

OKAYO

あなたとおかやを繋ぐ

2025

11

No.1515

広報 おかや

特集

図書館へ行く。

図書館の新しい使い方は
いかがですか？

今月の表紙

爽やかな風に秋を感じる陽気になりました。秋といえば定番「読書の秋」ですが、実は図書館は本を借りるだけの場所ではないのです。「？」と思ったら、ページをめくって実際に図書館に行ってみてください。新たな発見があるかもしれません。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

図書館へ行こう。

図書館の新しい使い方は
いかがですか？

「みなさんは、どんなときに図書館に行きますか？」

◆ 話題の新作を借りに？ 子どもと絵本の読み聞かせに？ ゆっくり新聞を読みこむ？ いやいや、忙しくて図書館へ行く時間なんかない、という人も多いかもしれません。

インターネットやSNSの普及で、いつでもどこでも欲しい情報が手に入る世の中ですが、

その情報が本当に正しいのか不安に感じたことはありませんか？ そんなときは、図書館で調べてみるはどうでしょう。書籍は出版に至るまで、さまざまな確認が入ります。各出版社が自信をもって活字にしているのです。確かな情報として手に入れることができます。さらに、その調べ物を図書館職員が手伝うこともできます。

◆ また、情報ネットワークを使って自宅でインターネットから読みたい本の検索や予約もで

き、来館時にスムーズに本を借りることができま

す。このほか、CDやDVD、雑誌、マンガなどの貸し出しはもちろん、電子書籍を借りて読むこともできます。

◆ 図書館は知識の宝庫です。いままで来館したことがない人も、図書館の「新しい使い方」に出会いに来てください。読書の秋、「本」を片手に心豊かな時間を過ごしませんか。

Let's go to the Library

諏訪地域公共図書館情報ネットワーク

『すわズラー』

諏訪地域(岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村)の公共図書館情報ネットワークシステムです。諏訪地域の図書館の利用者カードで、6市町村の図書館資料をまとめて検索・予約することができます。

6市町村合わせた蔵書数は、県立図書館にも匹敵しますので、幅広い検索が可能になります。

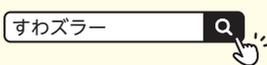
利用するには、諏訪地域の図書館の「利用者カード」が必要になります。「利用者カード」をまだ持っていない人は、岡谷図書館のカウンターへお越しください。

「利用者カード」をお手に、
こちらから利用登録をしてから
始めてください。

スマホから



パソコンから

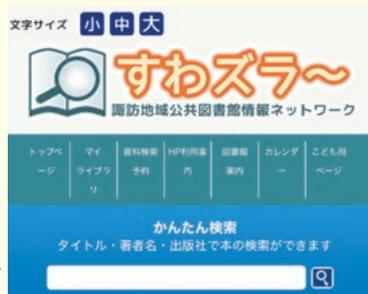


利用者の声

『すわズラーとても便利です』

西村孝之さん(公務員)

仕事関連や自分の興味のある本をスマホですぐに検索することができます。予約をすれば岡谷図書館に届けてくれるので、仕事帰りに取りに行くだけでいいし、延長したいときもスマホから延長ができ返却予定日も見られるので、家にいて本の管理ができてとても便利です。



進化する図書館を使いこなす。

市町村と県による協働電子図書館

『デジとしょ信州』

長野県と県内77市町村が協働で運営する電子図書館です。長野県民であり、県内の公共図書館で登録していれば、誰でも、いつでも、どこからでも、無料でパソコンやスマートフォン、タブレットで電子書籍を借りて読むことができます。タイトル数は約2万5000冊。期限を過ぎると自動的に返却されるので、図書館へ返却する手間が省け便利です。

利用するには、お住まいの地域の図書館で登録が必要となりますので、初回は、岡谷図書館のカウンターにお越しください。(利用に必要なIDとパスワードを発行します)

