

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

あいさつではじまる
“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月27日(月)～11月7日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。

この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

健康

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか？

みなさん、年に1度は健診を受けていますか？今年の結果はいかがでしたか？健診結果を見て落ち込んだり、安心したりしながら、身体の状態を確認しているかと思います。

生活習慣病の予防には、バランスよく食べることが大切です。健康推進課の栄養士から、食事と身体の関係や食事のポイントの話、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？

減塩のポイントについてもお伝えします！

また、自分の現在の糖化(老化度)を測定することができます。ぜひご参加ください！

日時…12月4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…11月10日(月) から電話または電子

申請(QRコード)にてお申し込みください。

11月25日(火)締切。



参加無料

問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ

おおきなあ～れ! 里親の輪
養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間、家族と離れなければならない子どもたちがいます。地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。

里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。

里親になって、一緒に活動してくださる人をお待ちしています。



子どもを迎えるまでの4つのステップ

Step1
相談

諏訪児童相談所にご相談ください。手続きや条件などを説明します。

Step2
研修・調査

数日間の研修と家庭環境の調査があります。

Step3
登録

長野県の審査を経て、里親として登録されます。

Step4
交流

面会や外出、宿泊などで子どもと過ごします。

子どもを家庭に迎え入れる

- 養育に必要な生活費、教育費などが支給されます
 - 児童相談所などがチームで養育を支援します
- ※預かる子どもの年齢、期間はさまざまです。里親さんと相談しながら児童相談所が決定します。

あなたにできること、きっとある

里親の種類や登録までの流れを知りたい

長野県ホームページ▶



里親になりたい詳しく聞きたい

諏訪児童相談所ホームページ▶



お気軽にご相談ください

問合せ●長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056
(平日の午前8時30分～午後5時15分)



お知らせ

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します

知らせよう あなたが あの子の声になる

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

児童虐待とは

【**身体的虐待**】 なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【**性的虐待**】 性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【**ネグレクト**】 閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、病気のときに病院に連れて行かない など

【**心理的虐待**】 言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DV) など

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、下記の窓口にご連絡してください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



- 岡谷市虐待通報電話(24時間対応) … ☎23-4767
- 諏訪児童相談所 … ☎52-0056
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン … ☎026-219-2413
- 児童相談所全国共通ダイヤル … ☎189 (いちばやく)
- 長野県子ども支援センター … ☎0800-800-8035 (無料子ども専用ダイヤル)

キャンペーンの一環として、11月1日(土)～11日(火)の間、旧市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。

問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ

シルキーバス長地・今井線5便の運行時刻にご注意ください!

10月1日より、長地・今井線5便のみ、運行時刻を改正しました。改正後は、従来の運行時刻から停車時刻が各停留所6分ずつ後ろ倒しになっていますので、ご乗車される際はご注意ください。改正後の時刻表は、市ホームページにてご確認ください。また、岡谷市役所の窓口でも配布しています。お出かけの際には、ぜひシルキーバスをご利用ください!

詳しくは▶



問合せ●商業観光課(内線1452)

お知らせ

11月12日(水)～25日(火)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

女性に対する暴力には、配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者やパートナーなどからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。

ひとりで悩まず、勇気を出してまず相談を。秘密は守られます。

【関連イベント】

●11月12日(水)～25日(火)

女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」にちなみ、旧市役所庁舎をパープルにライトアップ

●11月18日(火)～30日(日)

啓発パネル展示(カルチャーセンター ロビー)

※「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展と同時開催

相談窓口

(日程が変更となる場合がありますので、予約が必要となる相談は電話にてご確認ください。)

♥ 岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811

- 女性相談員による相談 社会福祉課(内線1259)
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 女性カウンセラーによる相談
地域創生推進課(内線1363)
毎月第3火曜日 午後1時～3時50分(要予約)

♥ 長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822

- 一般相談
火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
- 女性のためのカウンセリング
毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)
- 女性のための法律相談
毎月第1・3木曜日(要予約)

♥ 長野県女性相談支援センター ☎026-235-5710

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

♥ 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026-219-2413

♥ 長野県性暴力被害者支援センター“りんどうハートながの”

