で遠くまで足を運んでみたい」など、多くの反響とご意見をいただいています。

岡谷駅舎内の岡谷市観光案内所にて、e-バイク（スポーツタイプの電動アシスト自転車）などのレンタルを行っています。体験したことのない市民のみなさんもぜひ利用してみてください。

【レンタサイクル利用概要】

利用時間 午前9時～午後5時
定休日 水曜日（祝日および8月は営業）、年末年始
料金 e-バイク：1日1,500円
電動アシスト自転車：1日1,000円
シティサイクル：1日500円
※事前予約の場合は料金が異なります。

問合せ 岡谷市観光案内所 TEL 75-1107

詳しくは
こちらから！



SUWAKOモニュメント

観光振興の一貫として、釜口水門横の湖畔公園にモニュメントを設置しました。岡谷市出身の画家、武井武雄の作品がモチーフとなったデザインで、目印の位置から見ると、諏訪湖、八ヶ岳、湖上の噴水を背景に「SUWAKO」の文字が浮かび上がり、絶好のフォトスポットになっています。サイクリングの際にぜひ立ち寄ってほしい観光スポットのひとつです。



#スイッチ「チャレンジ！諏訪湖一周」

岡谷市観光協会では、サイクリングで諏訪湖を一周し、湖周の指定された3か所で写真撮影をすると、湖周の観光案内所で「#スイッチ認定証」と「オリジナル缶バッジ」をプレゼントする活動を共催し、サイクリングの普及に取り組んでいます。

詳しくは
こちらから！



サイクリングマップ

岡谷市のサイクリングマップを作成し、下記にて配布しています。
【配布場所】 岡谷市観光案内所
市役所商業観光課ほか

詳しくは
こちらから！



“新しい交差点” ができました。 守り、安全運転を心がけましょう。

4方向からの、運転に注意
するポイントを紹介します。



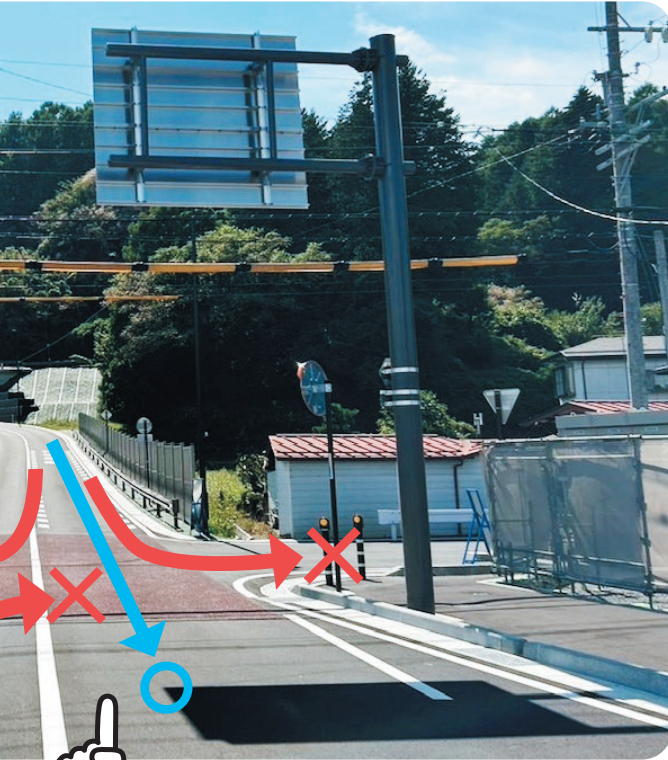
3

岡谷市街から諏訪市方面
(市道湊118号線)



4

諏訪市から岡谷市街方面
(市道湊118号線)



①②ではここに注意!

- 午前7時～午前9時は、交差している「市道湊118号線」への右左折は禁止

②ではここに注意!

- 諏訪湖スマートICから下り坂が続きます。
交差点に差し掛かる前に必ず減速し、左右の安全確認を行ってから走行しましょう。



交差点付近は、湊小学校と岡谷南部中学校の通学路となりますので、交通事故防止のため安全運転をお願いします。

- 必ず停止線で一時停止し、横断歩道の歩行者と左右の安全確認を行ってから走行しましょう。
- ラバーポールで道幅が狭くなっています。歩行者も通行するため、車両と歩行者の両方に気をつけましょう。

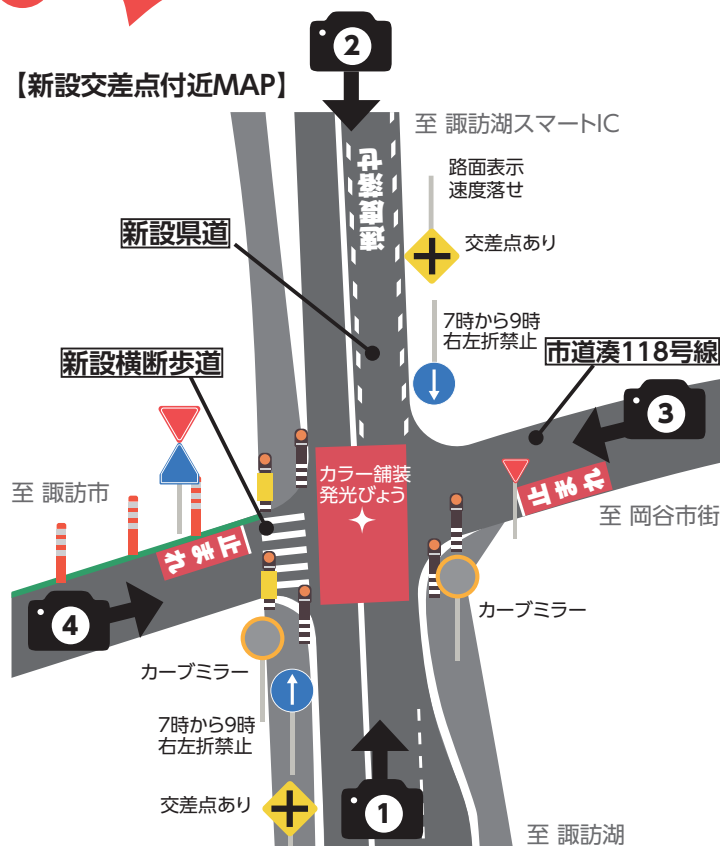


交通安全

IC

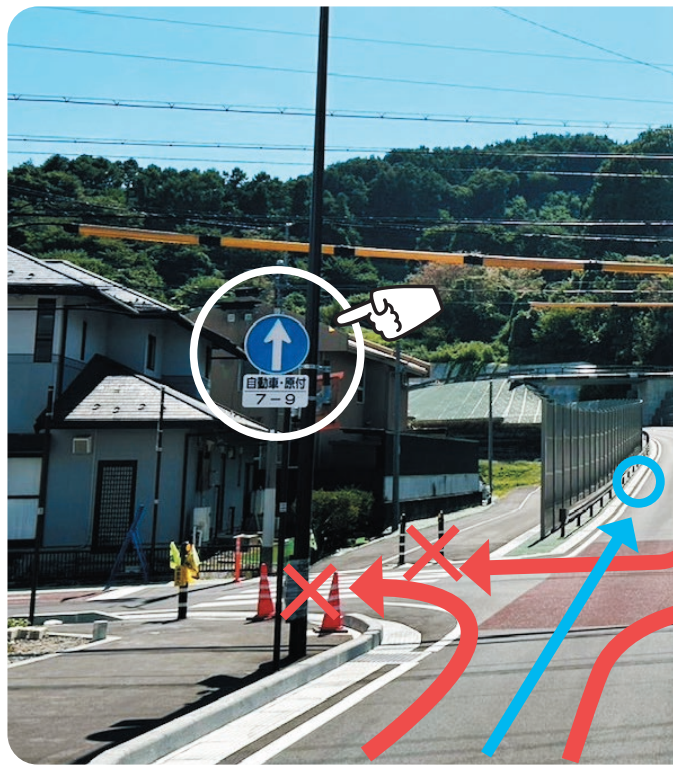
市道湊118号線と県道諏訪辰野線に 交通事故防止のため、交通ルールを

【新設交差点付近MAP】



1

諏訪湖方面から諏訪湖スマートIC方面
(新設県道)



「諏訪湖スマートIC ～周辺道路の安全対策について～」

安全対策のための啓発動画を作成しました。運転手視点の静止画をスライドショーにし、新設交差点通行時の注意点を伝えるナレーションが流れます。YouTube動画でご覧いただけるほか、諏訪湖サービスエリアでも放映し、県外ドライバーへの注意喚起も行っています。

ドライバー自身、また地域住民の安全を守るためにも、ぜひ一度ご視聴ください。

動画視聴はこちらから！
または、ここで検索！



岡谷市公式チャンネル



2

諏訪湖スマートIC方面から諏訪湖方面
(新設県道)



問合せ

- スマートIC：都市計画課 内線1371
- 観光振興：商業観光課 内線1454

長野県
岡谷市

ヘリコプター

大規模消火

備える

医療救護

救出救助

令和7年度

長野県総合防災訓練

(岡谷市総合防災訓練)

10/19

小雨決行
荒天中止

日

ご自由に
見学できます

平成13年度以来24年ぶりに、長野県と岡谷市主催による長野県総合防災訓練を行います。「長雨が続いた後、岡谷市を震源とする最大震度7の糸魚川ー静岡構造断層帯地震が発生した」という想定のもと、国や県を始め約110の防災関係機関が参加する大規模な訓練です。