スマホから



デジとしょ信州はこちら! ▶▶



パソコンから



岡谷図書館内

『CD・DVDコーナー』

岡谷図書館ではCD約1500点、DVD約900点を所蔵しています。CDでは洋楽邦楽はもちろん、朗読やヒーリングミュージック、過去6か月間の広報おかやの朗読CDなど幅広い分野のCDを所蔵、貸出しています。DVDは、子どもさんに人気のシリーズや昔懐かしい郷土作品、一般向けの作品などの貸出を行っています。また、一部上映権の付いている作品もありますので、非営利であれば地域のイベントや団体での利用も可能です。



その調べ物、お手伝いします！

お気軽におたずねください



「将来はぜったい動物にかかわる職業につきたい。その仕事につくためには、どんな学校にいけばいいですか？」

「なるにはBOOKS (ペリかん社)」は、長く刊行されている若い世代向けの職業案内シリーズですが、そのなかに「獣医師になるには」「動物看護師になるには」「愛玩動物看護師になるには」「動物園飼育員・水族館飼育員になるには」「トリマーになるには」が含まれています。また、同じ出版社からは「動物と働く (井上こみち著 ペリかん社)」という本も出ています。学校については「中高生のための学部選びガイド」というシリーズが参考になるのではないのでしょうか。

ぜひ、じっくり検討してください。

「獣医学部 中高生のための学部選びガイド(齊藤智著 ペリかん社)」



トリマーのほかにどんな仕事があるのかな？



中学生 女子



「コーヒーが大好きなので、いつかは自分のカフェを開きたいです。どんなことから勉強したらいいのでしょうか？」

図書館の蔵書検索でヒットした

「小さなカフェのはじめ方 (BusinessTrain著 河出書房新社)」によれば、

- 競合店の状況を知る ● 資金計画 (公的融資の活用)
 - 物件選び (賃貸借契約) ● 経理・会計業務の知識 ● 営業許可申請 など
- カフェの開店には、さまざま準備が必要になるようです。

それぞれの分野について、図書館には参考となる資料がありますので、おたずねください。

おいしいコーヒーを入れるための勉強も欠かせないですね。

「おいしいコーヒーのはじめ方 バリスタが教える (山本知子監修 新星出版社)」という本はいかがでしょう。

また「競合店の状況を知る」には、「信濃毎日新聞データベース」を「カフェ × 古民家」などのキーワードで検索してみることも参考になるかもしれません。



いつか、自分のカフェをひらきたい



20代 女性

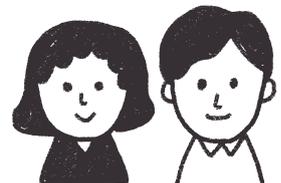
「30代夫婦共働き、老後のためにいったいいくら貯金しておいたらいいのか、信頼できる資料はないですか？」

同じ悩みは同世代の誰もがもちのようで「共働きなのに、お金が全然貯まりません! (柏木理佳著 三笠書房)」という本も出ています。

ずばり〇千万円必要です!とお答えすることはできませんが、図書館には、NISAや住宅ローンなど、身近な金融問題を解説する本や、ポイ活などの節約術の本もたくさんあります。スマホのニュースを眺めて不安になる前に、いちど図書館にいらして本を探してみませんか。



お金のことが知りたい!



30代 夫婦

go to the Library



30代 ママ

イヤイヤ期、助けてー！

「子どもがイヤイヤ期真っ盛りです。どんなことでもいいので、参考になるものはないですか？」

「子どもの「イヤイヤ期」を楽しむ本 教えて！ちえ先生(池田千恵著 Gakken)」「イヤイヤ期のトリセツ 元保育士のグズらない声かけ145(ふじこせんせい著 講談社)」などはいかがでしょうか。でも、本を一冊読んだくらいで治まるものでもないですよ。図書館では、マンガもあれば笑えるエッセイも、そして子どもさんが大好きな絵本やDVDもたくさんご用意していますので、気晴らしにぜひお越しください。