☎026-235-7123 毎日24時間対応

♥ 諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911

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1363)



一般会計



市に入ったお金(歳入決算額)

234億7,075万9,492円

前年度比 3億7,525万4,888円(1.57%減)

前年より

1.57%

DOWN



市が使ったお金(歳出決算額)

227億4,268万7,473円

前年度比 3億6,804万7,933円(1.59%減)

前年より

1.59%

DOWN



残ったお金(実質収支額)

6億3,350万6,234円

円安によるインバウンド需要の高まりや実質所得の増加による個人消費の押し上げなどにより緩やかな景気の回復が続くなか、歳入においては、地方交付税の原資である国税収入が好調であったため、市税や地方交付税等において、当初予算額を上回る収入を確保できたほか、国庫補助金や市債等の特定財源を有効に活用したことにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、6億3,350万6,234円の黒字決算とすることができました。

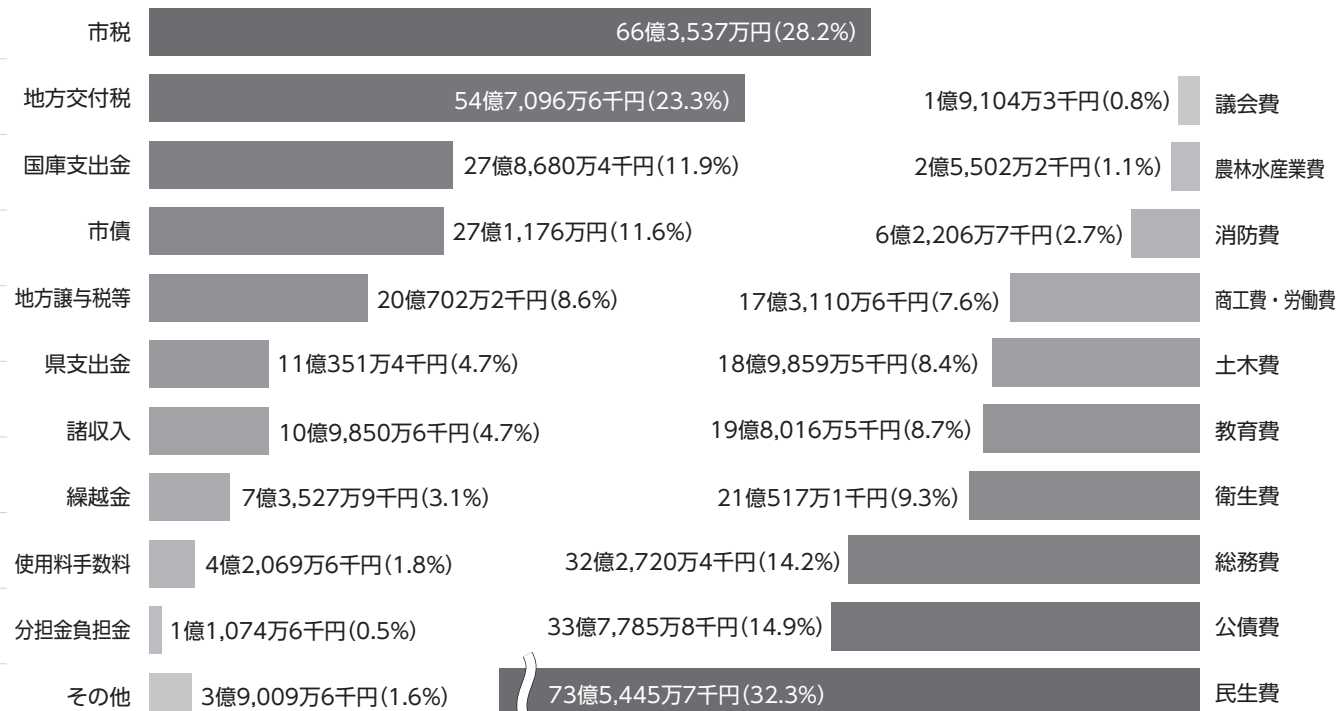
みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します