楽しみながら防災について学べるコーナー

はたらくクルマ
大集合

防災体験
コーナー

地震体験車・煙体験テント
初期消火体験
消防士・警察官なりきり体験
など

見て! 知る!
防災展示

クイズラリーに
答えてGET

防災展示コーナーを回りながら、LINEを使った防災クイズに答えよう! 先着で試食用非常食をプレゼント

会場

岡谷湖畔公園

多目的広場
岡谷市民湖畔広場 ほか

時間

午前9時～12時30分

- 訓練には、多くの車両やヘリコプターが出動します。会場付近のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。
- 訓練が中止となった場合は、長野県・市ホームページなどでお知らせします。
- 車でお越しの際は、市民総合体育館西側駐車場および勤労青少年ホーム駐車場をご利用ください。
- 防災訓練で使用しているため、湖畔公園周辺の駐車場には駐車できません。

詳しくは▼



岡谷市ホームページ



長野県PRキャラクター 兼
長野県消防団応援団長
「アルクマ」

訓練スケジュール

(訓練・展示内容、会場は変更となる場合があります。)

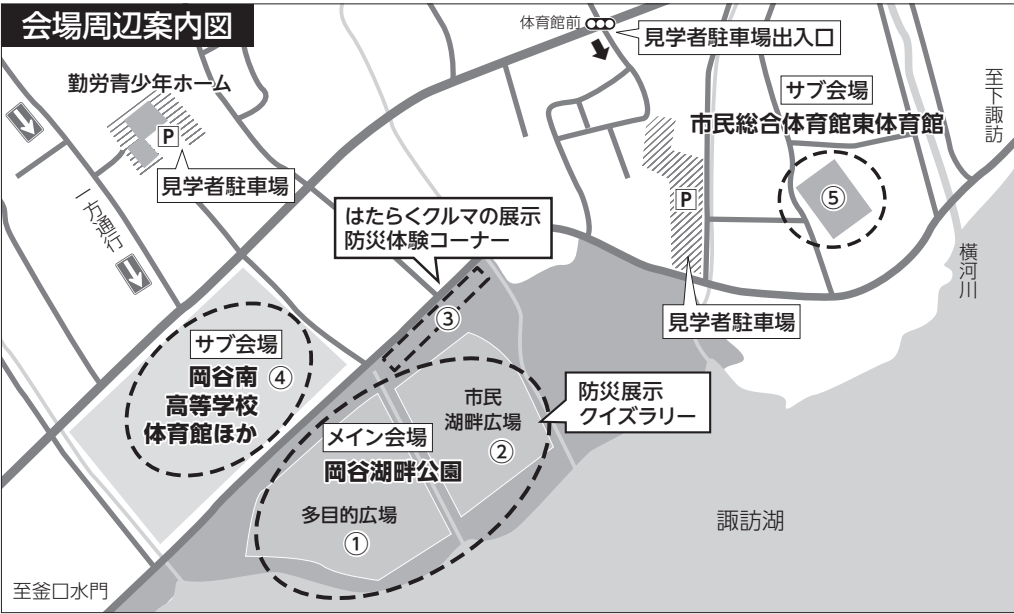
	訓練会場	予定時間	主な訓練内容
メイン会場 岡谷湖畔公園	① 多目的広場	午前8時50分～	◎総合防災訓練 開始式
		午前9時～10時30分	「救出救助訓練、緊急輸送路等確保訓練、応急救護所訓練」 地域住民による訓練のほか、警察・消防・自衛隊等による救出救助訓練などを行います。
		正午～12時30分	「大規模火災消火訓練」 建物から林野に延焼拡大した想定で、消防団等による消火訓練を行います。
		12時40分～	◎総合防災訓練 終了式
	② 市民湖畔広場	午前9時～12時30分	「防災展示、ライフライン復旧訓練、クイズラリー」 災害時におけるライフラインの復旧作業訓練、防災関係機関による展示を行います。
	③ 市民湖畔広場前駐車場	午前9時～12時30分	「災害対策車両展示」 防災機関が保有している災害対策用のはたらくクルマを展示します。自衛隊による炊き出し試食も行います。(数量限定) 「防災体験コーナー」地震体験車など

	訓練会場	予定時間	主な訓練内容
サブ会場	④ 岡谷南高等学校体育館ほか	午前9時～12時30分	「避難所訓練、医療救護所訓練、多言語支援センター訓練、炊き出し訓練」 避難所・医療救護所・多言語支援センターの開設・運営訓練、ペット同行避難訓練のほか、赤十字奉仕団等による炊き出し訓練を行います。
	⑤ 市民総合体育館東体育館	午前9時～正午	「物資輸送拠点訓練、災害ボランティアセンター訓練」 救援物資の受け入れ、避難所への輸送訓練、ボランティアセンターの開設・運営訓練、福祉避難所訓練を行います。
	岡谷市民病院ほか	午前8時～12時30分	「医療関係機関による訓練」 多数の傷病者が発生した想定の実演を行います。
	訓練会場上空	午前9時～12時30分の間に複数回	「ヘリコプター、航空機による訓練」 諏訪湖上空での情報収集や救助活動、重症患者を医療機関へ搬送する訓練、ドローンによる物資の輸送等を行います。

- 各区においても防災訓練を実施する予定です。
- 当日午前8時ごろ、防災行政無線(岡谷市公式LINEアカウント等を含む)の放送と、「緊急速報メール」の訓練配信があります。
- 訓練の都合上、一部の訓練は浸水想定区域・液状化想定範囲内を仮想的訓練会場として実施します。

特色のある訓練

- ☆ドローンなどを活用した被害状況調査、物資輸送
☆諏訪湖を活用した救出救助訓練
☆物資輸送拠点の開設訓練
- ☆ペット同行避難
☆福祉避難所訓練
☆学生ボランティアの参加 ほか



サイクリングロードおよびジョギングロードの使用はできませんが、訓練の都合により使用に支障が出る場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。

下諏訪町 赤砂崎公園

陸上自衛隊輸送ヘリ

午前10時から正午の間にヘリコプターが活動します！(天候によっては中止となる場合があります。)

離着陸の際は、安全のため交通規制を行う場合がありますので、誘導員の指示に従ってください。

問合せ●長野県危機管理防災課 ☎026-235-7184 / 岡谷市危機管理室(内線1592)

令和7年度 長野県消防相互応援隊
合同訓練を実施します

10月18日(土)、19日(日)の2日間、県内消防本部の消防部隊が集結し、大規模な災害を想定した、「令和7年度長野県消防相互応援隊合同訓練」を実施します。
日時…10月18日(土)午前9時～10月19日(日)12時30分
場所…岡谷湖畔公園・下諏訪町赤砂崎公園一帯

訓練種目…

- 後方支援活動訓練(宿営訓練) 会場:赤砂崎公園一帯
 - 救出救助訓練(令和7年度長野県総合防災訓練内) 会場:岡谷湖畔公園
- ※訓練に伴い、赤砂崎公園駐車場および防災ヘリポート周辺の一部については通行制限となります。

問合せ●諏訪広域消防本部 警防課警防係 ☎21-5121(直通)

information — 今月のお知らせ —

1. 任職および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R6.4.1 ~ R7.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	9	0	0	-	12	-	21
女性	6	4	4	-	17	-	31
計	15	4	4	0	29	0	52

(2) 退職の状況 (R6.4.1 ~ R7.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	10	0	0	0	12	0	22
女性	7	0	2	1	19	0	29
計	17	0	2	1	31	0	51

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和7年度	293	20	80	21	434	10	858
令和6年度	292	20	80	22	439	11	864
差引	1	0	0	△1	△5	△1	△6

令和6年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和6年度の概要を公表します。(給与などについては、令和7年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	400人

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R7.4.1 職員数	57人	65人	161人	62人	26人	25人	5人	11人	412人
R7.4.1 構成比	13.9%	15.8%	39.1%	15.0%	6.3%	6.1%	1.2%	2.7%	100.0%
R6.4.1 職員数	52人	59人	174人	62人	26人	23人	5人	10人	411人
R6.4.1 構成比	12.8%	14.4%	42.3%	15.1%	6.3%	5.6%	1.2%	2.4%	100.0%

令和6年度普通会計における人件費の決算額は41億2,120万7千円で、歳出決算額212億9,893万6千円の約19.3%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R7.4.1	315,763円	456,699円	41歳7月			
R6.4.1	307,122円	451,943円	41歳5月			

※3人以下のため非公表

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R7年度	412人	1,560,719千円	250,836千円	636,149千円	2,447,704千円	5,941千円
R6年度	411人	1,514,153千円	229,451千円	597,515千円	2,341,119千円	5,696千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分		経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
R7.4.1	大学卒	266,718円	288,014円	315,930円
	高校卒	237,000円	255,640円	284,933円
R6.4.1	大学卒	252,267円	273,679円	312,848円
	高校卒	220,125円	233,133円	266,067円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和6年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.50月分	2.10月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和6年度普通会計)

支給総額	91,592千円
職員1人当たり支給月額	21,870円

特殊勤務手当

(令和6年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	120円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料	市長 905,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.700月分 12月期 1.750月分 計 3.45月分
	副市長 736,000円	
	教育長 641,000円	
報酬	議長 465,000円	計 3.45月分
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(4) 職員の初任給の状況(R7.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	220,000円
高校卒	188,000円