図書館の大切な役割のひとつに、レファレンスサービスがあります。レファレンスサービスとは図書館利用者の調べ物をお手伝いすること全般を指し、図書館で「知りたいことがあるけれど、何を見たらよいのか、どこを探したらいいのか、わからない」という人に、調べたい分野にはどんな本があるのか、または、外部



いまさら人に聞けない…
まず調べてみよう



30代 男性

「体重が気になるので、サイクリングをはじめようかな」

「知識ゼロからのサイクリング入門(三浦恭資著 幻冬舎)」「GO! GO! 自転車 愛車の選び方/自転車通勤/サイクリングコース/メンテナンス(成美堂出版)」「甲信越スポーツサイクリング・コースガイド(山と溪谷社編 山と溪谷社)」などのほか、「すわズラー」の予約機能を利用して、雑誌「Cycle Sports」のバックナンバーを取り寄せることもできます。



のどんな機関にたずねれば情報が得られそうか、図書館職員がお手伝いします。いくつかの例を紹介します。参考にしていただき、そんなときは、遠慮なく図書館職員に声をかけてください。図書館職員をホテルのコンシェルジュだと思っで大いに活用してくださいね。

毎日。毎日が
大変なのよ！



40代 女性

「毎日のお弁当づくりのヒントになる本、ありますか？」

あります！部活男子向け、週末に作り置き、糖質オフなど、いろいろなお弁当本を取り揃えています。図書館に行っている暇もないくらい忙しいときもあります。そのようなときも「デジとしよ信州」なら、お弁当づくりのモチベーションが上がる本がたくさん利用できます。



スタッフ

このほか、こんな
問い合わせもありました。

気になった人は、図書館職員に
こっそり聞いてください。

- ★虫の名前のつく地名について調査していますが、「観堂橋」の由来を知りたい
- ★ヒモを引いて割れるくすだまのつくり方
- ★「うなぎのまち岡谷」の由来
- ★横河川桜並木の歴史
- ★トゲのないミヤマイラクサはあるのか、それは食べられるのか

みなさんの活用方法をお伝えします。

私の図書館活用術

岡谷図書館設立からの利用、
現在は新聞を読むのが日課です

村田 敬子さん

岡谷図書館の建物ができた頃から40年以上利用しています。子どもを連れて来ていた時期もありました。ここ1、2年は日課のように通っています。30分から1時間くらい館内で過ごし、新聞4、5紙に目を通しています。そして雑誌を読んだり、新刊をチェックして予約したり、常に2、3冊本を借りています。岡谷図書館は、空調がよく整備されており、庭もきれいに手入れがされています。春のロウザクラ・夏の緑のカーテン・秋の紅葉など、職員の方が丁寧に管理されているのがわかり、感謝しています。とても気持ちよく過ごしています。



紙芝居! みなさんに喜ばれています

竹花 光子さん (老人ホーム職員)

高齢者のレクリエーション担当になって試行錯誤しているときに、岡谷図書館で相談したところ、岡谷図書館には紙芝居が豊富で枠や袋も貸してもらえることがわかりました。週3～4回「紙芝居」をやっていますが、90歳代から100歳以上の方たちが楽しみに待っていてくれます。今年は戦後80年なので、8月は「白旗を掲げて」(沖縄戦)、「さだ子と千羽づる」(広島原爆)などの戦争に関わる作品を読みました。耳が遠い方が多く、集中も続かないかと思いましたが、肉声で語りかけることは心に響くものがあり、コミュニケーションもとれると感じています。また、美しい絵が多いため、後からゆっくり見たいという利用者様もいます。



家族みんなで利用、家庭読書の日の
20冊貸し出しを活用しています

河口 佑季子さん(母)

柊さん(兄・年長)・茉白さん(妹・年少)

月に2回くらい、親子で利用しています。親子の利用者カードを使って30冊くらい本を借りています。第3日曜日の家庭読書の日とその前日は、カード1枚で20冊借りられるので、便利に利用しています。兄は、お気に入りの昔話など、自分で検索機を操作して探しています。ひらがなが読めるようになると、子どもでも検索できます。妹は兄の影響で気に入った絵本などを見るようになりました。本を探るときはすわズラーで検索したり、職員さんにきいたりしています。皆やさしく、すぐに探してくださるので、ありがたいです。