〔令和6年度決算報告〕



令和6年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第4回市議会定例会で認定されましたのでお知らせします。

◆ 入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます(決算書の構成比)



市に 入った お金

市が 使った お金

特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	41億1,885万6,943円	39億8,602万7,785円
地域開発事業	3,469万2,220円	2億1,086万205円
分収造林事業	1,729万4,016円	1,525万8,318円
霊園事業	6,930万9,894円	2,358万1,744円
温泉事業	4,225万2,990円	1,796万938円
後期高齢者医療事業	10億3,843万1,965円	10億545万9,565円
湊財産区一般会計	1,423万3,228円	95万580円

MEMO 表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

企業会計 (収益的収支 消費税込み)

企業会計とは、一般会計やその他の特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

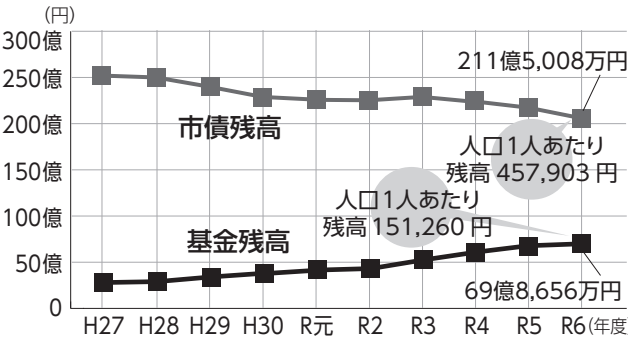
会計名	収入	支出
水道事業	9億9,510万230円	8億8,347万1,200円
下水道事業	17億2,134万390円	15億7,337万7,954円
病院事業	72億6,200万5,778円	75億6,269万3,690円

MEMO 独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和6年度末の基金残高(市の貯金)は、ふるさと納税の寄附金などにより、令和5年度末と比べて約1億7,600万円の増となり、約69億8,600万円となりました。

平成27年度から
令和6年度までの
推移



◆これからの財政に向けて(財務指標)

※いずれも令和6年度
暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	89.4%	県下19市中 4位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.60	県下19市中 5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	7.3%	県下19市中 7位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	34.0%	県下19市中16位
★実質赤字比率	実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。		
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			

財務指標をもうすこしわかりやすく

- ①「経常収支比率」は収入(一般財源)に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕(弾力性)があって新しい施策などにお金がかけられます。
- ②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

- ③「実質公債費比率」は実質的な公債費(自治体の借金)が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。
- ④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国的な人口減少が進み、経済・財政・社会保障を持続的に提供する体制づくりなど国全体で取り組むべき課題があるなか、本市においては、社会保障関係経費、公共施設等の維持管理経費の増に加え、物価高騰対策などに引き続く多額の経費を要することが予想されます。今後も、国や県の動向に注視しながら、「市民一人ひとりが主人公として輝けるまちづくり」に向けて、安定した事業・施策を行うとともに、中長期的な財政運営に視点をおき、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたり健全で安定した財政運営を行うため、最大限の取り組みをしていきます。



問合せ●財政課(内線1532)

お知らせ

「これからの社会に向かって」 11月11日～17日は税を考える週間です

国税庁では、国民のみなさんに租税の意義や役割、税務行政への理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行うとともに、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が新しく取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めることを目的としています。

【諏訪税務署管内の行事予定】

●テレビ放送「クイズ! 税金ゼミナール2025」(LCV-TV)

放送日時…「税を考える週間」中に複数回放送

●税務署長納税表彰式

期日…11月13日(木) 場所…諏訪税務署 3階会議室

諏訪税務署と(一社)諏訪法人会の共催による 年末調整説明会(予約制)を開催します

日時…11月17日(月)・19日(水)・20日(木)

午後2時～約2時間(受付:午後1時30分～ 要予約)

場所…すわっチャオ(上諏訪駅前)

対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん

定員…各回100名(定員になり次第締め切り)

申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ(QRコードから)にてお申し込みください。

諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185

※年末調整で使用する「年末調整のしかた」などの関係書類は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)からダウンロードしてご利用ください。また、年末調整関連の用紙が足りない場合は、会場にてお渡しいたしますので、会場受付にお申し出ください。



問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (代表)

※自動音声案内に従い「2」を選択

お知らせ

社会保険料控除証明書が発行されます 年末調整・確定申告まで大切に保管を!