退職手当

R7.4.1	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R7.4.1	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R7.4.1	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
R6.4.1	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R6.4.1	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R6.4.1	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	

information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	23人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	543人
4 派遣研修	専門派遣研修等	91人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック436人、脳ドック10人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 326人 ・ストレスチェック 受診実人員 889人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 3,048,000円 岡谷市病院事業院友会 1,080,230円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金 長野県支部	3件	右手掌挫創、鼻部打撲、 胸骨骨折

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和7年度 定員管理の状況

「第8次岡谷市定員適正化計画（令和6年度～令和10年度）」に基づき、将来の人口規模や財政規模に見合った行政運営への転換を図るため、DXの推進や事務事業の見直しなどによる効果的な業務効率化を推進し、定員管理の適正化を図っています。

2. 予算定数

（令和7年4月1日現在の定数 単位:人）

部 門	令和6年度	令和7年度	増減	令和10年度 目標値
一般会計等	417	418	1	410
公営企業会計	25	25	0	25

※増減理由：組織改正、業務量の増などによる

問合せ●企画課（内線1524）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

年 度	ラスパイレス指数
令和6年度	96.8
令和5年度	96.2

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	8.6日	期間：R6.1.1～R6.12.31 年間を通して在職した正規職員 (医療職を除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和6年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男 0人 女 5人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 降任0人 降給0人 休職1人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	50人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	3人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和6年度 退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

お知らせ

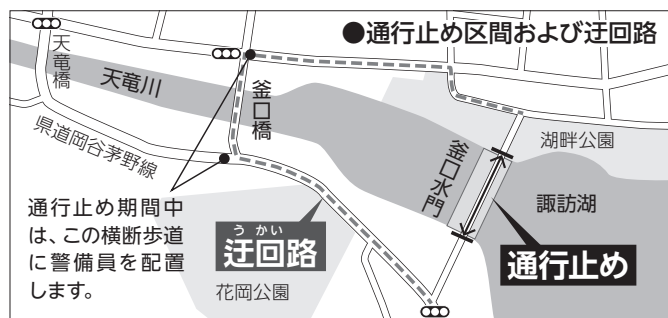
釜口水門管理橋の
通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。通行止め期間中は、下図の点線のように釜口橋に迂回をお願いします。なお、日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどで確認をお願いします。

期間…10月30日(木)～11月21日(金)

令和8年2月10日(火)～3月12日(木)

※毎日午前8時30分～午後5時(土・日を除く)



問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課 釜口水門管理係 ☎22-6866

お知らせ

定額減税補足給付金(不足額給
付分)の手続きをお願いします

令和7年度支給対象の人および支給対象の可能性がある人にご案内を送付しました。案内に従って、申請期限までに所定の手続きをお願いします。手続きの詳細については、市ホームページをご覧ください。また、自身が対象と思われるにもかかわらず、案内が届いていない場合には、税務課にお問い合わせください。

申請期限…10月31日(金)まで

詳しくは▶ 

給付手続きに関する問合せ…コールセンター ☎0120-501-895

問合せ●税務課(内線1122・1125)

お知らせ

旧林家住宅で
茶会を開催します

旧林家住宅で岡谷吉祥会による茶会を開催します。明治時代に造られた日本家屋で、薫り高い日本の文化を味わいませんか。

日時…10月26日(日) 午前9時30分～午後2時30分

(受付:午後2時まで)

場所…旧林家住宅(御倉町2-20)

参加費…1,000円(表千家流・裏千家流の二席分)

申込み…10月11日(土)までに下記へお問い合わせください。

問合せ●岡谷美術考古館 ☎22-5856

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を
受けましょう

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう

実施期間…11月30日(日)まで

①お手元に受診券(緑色か紫色の封筒)がない人は、医療保険課または健康推進課に受診券の申し込みが必要です。

②受診するには医療機関への事前予約が必要です。終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。

休日健診のご案内(無料) 今年度最後の休日健診です。

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…11月30日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療保険に加入の人

申込み…10月14日(火)午前8時30分から電話受付開始。国保の人は医療保険課に、後期高齢者の人は健康推進課にお申し込みください。10月28日(火)締切。(定員になり次第締切)

問合せ●国保:医療保険課(内線1186)

後期高齢者:健康推進課(内線1183)

募集

内山霊園 合葬式墓地
『嶺風苑南棟』使用者募集

令和7年度の内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を募集します。

申込み資格…

- ①現に焼骨を所持している人、または将来において自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍または住所を有する人
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けており、聖地を返還する人
※ただし、上記の人で現在の住所および本籍が市外の場合、霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込みはできません。

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区 分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	40体	15万円
共同埋蔵場所	50体	5万円

申込み方法…受付期間内に申込書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…11月6日(木)～19日(水) (土・日を除く)

※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課(内線1171・1172)

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…10月1日(水)～8日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)

申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)

直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月10日(金)

午後1時30分～3時(予定)

市役所4階 401B会議室

入居指定日…11月1日(土)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
堂前		郷田1	S54	3DKB	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500		
田中線		田中町2	H15	2DKY	4階建	3階	1	20,900～31,100	3,500	有	
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	3・4階	2	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	1	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKY 子育て支援用	4階建	3階	1	23,200～34,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂B		加茂町2	S47	3KB	8階建	4・5階	2	13,000～19,400	4,000	有	可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,100～24,000	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で
新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲
ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

お知らせ

令和7年 国勢調査の
回答をお願いいたします

国勢調査2025

回答はかんたん便利なインターネット回答で!

調査員が9月中旬ごろから各ご家庭を訪問し、調査書類を配布しています。回答にあたっては、スマートフォンやパソコンを利用し、24時間いつでもお好きな時間に回答できる、インターネット回答をぜひご利用ください。

回答方法…インターネット回答

郵送提出

調査員への提出

回答期限…10月8日(水)まで

詳しくは▼



問合せ●企画課(内線1528)

募集

プロから学ぶ「おうちエクササイズ」
受講者を募集します

国保加入者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、専門スタッフによるマンツーマンの運動指導と栄養アドバイスを4か月間行う、「おうちエクササイズ」の受講者を募集します。

対象…国保加入者で、医師に適度な運動を勧められている人

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

定員…6名(A・D 各コース3名)

費用…3,500円(7回分)

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

		日 程	時 間	人数
A	火曜	10/21、11/4・18、12/2・16、 1/6・20	午後2時～ 午後3時～	各回 1名
D	木曜	11/27、12/11・25、1/8・22、 2/5・19	午後3時～ 午後4時～	

問合せ●医療保険課(内線1186)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者

インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種について

高齢者を対象とした、インフルエンザワクチン接種と新型コロナワクチン接種は、10月15日(水)から始まります。(対象者以外の方は、全額自己負担の任意接種となります。)

●対象者 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

接種日に岡谷市に住民登録のある人で、次の①または②に該当し、接種を希望する人。

- ① 接種日において65歳以上の人
- ② 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当する人

※接種は強制ではありません。接種のメリット(重症化予防)とデメリット(副反応・後遺症等)をご理解のうえ、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

●接種期間・回数

各ワクチンとも以下の期間に**1回限り**の接種となります。

【インフルエンザワクチン】

10月15日(水)～12月27日(土)

【新型コロナワクチン】

10月15日(水)～令和8年3月31日(火)

※休診日を除く。補助を受けられるのは期間中1回限り。

●自己負担額

【インフルエンザワクチン】 1,200円

【新型コロナワクチン】 3,800円

※市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は10月8日(水)から発行しますので、接種を行う前に必ず健康推進課まで申請にお越しください。**予防接種後の無料券の発行はできませんので、ご注意ください。**

※生活保護世帯に属する①・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

●接種方法 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

実施医療機関での個別接種(予約制)となります。事前に医療機関に予約をしてください。

●持ち物 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

健康保険証(マイナ保険証)、自己負担金または無料券(申請により発行したもの)

※予診票は、諏訪6市町村の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する場合は、事前に予診票を取りに健康推進課までお越しください。

●その他

対象とならない人や、対象者であっても定期接種期間外に接種を希望する場合は、任意接種として自費で受けることができます。接種費用などについては医療機関へお問い合わせください。

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は、医師が特に必要と認めた場合は可能です。

●市内実施医療機関

市ホームページでご案内しています。下記QRコードからご確認ください。そのほか、接種についての詳細も、こちらからご覧ください。



◀インフルエンザ
ワクチン接種に
ついてはこちら



◀新型コロナ
ワクチン接種に
ついてはこちら

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康

健康づくり講演会 第4弾 「心不全」

～心不全の病態と治療～

令和7年度 身近な疾患についての「健康づくり講演会」第4弾として、今回は「心不全」をテーマに開催します。

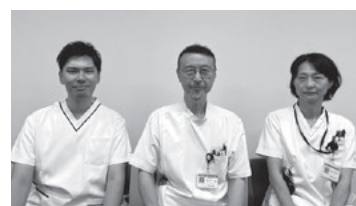
岡谷市は、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。循環器疾患の危険因子には、「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。岡谷市民病院副院長で、循環器内科部長でもある翠川医師をはじめ、栄養科、リハビリテーション科のスタッフがお話しします。「心不全」とはどういった病気なのか、治療法などわかりやすく学べる機会です。