兄弟で学習室を利用しています

信澤 京介さん(兄・高2)・卓実さん(弟・中3)

【兄・京介さん】保育園の頃から母と一緒に図書館に来ていました。中学生になった頃には一人に来るようになり、中3の受験勉強の時は週に5日くらい学習室で勉強していました。高2の今は、テスト前などに週3回くらい来ています。冷暖房が完備されていて、特に夏は涼しく勉強に集中できます。



【弟・卓実さん】中2くらいから兄と一緒に来るようになりました。現在中学3年で、今年の夏休みは週に5日くらい、ほぼ毎日学習室に通って勉強しました。家だとゲームなどに気持ちが向きそうになりますが、学習室だと集中して勉強できます。高校受験に向けて、今後も利用していきたいです。



to the Library

図書館de講座

「みんなで考えよう これからの図書館」

塩尻市立図書館(えんぱーく)元館長の伊東直登氏が、全国各地の図書館の事例や図書館サービスについてお話しします。

「地域に役立つ図書館作り」のため、みなさんの声を聞かせてください。普段は入ることのできない、地下書庫の見学会も行います。

日時：12月7日(日) 午後1時30分～3時

会場：岡谷図書館 2階会議室

定員：30名

申込み：岡谷図書館へ事前予約

当日参加も可能です。

申込み▼



図書館からのお知らせ

シニア電子図書館講座

スマートフォンやタブレットを利用して、諏訪地域公共図書館情報ネットワークシステム「すわズラー」の活用法や、電子図書館「デジとしよ信州」を体験する講座を行います。

ぜひ、ご参加ください。

日時：11月19日(水)

午後1時30分～2時30分

会場：岡谷図書館 2階学習室

定員：10名

申込み：岡谷図書館へ事前予約

申込み▼



デジとしよ信州「アクセシブルライブラリー」に登録しませんか

アクセシブルライブラリーは、視覚障がい者専用の電子図書館サービスです。視覚障がいのある人が、ご自分のスマートフォンやタブレットで、電子書籍を楽しめます。図書館で登録後に利用者IDカードを発行します。

対象者：岡谷市に住んでいる人で、「身体障害者手帳(視覚障害)」を持っている人

申込み：来館して利用申込書の記入と身体障害者手帳を提示してください。来館が難しい人は、ご相談ください。

BOOKsコラボおかや2025

秋のスタンプラリー

書店と図書館が連携してスタンプラリーを行います。岡谷図書館で本を借りて、市内書店で買い物をして、スタンプを集めよう! 先着で書店より記念品をプレゼントします。スタンプラリーの用紙は、岡谷図書館と市内書店で配布します。詳しくは図書館まで。

期間：11月1日(土)～12月31日(水)

市立岡谷図書館の基本情報

開館時間：午前9時30分～午後6時30分

休館日：毎週月曜日(国民の祝日・休日除く)

国民の祝日と休日の翌日

(休日、土・日曜日除く)

年末年始(12月28日～翌年1月3日)

毎月最終金曜日(資料整理日)

特別整理期間

貸出点数：本・雑誌・紙芝居・カセットテープ・CD…計10点
DVD・ビデオ…計3点

貸出期間：2週間

住所：本町4丁目1-39

問合せ 市立岡谷図書館 TEL 22-2031

毎月第3日曜日は「家庭読書の日」です

前日土曜日と当日は、本の貸出冊数上限が20冊となります。この機会に、ご家庭で読書をお楽しみください。

公民館図書室

各公民館にも図書室があります。ぜひ、ご利用ください。

開館日：月曜日～金曜日(祝日は休館)

開館時間：午後2時～午後5時

設置公民館：湊公民館・川岸公民館・長地公民館

お待ちしております!