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料控除証明書」を11月上旬までに日本年金機構より送付する予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。また、令和7年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納めた人には、令和8年2月上旬に送付する予定です。

	発送予定日	対象者
1	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
2	令和7年10月中旬から下旬にかけて順次	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人
3	令和8年2月上旬	令和7年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人(1の対象者は除く)
4	令和8年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上とても有利だけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう!

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

環境

人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう 11月は「エコドライブ推進月間」です

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか?

エコドライブ推進事業所に登録しませんか

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても、大きなメリットがあります。岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

エコドライブ普及推進協議会が推奨する 「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう



●ふんわりアクセル「eスタート」

詳しくはこちら▶

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう(最初の5秒で、時速20km程度が目安)。日々の運転で、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。

●車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。

●早めのアクセルオフ

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジnbrakeブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

information — 今月のお知らせ —

募集

納税通知書送付用封筒に
広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒に掲載する有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm) 28,500枚、
広告枠(縦8.5cm×横5cm)：4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…令和8年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)

応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…11月28日(金)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

※インボイス対応しています。



詳しくは▶

問合せ●税務課(内線1136)

募集

就職支援セミナーの
参加者を募集します

ハローワーク岡谷では、岡谷技術専門校と連携した就職支援セミナーを開催しています。内容は①適性検査、②応募書類の作り方の説明、③岡谷技術専門校の施設見学です。適性検査については、後日、専門のナビゲーターから個別にフィードバックを受けられますので、適性を知ることができ、職種選択の参考とすることができます。ハローワークの登録がない人も、ぜひご参加ください。

日時…11月11日(火)、12月5日(金) 午後2時～3時30分

※両日とも内容は同じです。

場所…岡谷技術専門校

対象…おおむね45歳未満の求職者

料金…無料

定員…約15名

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

環境

灯油などによる
水質汚濁事故にご注意を!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油などが流入する水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

- 給油時にはタンクから離れない、目を離さない
- 配管やタンクの点検を行う
- 防油堤を設置する

万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200L以上)は防油堤の設置が必要です。

【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】

油や農薬などを流出させてしまったり、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課…☎23-4811 (内線1445・1446)

県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952

県諏訪建設事務所維持管理課…☎57-2935

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集

学生寮「長善館」
入館生募集

応募資格(男子学生限定) …

- ①長野県出身者で、本寮から通学範囲内にある4・6年制大学(夜間・二部は除く)へ進学予定、または在学中の学生
- ②心身ともに健康で、学生寮の自治活動や行事に積極的に参加し、共同生活に適応できる人

所在地…東京都調布市若葉町(京王線仙川駅から徒歩5分)

募集人員…約10名

募集期限…新年度入館・中途入館ともに随時募集。定員に達し次第締切。

選考方法…書類審査と面接結果を総合して決定します。

選考面接…オンラインにて実施。日程については、「長善館」のホームページでご確認ください。

館生負担金…

入館金(入館時) …60,000円

館費(月～土の朝・夕食代含む月額) …60,000円

個室電気料(個室別メーター制) ※館内Wi-Fi使用料は無料

申込み・問合せ…申し込み手続きの詳細は「長善館」のホームページをご覧ください。

☎03-3300-7988 (火・金対応)

Email chouzen@outlook.jp



詳しくは▶

問合せ●教育総務課(内線1211)

お知らせ

NO! 滞納 市税は納期限内に納めましょう

税金は、行政サービスを支える 貴重な財源です

市税は、岡谷市の歳入の約3割を占めたいへん貴重な財源です。みなさんが納めた税金は、市民のみなさんの安全な生活や暮らしを支えています。

子育て・教育



消防・救急



医療・福祉



道路・公園



納期限を過ぎても完納されない場合、 財産の差し押さえなど滞納処分を行います

納期限内に納税がなく、納税相談もない人に対しては、厳正な処分を行わなければなりません。財産の調査や差し押さえを随時行い徴収強化を図ることで、税の公平性を確保します。