日時…11月1日(土) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

講師…

岡谷市民病院
副院長・循環器内科部長
翠川 隆 医師 ほか



問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000

健康ひと回メロ

No.574

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が10秒間以上続けて止まる無呼吸を繰り返す病気です。眠っている間に起こるため、自分ではなかなか気がつくことができません。ベッドパートナーや他の観察者が、患者の睡眠中に習慣性いびきや、呼吸の中断があることを指摘することとで病気に気づきます。

睡眠時無呼吸があると熟眠できないため、日中の眠気や疲労感が出やすくなり、集中力や判断力、作業能力が低下します。

また、健康な人と比べて高血圧と脳卒中が起こる確率は約3倍、糖尿病が起こる確率は約2倍になると報告されています。

睡眠時無呼吸は、起こるしくみの違いで「閉塞性睡眠時無呼吸」と「中枢性睡眠時無呼吸」に分かれます。閉塞性睡眠時無呼吸では、気道が狭くなり、空気が通るときに口蓋や舌の根元などが振動します。これによっていびきが起きます。

睡眠時無呼吸があることがわかったら、医療機関を受診して簡易無呼吸検査を受けましょう。簡易無呼吸検査は、医療機関で貸し出される検

査機器を使って自宅で検査します。その結果により、必要な場合はさらに入院して、終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）を行います。これらの検査から重症度がわかります。

無呼吸・低呼吸の回数が1時間で5回以上のとき、閉塞性睡眠時無呼吸と診断します。5～15回未満なら軽症、15～30回未満なら中等症、30回以上なら重症です。

軽症の場合は、まず肥満を解消しましょう。また、寝る前の飲酒は控えましょう。軽症から中等症の場合は、マウスピースを併用します。

重症の場合は、主に「持続陽圧呼吸療法（CPAP）」が行われます。寝るときに鼻マスクを装着し、機械から一定の圧で空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。

睡眠時無呼吸は睡眠障害だけでなく、先ほども述べたように、高血圧・脳卒中・糖尿病などにも関係するため、十分な治療を必要とします。ご家族に、睡眠時に大きないびきをかき人や、無呼吸がある人がいる場合は、ぜひ医療機関を受診するよう勧めてください。

（岡谷市医師会）

お知らせ

カイシャを辞めてから困らないために退職時の手続きセミナー

会社を退職したら、どんな手続きをしたら良いか知っていますか？

今回は、ハローワーク、市役所、年金事務所、労働基準監督署から、それぞれ退職の際に注意しておきたいこと、どんな手続きが必要なのかといった説明を聞くことができます。この機会に、退職時に必要なことをまとめて知っておきませんか？ まだ退職を考えていない人も、ぜひご参加ください。

日時…10月15日(水) 午後3時～4時15分

場所…ハローワーク岡谷

対象…現在仕事に就いている人、就職活動中の人 など

料金…無料

申込み…ハローワーク岡谷の窓口、または電話にてお申し込みください。



詳しくは▶

問合せ●ハローワーク岡谷 ☎23-8609

お知らせ

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

参加無料

託児あり

“今どうなってるの？” “知らないで損かも？” の不安がスッキリします。「年収の壁」「扶養の範囲」の変更ポイントから、お金と働き方を整理したり、採用担当者の視点に立った履歴書の書き方、ミスマッチを防ぐための求人票を見るときのポイントをおさえ、自分に合った働き方を整理するセミナーです。

詳しくは▶



●無料の託児もあります(要事前申込み)。

●セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●女性の再就職応援セミナー

働く前の不安をすっきり解消～早めの就活準備スタートで差をつけよう～

日時…10月16日(木) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室 定員…20名

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…10月29日(水) 午前10時～正午(受付：午前9時40分～)

※入退場自由

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児健診等

所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診：
 バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
 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）
 聴力・視力検査をおこなってきてください。

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222	
9	10	11	
☎ (株)アイテック ☎ 23-8500		☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
6	17	18	
☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302		☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504	
3	24	25	
☎ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182	
0	31		
♡ 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年10月生) [予約制]			
☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
	無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：蒲生路子 弁護士 ※ 11 月分予約：10月22日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	15日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1282）
生活・子育て	こども家庭センターまゆっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課（内線 1226） 児童虐待 24 時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1263）
	生活困窮相談(生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線 1232）
	子ども教育相談センター分室	・一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー(臨床心理士)相談 [予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ 1 階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線 1259） ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 21日(火)午後1時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課（内線 1363）
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
移住	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線 1368）
	ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	8日(水)午後1時～4時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
就労	若者のための就労相談会(夜間・休日) [予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	巡回労働相談(勤労青少年ホーム)	15日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	21日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121		

妊娠 5 ～ 7 か月の「パパママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編 ▶ 10月17日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴(シャワー浴)など



くらしのカレンダー

10月
October

- 🏥 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 💊 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 🗨️ 相談
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
 - ・休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時
※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 午前中の診療となります。
- 水道修理工番店
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

乳幼児
医療機
◆乳幼児
場 ち
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第4期 納期限…10月31日(金) 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)		健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)	1 1歳6か月児健診 (R6年2月・3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446
5 🏥 山崎医院 ☎ 22-3287 🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 💊 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 🏢(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	6 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	7 🏢(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	8 👶 3歳児健診 (R4年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢十和設備(株) ☎ 24-0182	👶 離乳食教室<ぐっくん教室> (R7年5月生) [予約制・個別対応] 🏢水道建設(株) ☎ 23-2662
12 🏥 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 💊 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 🏢(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	13 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	14 🏢(株)浜パイピング ☎ 23-6885	15 📄 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分 👶 3～4か月児健診 (R7年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	👶 2歳児にここ教室 (R5年9月生) 午前(個別通知します) 🏢松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
19 🏥 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 🦷 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 💊 薬局マツモトキヨシ・レイウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 🏢(有)三善工業 ☎ 23-3446	20 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	21 🏢(株)イワナミ ☎ 22-2222	22 👶 9～10か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)オスガ設備 ☎ 27-6622 🏢岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
26 📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 🏥 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 💊 アイビー薬局 ☎ 26-1670 🏢水道建設(株) ☎ 23-2662	27 🏢(株)アイテック ☎ 23-8500	28 🏢杉村設備(株) ☎ 27-8632	29 🏢(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 🏢(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	30

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業(下半期10月・11月分)
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。 ※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

送迎つき

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月7日(火) 午後1時30分～3時30分	家庭で介護してる方から本音を聞く会～アロマの香りに癒されながら～/つながる介護交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	家庭介護者 相馬久美子さん アロマセラピスト 金子麻美さん	10名
10月17日(金) 午後1時30分～3時	ココロもカラダもほぐれる簡単ストレッチ②/交流会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師・ 機能訓練指導員 増澤孝信さん	15名
10月23日(木) 午前10時～午後1時	身体のメカニズム～看護師による健康講座～/交流会～身体の悩みについて～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび 看護師	15名
11月9日(日) 午前9時30分～11時30分	人生100年時代 ころとからだを見つめ直そう③～お口の健康と栄養について～/介護者交流会	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	三井歯科医院 歯科医師 三井達久さん	15名
11月20日(木) 午後1時30分～3時	ココロとカラダを軽くするやさしいヨガ②/交流会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガ インストラクター 本橋 香さん	15名

介護まるごと・個別相談会

送迎なし

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が対応します。

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
10月7日(火) 午後3時30分～4時30分	なんでも個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
10月17日(金) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名
10月23日(木) 午後1時～2時	介護相談	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	1名
11月9日(日) 午後2時～3時	介護方法について	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	1名
11月20日(木) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名

※12月から令和8年2月までの日程は、広報おかやなどで改めてお知らせいたします。

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

10月は「シルバー人材センター
事業普及啓発促進月間」です

企業のみなさん、市民のみなさん、人手は足りていますか？
シルバー人材センターが、お仕事承ります！

豊富な知識と経験を持った会員が、さまざまな仕事をお受けしています。ぜひご利用ください。

会員募集中！ あなたもシルバーの仲間になりませんか

岡谷市(または下諏訪町)に在住し、健康で働く意欲のある60歳以上の人であれば、どなたでも入会できます。下記の日程で入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。

場所…偶数月：下諏訪総合文化センター

奇数月：諏訪湖ハイソ

日時…毎月第2火曜日 午後1時30分～

詳しくは▶



問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 / 介護福祉課(内線1282)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

10月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- 今日も元気にいただきます！
おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう！お家でできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【市民投稿番組募集中！】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター 季節の教養講座 切り絵講座

カッター1本で美しく繊細な切り絵に挑戦してみませんか。

日時…11月10日(月)、17日(月) 午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

講師…切り絵作家 日連れんげさん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具、カッター、カッティングマット

受講料…1,400円 ※受付時に集金

申込み…市内在住・在勤の人は10月15日(水)
午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。16日(木)
から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市
外の方は10月24日(金)から受付。10月27日(月)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

詐欺、不審なメールやサイトを見破る方法などを学びます。

日時…10月28日(火) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…市内在住・在勤のシニア世代

講師…AIパソコンスクール 今井章人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン 受講料…200円

申込み…10月1日(水)午後2時から電話(カルチャーセンター)
にて受付。10月10日(金)締切。※1回の電話で1人受付。

カルチャーセンター 季節の教養講座 骨盤底筋で健康なカラダづくり講座

姿勢改善や尿もれ、疾病予防、健康維持などに効果的です!

日時…10月30日(木)、11月13日(木) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第1和室(第1回)

第1・2ダンス音楽室(第2回)

講師…Studio ubu 代表 小林生さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ヨガマット、バスタオル1枚、筆記用具

受講料…400円 ※受付時に集金

申込み…市内在住・在勤の人は10月6日(月)午
前10時からカルチャーセンター窓口で受付。7日(火)から
電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外
の方は10月14日(火)から受付。10月22日(水)締切。

申込みは▼



岡谷市民文化祭作品展 ワークショップ・実演・相談会 開催

学習グループ会員有志による、ワークショップと実演・相談会を
開催します。詳細はチラシやホームページなどでご確認ください。

期日…10月25日(土)・26日(日)

場所…カルチャーセンター 料金…無料～700円

参加団体…ワークショップ(スケッチの会、曼荼羅アートの会、
あづさ俳句会、花園キルトの会、清風会、ビオラの会)、実演・
相談会(木彫りの会、曼荼羅アートの会、岡谷映像サークル、
岡谷ITボランティアの会)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

川岸公民館 生活講座 二一ハオ 初めての太極拳

力を使わずリラックスして行う、身体にやさしい運動です。

日時…11月11日・18日、12月2日・9日(全4回)

毎回火曜日 午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内在住または在勤の人

講師…日本武術太極拳連盟公認指導員 石田素子さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動靴、タオル、飲み物、運動のできる服装

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…10月14日(火)午前9時から川岸公
民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)
にて受付。11月7日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 こども学級 長地キッズ☆はじめての煎茶道体験講座

飲み方やお菓子のいただき方など、楽しく学んでみませんか?

日時…11月8日・15日・22日(全3回) 毎回土曜日

午前10時～11時30分

場所…長地公民館 第一・第二会議室

対象…小学生、中学生

講師…煎茶道方円流総師範 栗原幸園さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…白い靴下

受講料…2,000円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…10月1日(水)から長地公民館窓口、
電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、
電子申請(QRコード)にて受付。11月7日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

環境

「緑のカーテン」用の種
をご提供ください

市民のみなさんが育てた「緑のカーテン」から採れた種を譲り受け、その種をみなさんにお配りすることで、まち中に「緑のカーテン」を増やしています。家庭で使い切れなかった種や、「緑のカーテン」から採れた種がありましたら、環境課までご提供ください。(アサガオ、フウセンカズラなど、つる性の植物)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

やまびこ公園
10月の行事

▶やまびこ秋の収穫祭(要申込み)

公園内で育てた農作物の収穫体験

日時…10月11日(土) 午前9時20分
～午後1時ごろ(受付:午前9時～)

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…大人500円 小学生300円
未就学児無料(保険料、雑費含む)

※小学生以下だけの参加不可

持ち物…軍手、長靴、帽子など収穫
体験ができる服装、雨がっぱ、レ
ジャーシート

申込み締切…10月1日(水)

※農作物の生育状況により日時・内
容などが変わる場合があります。

▶第2回 やまびこ草木染教室
(要申込み)

日時…10月17日(金) 午前10時～

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代は
別途1,200円～)

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

環境

諏訪湖周一斉清掃を
実施します

日時…10月5日(日) 午前7時～8時

【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトル
の回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏
訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※当日の実施の可否は、市ホームペー
ジおよび岡谷市LINE公式ア
カウントでお知らせします。
LINEの登録はこちらから。

※個人で諏訪湖周一斉清掃に
参加する人は、こちらから
お申し込みください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

転職・移住希望者対象
就職説明会

転職希望者、諏訪地域へのU・I・Jタ
ーン希望者などを対象とした、就職説
明会「おしごと転職・移住フェア」を開催
します。諏訪地域の企業約80社が参加
予定。魅力ある企業や仕事内容を、詳
しく知るチャンスです。諏訪地域で仕事
を探しているみなさん、ご参加をお待ち
しています。また、ご家族やお知り合い
にもぜひご案内ください。

日時…11月1日(土) 午後1時～3時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

対象…転職希望者、U・I・Jターン希望
者、令和8年3月学卒予定者

※参加無料・事前申し込み不要

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

もっと

お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ

令和8年「二十歳を祝う会」
を開催します

二十歳を迎えた市民を祝い励ますと
ともに、成人としての社会的責任を改
めて自覚し、岡谷への愛着を深めても
らうことを目的として「二十歳を祝う会」
を開催します。

期日…令和8年1月11日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成17年4月2日から平成18年
4月1日までの間に生まれた人で、市
内に在住する人

※詳細は改めて対象者に通知します。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)
☎24-8404

環境

10月は「ごみ・資源物
分別強化月間」です

10月1日から31日は「ごみ・資源物
分別強化月間」です。ごみの分別は、
地球環境にやさしいだけでなく、有料
ごみ袋の使用量を減らすことで家計に
もやさしい取り組みです。

この機会に、もう一度資源物の分別
を見直してみませんか。

月間中は、各地区の収集定位置にて
衛生自治会のみなさんが立ち会いをし
ていますので、分別についての疑問点
などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

出典:公益財団法人 長野県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。



各1枚 300円

9月19日(金) 2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)～10/19(日)

公益財団法人長野県市町村振興協会

「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億
円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月19日(金)から10月19日(日)まで販売される「ハロウィンジャン
ボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1
等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市
町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さん
は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式
サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名 受講料…1回700円
申込み…当日窓口にて受付。

◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…正午～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回2,300円

◎パーソナルスイムレッスン(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回2,500円

以上申込み…窓口または電話で受付。
体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるものはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

シンコー杯

3×3バスケットボール大会

日時…10月25日(土) 午前10時～午後3時
場所…市民総合体育館東体育館
対象…高校生以上の人
定員…各9チーム ※1チーム4～6名
参加費…1チーム6,000円
申込み…チラシなどのQRコードより



InBody・シセイカルテ測定会

日時…10月26日(日) 午後1時30分～3時
場所…市民総合体育館
対象…18歳以上の人
定員…10名
参加費…各300円、両方で500円
申込み…体育館窓口または電話で受付。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第43回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月16日(日)
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)
申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ
☎23-1224・FAX 23-8370
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。

期間…11月15日～12月6日
毎回土曜日(計4回)
時間…午後5時45分～7時15分(午後6時～7時が氷上)
対象…市内在住、在学、在勤の人(初心者、初級程度)
場所…やまびこアイスアリーナ
定員…50名(先着順)
講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか
受講料…高校生以上2,000円、小中学生1,000円
※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

申込み…10月27日(月) から市民総合体育館にて受付。11月7日(金)締切。
問合せ●(株)やまびこスケートの森
☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名
受講料…1回600円
申込み…当日窓口にて受付。

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(11月分)

日時…10月19日(日)
小学校:午後7時～
中学校:午後7時30分～
場所…市民総合体育館
※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 ☎22-8800

今回は第1木曜日です!

『元氣いきいき』岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と、日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ市民総合体育館に足を運んでください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…10月2日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時～(受付:9時30分～)。要事前申込み(定員20名)。
※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館東体育館、2A・2B会議室、トレーニングルーム
使用料…無料(個人利用のみ)
持ち物…運動のできる服装、上ばき など
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

10月1日(水)からスワンドームが休館となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。ご不明な点は、スポーツ振興課にお問い合わせください。

※東体育館とスワンドームの窓口は利用可能です。なお、施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金



運動期間 10月1日(水)～12月31日(水)

ホームページアドレス

<https://www.akaihane.or.jp/>

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまには、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申しあげます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。

地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申しあげます。

令和6年度
実績額
14,571,188円

長野県広域事業に配分
2,684,000円

県内福祉施設等の整備・福祉
団体助成・災害救援活動支援
に使用

安心・安全なまちづくり
配分事業



上浜区は、配分事業を活用し避難所の運営に役立つポータブルアンプ・マイクを購入しました。

令和7年度、岡谷市では、令和6年度にお寄せいただいた募金を使用し、下記の事業を行なっています。

募金の約82%が岡谷市の
地域福祉に使われます。

岡谷市地区社協へ配分 9,454,000円

- 地区社協活動費
- 各区敬老事業への助成
- 昼食会・配食会
- 市内遊び場新設・改修等

敬老事業



各区では、様々な趣向をこらした事業が行われています。

世代間交流（七夕交流会）



子どもと高齢者が一緒に短冊に願いを込めました。

岡谷市社協へ配分 608,188円

- 罹災者に対する見舞（火災等）
- ボランティア等地域福祉振興助成
- ふれあいいきいきサロン助成事業
- 地域福祉広報啓発事業（社協だよりゆめ）

各種福祉団体、事業等への助成金
1,825,000円

地域福祉を推進している下記団体の事業を支援しています。

- 岡谷地区保護司会
- 岡谷市民生児童委員協議会
- 岡谷市高齢者クラブ連合会
- 岡谷こども劇場
- 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
- おかやアレルギーっ子支援ネット
- 子ども里山広場を開催する会
- つつじが丘学園
- 地域福祉ボランティアグループ
- おかやボランティア連絡協議会
- 人権擁護委員岡谷地区
- 岡谷市内小学校の福祉教育
- 岡谷市内中学校の福祉教育
- 岡谷市内高等学校の福祉教育

お問い合わせ先

岡谷市共同募金委員会
(事務局 岡谷市社会福祉協議会)
電話 24-2121 FAX 24-3555



社協だより

ゆめ

—No.317—

主な内容

CONTENTS

赤い羽根共同募金ご協力のお願い……………	22
終活セミナー参加募集……………	23
ふれあい祭り＆ボランティア祭り参加募集……………	24
尊い善意をありがとうがとうございます……………	
大雨災害に関わる義援金・ボランティア情報……………	
福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………	

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121
☎ 24-3555

ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp

メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

終活セミナー

障がいのある方とご家族が 安心して笑顔でくらしていけるように

「親なきあと」について、親・きょうだいはどこに相談すればよいのでしょうか？
何から始めればよいのでしょうか？

岡谷市・岡谷市社会福祉協議会と終活についての連携協定を結んでいる、一般社団法人日本生前相続サポートセンターの代表理事 木村和彦氏が「親なきあと」への備えについて、わかりやすくお伝えします。

日 時：令和7年10月25日（土）
13時30分～15時30分（開場13時）

会 場：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）2階 大会議室

定 員：先着40名（予約制）

お問い合わせ：一般社団法人 日本生前相続サポートセンター

お申し込み方法：電話かメールまたは、下記QRコードから申し込み

●電 話：090-4230-2290

●メール：gyoseioffice-kazu@zm.commufa.jp

●QRコード：終活セミナー申込用2次元バーコード



<https://mail-to.link/m9/39a0kng>

!! ⇒メール作成画面はこちら

をクリックして
お申し込みください

CHECK!