差し押さえる対象となる財産

預金・給料



自動車



不動産



貴金属



など

「納め忘れない」ためにできることは？

オススメ

口座振替登録

納税には納め忘れない「口座振替」が便利です。納期限(振替日)の前には預金残高をご確認ください。

いつでも
どこでも

オンライン納付

市役所や金融機関の窓口に出向くことなく納付できる、便利なオンライン納付もご活用ください。詳しくは「地方税お支払いサイト」(eL-TAX)をご参照ください。

地方税お支払いサイト▶



こんなときこそ 「確認」や「相談」をしてください!

うっかり納め忘れ!

- 税務課からの「重要」な通知(納付書、督促、催告など)が届いたら、必ず開封して確認しましょう!



- 転職や退職、引っ越しや入院など、生活が変化するときには、税金の支払い方法も確認しましょう!



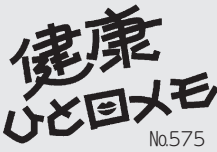
困ったときこそ相談を!

家計やローン、納税について不安や困りごとがある場合は、一人で悩まず、専門知識のある人や行政窓口などに早めに相談しましょう。



納期限内に納税が困難な場合は、 必ず納税相談をしましょう!

問合せ●税務課(内線1138)



CAD/CAM冠

(キヤドキヤムかん)

CAD/CAM冠は歯科治療で使われるかぶせ物の一種でコンピューターを使って設計、作製されるものです。今回は保険診療で使用できる白いかぶせ物について説明いたします。

素材は、ハイブリッドレジンと呼ばれるセラミックとレジン（樹脂）を組み合わせた非金属の素材で、歯科で使う従来の銀歯とは異なり金属を使わないため、金属アレルギーの方でも使用でき、白色です。歯と色の統一感があり審美性に優れた治療になります。

治療方法は、歯を削った後に型取りを行い製作した石こう模型から3Dデータを得る方法と、口腔内スキャナーを使い直接スキャンしてデータを得る方法があります。そのデータを用いてコンピューター上で設計して、切削マシンによりハイブリッドレジンのブロックから機械で自動的に削り出して製作します。

CAD/CAM冠にする場合、糸切り歯より奥の小白歯（しょうきゅうし）という歯の治療は保険

の適応ですが、さらに奥の大白歯（だいきゅうし）という歯は、かみ合わせがあるかないかによって保険の適応にならない場合もありますので、お問い合わせください。また、前歯への治療も可能です。CAD/CAMインレーという詰め物もあります。こちらはかぶせ物ではなく小さな虫歯の治療に使用します。

メリット

- 白いかぶせ物なので、目立ちにくい
- 金属アレルギーのリスクがない
- デメリット
- 耐性が銀歯に比べて劣り、欠けたり割れたりするリスクあり
- 変色、摩耗しやすい
- 脱落、はずれやすいことがある

CAD/CAM冠は歯科治療の選択肢の一つです。歯科医師によく相談して治療法を選ぶことが大切です。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業(下半期12月～2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。

★印の教室は送迎があります。希望者は申し込みの際にお伝えください。

	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
★	12月2日(火) 午後1時30分～3時30分	中国茶でほっと一息／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	お茶講師 高倉大夢さん	10名
★	12月17日(水) 午前10時～午後1時	身体を動かして寒い冬を乗り越えよう～身体をあたためるストレッチ～／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 理学療法士	15名
	令和8年 2月3日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症対策してますか？いざという時に困らないためになかなか聞けないお金のこと	下浜区民センター (株)和が家 ☎75-2606	行政書士 湯本泰子さん	30名

※令和8年2月22日(日)に開催を予定していた教室は中止となりました。

介護まるごと・個別相談会

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
12月2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
12月17日(水) 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
令和8年 2月22日(日) 午後2時～3時	認知症について	さわか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	1名

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)