講 師：木村 和彦 氏

主催：岡谷市、岡谷市社会福祉協議会

企画・運営：一般社団法人日本生前相続サポートセンター

入場
無料

ふれあい祭り

&

ボランティア祭り

11月1日（土）9時30分～12時30分

無料配布

会場 諏訪湖ハイツ（岡谷市長地権現町4-11-50）

会場にて
ポップコーンと
わたあめを
プレゼント!



マルシェ

ハンドメイド雑貨や
コーヒー、スイーツ等
の販売コーナー!



キッチンカー
おいしいグルメを
みんなで楽しもう!



交流ブース

地域で活躍する
ボランティア活動を
知ろう!

お問い合わせ先
岡谷市
社会福祉協議会

TEL

0266-24-2121

主催：岡谷市社会福祉協議会・岡谷市障害者福祉推進実行委員会・岡谷市共同募金委員会

共催：おかやボランティア連絡協議会

この事業は赤い羽根共同募金の支援を受けています

尊い善意を

ありがとうございます

令和7年3月から令和7年8月まで(敬称略)

● 福祉基金へ

岡谷市身体障害者福祉協会

東堀 星桜会

岡谷市スポーツ少年団

岡谷市立岡谷西部中学校

ユニー株式会社

「小さな善意で大きな愛の輪」運動
アピタ岡谷店

松下 弘

宮坂 一則

濱 祐司

堀江 史郎

宮坂 久雄

匿名

ボランティアセンターへ

食品

JA信州諏訪

匿名

タオル・マスク他

㈱不動産の相談窓口

使用済切手

諏訪信用金庫

㈱コーケン

㈱ダイヤ精機製作所労働組合

(有)河口運輸

岡谷点字サークル

間下地区社協

西堀区社協

小口 菜由加

匿名



Thank you ♡

大雨災害義援金に関わる 義援金・ボランティア情報

令和7年8月に発生した大雨により、全国各地で浸水や土砂崩れなど人的及び家屋への被害が発生し、複数県の市町村に災害救助法が適用されました。

義援金・支援金について

岡谷市社会福祉協議会・岡谷市共同募金委員会は、義援金・支援金のご協力をお願いしております。

【義援金】 被災された皆様へお渡しするお見舞金です。

「令和7年台風第15号災害静岡県義援金」

「令和7年8月大雨災害義援金（熊本県・鹿児島県）」

「令和7年台風第8号に伴う災害義援金（沖縄県）」

【支援金】 被災された方をサポートするボランティア団体・NPO等の活動を支援するために使われます。

「災害ボランティア・NPO活動サポート募金（ボラサポ）」税制優遇制度があります。詳細は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

諏訪湖ハイツに
設置した募金箱



災害ボランティアについて

災害ボランティアに行かれる際には、現地の情報をご確認いただくとともに、岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。

災害ボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。



長野県社会福祉協議会

<https://www.nsyakyo.or.jp/>

岡谷市社会福祉協議会

電話 24-2121

FAX 24-3555

現地に行かなくてもできるボランティアのカタチとして、寄付も大切なボランティア活動です。ご協力をお願いします。

お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください!

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか? まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。

お譲りします

○ ポータブルトイレ



お気軽に岡谷市社協まで
お問い合わせください。

0123 こどものくに

10月・11月の
イベント

利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

利用者登録

…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分

10月の休館日
14日(火)

親子リトミック講座(10月27日(月)より申込み開始)

日時…11月26日(水) 午前10時～11時 対象…0～1歳児の親子

場所…3Fダンス室 講師…花岡よしみさん 持ち物…水分

♡ 予約が不要なイベント

10月3日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
6日(月)	ナチュラルコンサート	午前11時～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(月)	ぺったんこの日(10月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	10月生まれのお誕生会	午前11時～
29日(水)	たべるのだいすき(栄養士)	午前11時～
	レシピ紹介と試食	

♡ 予約が必要なイベント

心理相談員による子育て相談

日時…11月12日(水)

午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(10月17日(金)より申込み開始)

「シャカシャカくまさん」を作ります。

日時…11月17日(月)

①午前10時30分～・②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(10月15日(水)より申込み開始)

日時…11月14日(金) 午前10時30分～

問合せ●こどものくに ☎24-8403

応援します！ おかやのお店

大人のためのセレクトショップ

mju マジュ



岡谷市では、市内で開業する店舗を応援しています。
市の補助金を使って開業したお店を紹介します。

加茂町にオープンした「mju (マジュ)」は、婦人服を中心に扱いながら、男性にも対応する大人のためのセレクトショップです。湘南発のブランドを県内で唯一取り扱うお店で、30代以上をメインに幅広い世代が楽しめる品揃えとなっています。

店内にはソファやバーカウンターがあり、まるで自分の部屋で服を選んでいるかのような感覚で、リラックスしながら買い物できる空間が広がっています。お茶やお菓子を味わいながらファッションの相談をすることもできる、居心地の良さも魅力です。

また、予約制でメイクアップサービスも提供。ファッションとメイクを合わせたトータルコーディネート体験できるので、自分に似合うスタイルを見つけたい方にもおすすめです。

市の「中小小売等店舗活性化事業補助金(家賃補助)」を活用していただきました。

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業
補助金」



◀補助金について
詳しくはこちらから

● information ●

住所：岡谷市加茂町2-7-24

TEL：090-5439-7292

営業時間：

午前11時～午後6時

定休日：不定休

(インスタにて情報発信)

Instagram



問合せ●商業観光課
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

佐藤俊介 & スーアン・チャイ
ベートーヴェン
ヴァイオリン・ソナタ全曲演奏会
(全3公演)

第1回 10月12日(日)
午後4時開演(午後3時30分開場)
第5番 Op.24《春》ほか

第2回 10月13日(月・祝)
午後2時開演(午後1時30分開場)
第9番 Op.47《クロイツェル》ほか

第3回 10月13日(月・祝)
午後6時開演(午後5時30分開場)
第10番 Op.96 ほか

世界的ヴァイオリニストの佐藤俊介がカノラホールに初登場！ベートーヴェンの全10曲のヴァイオリン・ソナタを2日間をかけて一挙に披露するという、またとない企画が実現！公私ともに最高のパートナーであるピアニストのスーアン・チャイと繰り広げるベートーヴェンの壮大な音楽世界をお楽しみください！



写真右
●ヴァイオリン
佐藤俊介

写真左
●ピアノ
スーアン・チャイ

会場 大ホール

チケット (全席指定) **販売中**

1回券 3,500円 小中高生 1,000円
ソサエティ会員 3,000円
3公演通し券 9,500円
ソサエティ会員 8,000円

※未就学児入場不可
※3公演通し券は、全3公演を同じ座席でご鑑賞いただけます。
※3公演通し券の販売は、カノラホールのみ(窓口、電話)でお取り扱いします。

問合せ ☎ 24-1300

10月の

図書館情報

★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…10月4日(土)
午前11時～(20分程度)

★ちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…10月15日(水)
午前11時～(30分程度)

★としょかん

子ども読書まつり月間★

期間…10月11日(土)～26日(日)
内容…今年は3週間にわたって読書まつりを開催します！週末の土曜日、日曜日は、大型絵本の読み聞かせやパネルシアター、人形劇など、普段のおはなしの森よりも盛りだくさんな内容で行います。プログラムについては図書館ホームページをご確認ください。たくさんのご参加お待ちしております！

会場は1階児童コーナーまたは2階会議室です。

今月のテーマブックス

「ハッピーハロウィン」

10月19日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」

10月18日・19日は、貸出冊数の上限が10冊から20冊になります。

開館時間 午前9時30分～午後6時30分

10月の休館日

6日、14日、20日、27日、31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●食事処休業のお知らせ

食事処が10月1日(水)から当面の間休業となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

●毎年恒例！秋の味覚販売！

おいしい秋の果物を特別価格にて販売します。詳しくは館内掲示板をご確認ください。



●毎月26日は風呂の日

ロウリュ熱波を開催！開催時間は館内掲示板をご確認ください。

●ランニングステーション

荷物を預けて身軽にランニングへ！走った後は温泉でスッキリ！ぜひ、ランステをご利用ください！



10月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●今井芳文

「60年をふり返って 今井芳文自選展」
期間…10月1日(水)～14日(火)

ロビーコンサート・パフォーマンス

●桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」

日時…10月4日(土) 午後2時～3時30分

●二胡クラブ 二泉映月「二胡・ハーモニカの二重奏」

日時…10月18日(土) 午後1時30分～2時30分

■諏訪湖天竜龍神まつり開催

日時…10月11日(土) 午前10時～

屋外芝庭・ロビー

■ハイツフリーマーケット開催

日時…10月26日(日) 午前9時～午後3時

屋外芝庭(雨天中止)

■臨時休館日のお知らせ

10月16日(木)は、配管洗浄のため温泉施設は休業となります。

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

15日

問合せ ☎ 24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展 10月5日(日)まで
**武井武雄がつくった組織と
その仲間たち**

【次回展覧会】

10月11日(土)～11月17日(月)

企画展 コウペンちゃん展

イラストレーター るるてあさんが描く、日常のささいなことを肯定してくれる「コウペンちゃん」の150点を超える原画やフォトスポットなどが登場し、コウペンちゃんの心あたたまる雰囲気を感じていただける展覧会です。



©るるてあ

同時開催

武井武雄が生み出したキャラクターたち

イベント

★ストーンペインティングで
ペンギんをつくろう

日時…10月19日(日) 午後1時30分～
参加費…200円 (要申込み)

★学芸員によるギャラリートーク

日時…10月25日(土) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料

★キャラクターいっぱいモビールをつくろう

日時…10月25日(土) 午後1時30分～
参加費…200円 (要申込み)

※その他のイベントはホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

10月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

特別企画展 10月19日(日)まで
**辰野登恵子展 どこにでもあるもの
たちのどこにもない世界**



企画展

ちいさくてもいいじゃないか
みんなのミニチュア作品展

11月2日(日)～12月27日(土)

一般のみなさんが制作した小作品
を展示します。

ワークショップ (要申込み)

通算100個達成！(記念品あり)

酒井館長と縄文ランタンを作ろう

日時…10月11日(土) 午前10時30分～

定員…10名 参加費…700円

申込み…10月6日(月)～

メタリック曼荼羅アートを描いてみよう

日時…10月26日(日)

午後2時～

講師…

mamarabiさん

定員…9名

参加費…1,000円

申込み…10月9日(木)～19日(日)

対象…小学生以上(大人もぜひ)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

10月の休館日

1日、8日、14日、15日、20日～22日、29日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおかげ

企画展 11月16日(日)まで
**新収蔵 竹内家着物コレクション
受け継がれる絹の文化**

長野県東御市の竹内家に所蔵されてきた、明治から昭和にかけての着物を初公開。子どもの祝い着や振袖など豪華なハレの着物から、うち織りの日常使いの着物など、多彩なコレクションを通して、蚕糸業が発展した信州の旧家に伝わる着物文化をご覧ください。



イベント (要申込み)

▲まゆちゃんワークショップ
「ハロウィンのガーランド」



日時…10月4日(土)

①午前10時～ ②午後1時30分～

参加費…1個 500円

定員…各回20組

(小学4年生以下は保護者同伴)

※電話で事前にお申し込みください。

(定員になり次第締め切り)

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所：午前9時～正午・午後1時～4時、まゆちゃん工房：HP参照)

10月の休館日

1日、8日、14日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



収穫の秋！地元産の新鮮な農産物はいかがですか？



岡谷市収穫祭2025を開催します！

地元産の秋野菜や旬の果物など、新鮮な「秋の味覚」をお楽しみください！姉妹都市東伊豆町の干物やみかんもご用意しました。多くのみなさんのご来場をお待ちしています。

日時…11月1日(土)

開会式：午前9時～

販売：開会式終了後～午前11時

場所…岡谷市役所イベント広場



オープンエアマーケット第4弾

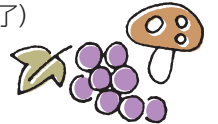
第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。今年度最後の開催となる第4弾は、おいしい秋野菜をご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。
※販売内容が一部変更となる場合があります。

日時…10月18日(土)

午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館

マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1487)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



第34回 高校生生活体験事業

みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。

この夏、岡谷市と姉妹都市であるマウント・プレザント市との間で「高校生生活体験事業」が行われました。34回目となる今回は、高校生8名と引率者1名が、それぞれホストファミリーの家庭に13日間受け入れられました。

生徒たちの地元であるアメリカ・ミシガン州には山がなく、また、ほとんどの生徒にとって今回が初めての日本訪問でした。靴を履き替える習慣や食事の違いなど、さまざまな文化の違いを体験することができました。

滞在中は、生徒たちに岡谷の魅力を伝えるさまざまな行事を実施しました。市長表敬訪問をはじめ、高校での交流・茶

道体験・弓道体験・英語クラブへの参加、蚕糸博物館やイルフ童画館の見学、尺八作り体験、やまびこ公園での活動、さらには太鼓体験や太鼓まつりでの演奏も行うことができました。

生徒たちに感想を聞いたところ、充実した2週間の中でも特に印象に残ったのは、ホストファミリーと一緒に過ごした時間と、岡谷のみなさんの温かさだったそうです。今回の高校生生活体験事業は、生徒たちの将来に大きな影響を与える貴重な経験になったと思います。岡谷のみなさん、本当にありがとうございました。



今月の子育てポイント(乳児期)「赤ちゃんは だっことおんぶが大好き」

子どもは宝物。お父さんやお母さんが、赤ちゃんを抱いたりおんぶしたりしてあげると、その肌の温もりが、心に安らぎ、安心感をあたえ、自己肯定感の土台を育みます。いっぱい抱っこして、幸せホルモンを増やしましょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



日本絹文化フォーラム2025 (7th)を 開催します

テーマ：日本の絹文化を未来へ繋ぐ

全国的な規模で、絹文化に関する講演や情報交換を行うフォーラムです。1日目は基調講演とシルクに関わる4名のみなさんによる講演を行い、2日目は見学バスツアーを開催します。

【1日目】10月18日(土) 午後1時～5時

場所…カノラホール 小ホール

参加無料

内容…【基調講演】「日本蚕糸業の現状と今後の課題」

大日本蚕糸会 松島浩道 会頭

【講演】長田養蚕代表 長田誠一さん(八王子市)

株式会社KYOTO SILK HUB代表取締役会長

細尾真生さん(京都市)

絹本日本画家 花岡哲象さん(岡谷市)

株式会社森を織る代表 小森優美さん(京都市)

【2日目】10月19日(日) 午前9時～正午

内容…バスツアー (蚕糸博物館～市内の近代化産業遺産見学)

定員…20名(定員になり次第締め切り)

申込み…両日とも岡谷蚕糸博物館まで電話にてお申し込みください。10月16日(木)締切。空席がある場合は当日参加可。

問合せ●日本絹文化フォーラム実行委員会事務局
(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

プレミアム付おかや生活応援商品券 の販売を開始します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けた市民生活の下支えや、消費マインドを喚起させるため、市内で使えるプレミアム付商品券(30%)を発行します。10月から販売しますので、ぜひご利用ください。



●1冊13,000円分(1,000円券×13枚)のプレミアム付おかや生活応援商品券を10,000円で購入できます。

※1人1冊まで

販売期間…10月1日(水)～12月26日(金)

利用期間…10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

利用店舗…市内の取扱事業所(岡谷商工会議所の特設ホームページにて公開中)

対象…岡谷市民(7月23日現在の岡谷市住民基本台帳に登録されている人)

購入方法…購入引換券と現金、身分証明書を持参して、指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラザ1階)にてご購入ください。

問合せ●商業観光課(内線1452)

「おいしくたのしく 栄養講座」に 参加しませんか?



最近、テレビドラマの影響もあり、書店でもよく【薬膳】に関する本を見かけるようになりました。【薬膳】…難しそうな言葉ですが、気になりませんか? 健康推進課の栄養士より、薬を飲むほどではないけれど、なんとなく調子が悪い・疲れやすいときに役に立ちそうな【薬膳】についての話や、具体的な調理方法についてデモンストレーションを交えて紹介します。一緒に勉強してみませんか?

また、歯科衛生士が、歯と口の健康を保つコツを教えます。自分の現在の血管年齢を測定することもできますよ。ぜひご参加ください!

日時…11月6日(木) 午前10時～正午(受付:9時30分～)

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…10月7日(火) から電話または電子申請(QRコードから)にてお申し込みください。

10月28日(火)締切。

参加無料



問合せ●健康推進課(内線1177)

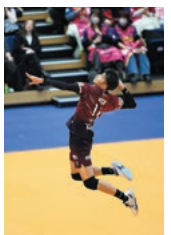


バレーボールSVリーグ参戦

『VC長野トライデンツ』を応援しよう!

VC長野トライデンツ2025-26シーズン 開幕戦 観戦無料ご招待!!

10月25日(土)、26日(日)のシーズン開幕戦に、相互連携協定を結ぶ岡谷市のみなさんを観戦無料ご招待します! 開幕戦を勝利で飾るべく、会場で熱い声援をお願いします!!



日時…10月25日(土) 試合開始 午後2時5分～

10月26日(日) 試合開始 午後1時5分～

場所…エア・ウォーターアリーナ松本(松本市美須々5-1)

対戦チーム…日本製鉄堺ブレイザーズ

対象…岡谷市在住、在勤者の方

定員…各日100組200名(応募者多数の場合は抽選)

対象座席…クラブ指定の席

応募方法…QRコードから「VC長野トライデンツ公式LINE」の友だち登録をお願いします。登録後に配信されるメッセージを確認のうえ、ご応募ください。



応募締切…10月16日(木) 午後6時まで

※当選発表は、10月17日(金)ごろにVC長野トライデンツ公式LINEよりお知らせします。

問合せ●VC長野トライデンツ事務局 ☎0265-98-6812

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た
おともだちです

おおき
な
った
ね
10月生まれのおともだち

2さい



ひなさん

2歳おめでとう。食べることが好きで、歌がじょうずなひなちゃんが好きだよ。これからたくさんかわいい笑顔を見せてね。

3さい



えまさん・なつさん

おてんばえまとわんぱくなつ☆
なかよく元気に、大きくなあれ♡
だいすきだよ♡

1さい



いちかさん

いっちゃん、2歳おめでとう!
これからもいっぱい笑って、楽しく元気に過ごそうね。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (12月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

“祭りの季節”

諏訪地域が一年で一番せわしない季節を迎えました。岡谷きつね祭り、下諏訪のお舟祭り、岡谷太鼓まつり、諏訪湖祭湖上花火大会、岡谷花火まつり。「夏」を感じることができる、この地域ならではの季節です。今年は岡谷花火まつりだけは行けなかったのですが、他は全部行くことができました!

太鼓まつりの日は、岡谷駅すぐ横にある観光案内所でお手伝いさせて頂くことになりました。想像していた以上に多くのお客さんが来訪し、観光客の方と太鼓まつりや岡谷市のお話をさせて頂きました。小さなことかもしれませんが、こうしてお話しをすることで、少しでも岡谷市の印象が残ってくれたらうれしいですね。夜は会場に行き、太鼓の演奏など、ステージを見てきました。もう3回目ですが、相変わらずその迫力には圧倒されました。



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

湖上花火大会は、地元民らしく会場まで歩いていきました。近くで見る花火は大迫力で、こちらやはり圧倒されました。帰りは少し早めに会場を抜け出し、岡谷側から見ていました。会場で見える花火も良いですが、数メートル隣にいる子どもの声が聞こえるくらい、落ち着いたところで見る花火はまた違った雰囲気でした。来年は最初から岡谷側の湖畔で見ようかな…と思っています。みなさんはこの夏のお祭りには行きましたか?



岡谷太鼓まつりのようす。今年は雨が降らなくてよかったですね!



「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）秘書広報課広報広聴担当 行



9月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

太鼓まつりに参加してきました。太鼓以外にも楽しめる企画がたくさんあって、満足度が高かったです。人も多く、夏らしいお天気で、すてきな夏の思い出ができました。

Y・Aさん（東銀座）

▼今年の太鼓まつりはとてもいいお天気でしたね。迫力ある太鼓の演奏は圧巻でした。それ以外のたくさんの方の企画もお楽しみいただけ、良かったです。楽しかった夏を思い出しつつも、秋の訪れを感じる季節になりましたね。

今夏も耐えがたい猛暑が続いていましたが、ようやく朝晩の涼しい風と共に、虫の音があちこち

から響きわたり、少しほっとしているこの頃です。

U・Mさん（神明町）

▼涼しくなってくるとお出かけもしやすいですし、虫の音が聞こえると家の中にも秋を感じられますよね。紅葉なども待ち遠しいです。いろいろな楽しみのある秋を存分に満喫してください。



毎月、広報おかやを読むのが楽しみです。新聞をとっていないので、岡谷の情報を広報で得ています。ボリュームもあって読み応えがあり、ありがたいです。

N・Yさん（赤羽）

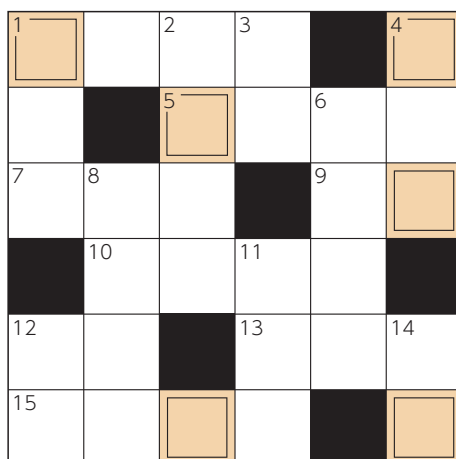
▼うれしいお言葉ありがとうございます。岡谷市の情報がみなさんに届くように、これからも見やすく、わかりやすい広報づくりを心がけます。岡谷市LINE公式アカウントもありますので、ぜひ活用ください。

◆ヨコのカギ

- 1 この公園の紅葉は今年も楽しみです
- 5 幸運
- 7 市木
- 9 秋は長いですね
- 10 ○○○○の道急ぎ、○○○○に重荷
- 12 姉妹都市でもある玉野市のイメージキャラクター、○○ちゃん
- 13 この地方に三重県も入るのかな？
- 15 川岸にある区、区名と同じ名字の人が多いです

◆タテのカギ

- 1 公会所は警察署の前の区
- 2 八つ当たりというか、うさ晴らしというか
- 3 人とか物。ちょっと乱暴な言い方です
- 4 昔は今の宗平寺公園やレイクウォークのところにもありました
- 6 とにかくたくさん。○○○○の富を築く
- 8 千利休が大成させたとされています
- 11 タテ4や海で使います
- 12 舟舟
- 14 ふるさと納税はこれの一種です



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.478

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

●応募方法…はがきまたは電子申請にて受付。答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号（※カードを持っていない人はその旨お書きください）を明記し、ひと言（特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など）をそえてお送りください（ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります）。10月10日必着。

宛先「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」

電子申請は右のQRコードから▶



●9月号の答えと当選者

「ナシクボイセキ（梨久保遺跡）」

正解数47通（応募総数47通）の中から抽選で、Y・Mさん（東銀座）、M・Sさん（長地鎮）、S・Rさん（加茂町）、O・Mさん（中央町）、M・Mさん（山手町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

1	ス	ワ	コ	ツ	ボ
2	ナ	ウ	イ	ン	ク
3	ハ	イ	カ	ン	ト
4	マ	ブ	タ	シ	ツ
5	ス	マ	ー	ト	
6	セ	キ	ヒ	ミ	セ

健康づくりのつどい

2025 岡谷市民

10/25(土)

参加無料

第1部 10:00~13:00

会場: 保健センター

薬を正しく使いましょう

- ★薬のパネルクイズ
- ★血管年齢チェック
- ★お肌の水分チェック
- ★糖尿病でも安心して食べられる
チョコレート・のど飴試食
【岡谷薬剤師会】
【明治安田生命保険相互会社】

お口の健康づくり展示コーナー

- ★口腔内疾患予防
オールフレイル予防の啓発展示
【岡谷下諏訪歯科医師会】
【歯科衛生士会諏訪支部】

健康は健口から ～歯や口の機能を大切にしましょう～

- ★フッ素塗布(小学生まで)
- ★フッ素洗口(中学生以上) ※先着50名
- ★ブラッシング指導
- ★咀嚼判定ガム(オールフレイル対策)
※先着50名【歯科衛生士会諏訪支部】

健口チェック!!

- ★歯科検診 ★お口の健康相談
【岡谷下諏訪歯科医師会】

リハビリテーションコーナー

- ★バランステスト、転倒防止アドバイス
- ★認知症テスト体験、作業療法紹介、
自動車運転の机上テスト
- ★嚥下クイズ、頭の体操
【理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会】

野菜たっぷり 塩ちょっぴり

- ★野菜の具だくさんスープの試食
- ★あなたは薄味派?濃い味派?
- ★食改自慢の調理レシピ配布
【岡谷市食生活改善推進協議会】

食から目指す「健康長寿」

- ★野菜は足りていますか? 手のひらで
簡単「ベジチェック」測定・栄養相談
- ★フレイルを知ろう!
握力測定・フレイル予防パネル展示
- ★おかやっ子給食の今!
保育園・学校給食の紹介
【栄養士会岡谷地区会】
【日本生命保険相互会社】

からだのお悩み ちょっと運動で改善しよう!

- ★腰痛・肩こり・ひざ痛に対してワンポ
イントのトレーニング指導
【やまびこスケートの森】

認知症を知ろう!生活習慣病対策!

- ★認知症ケア支援VR体験会
- ★大塚製薬サンプル配布
【大塚製薬株式会社】

お楽しみ抽選会

- ★5つのコーナーをまわってスタンプを
GET! 抽選で健康グッズや商品券な
どが当たるよ!

協賛販売コーナー

- (出展団体) ★ソレイユ ★はたらっき
★ツバキハウス

第2部 13:30~15:00

(受付: 13:00~)

健康づくり講演会

会場: カノラホール(小ホール)

申込不要



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

脳を守ろう! ～脳卒中予防の最前線～

脳卒中の90%は予防可能といわ
れています。講演会に参加して、今日
からできることを実践しましょう。

講師

立花 直子 医師

岡谷市民病院 院長補佐
脳神経内科部長
副研修センター長



尾澤 一樹 医師

岡谷市民病院
脳神経内科医長



ポイント+電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ
健康ポイント対象事業

50
ポイント

問合せ●健康推進課(内線1181)