スタッフ一同



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



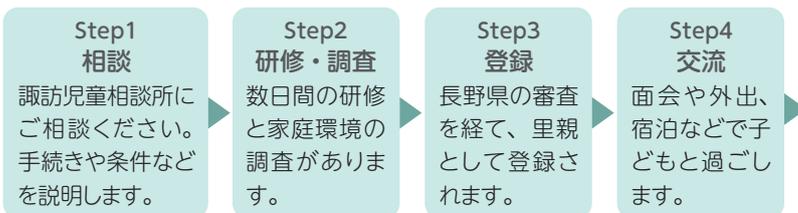
さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間、家族と離れなければならない子どもたちがいます。地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。

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



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 (いちはやく)
- 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

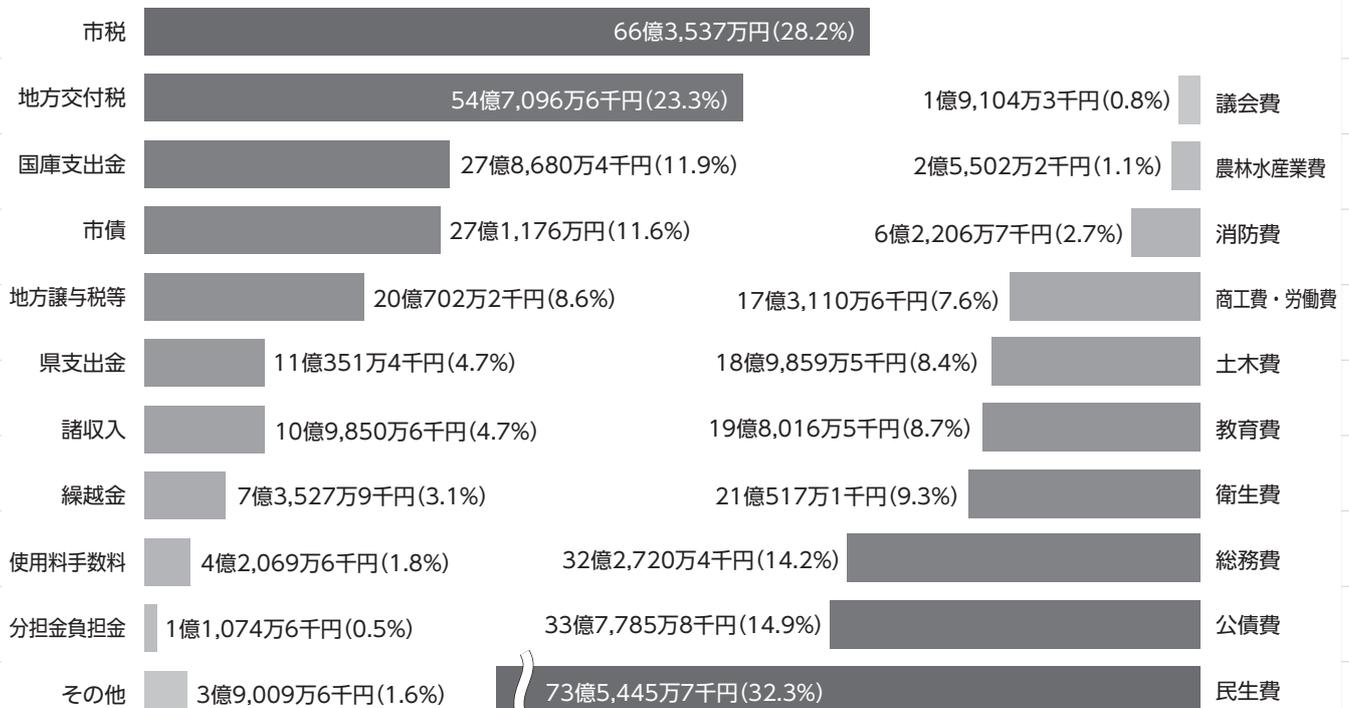
みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します
〔令和6年度決算報告〕

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。



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



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、一般会計やそのほか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

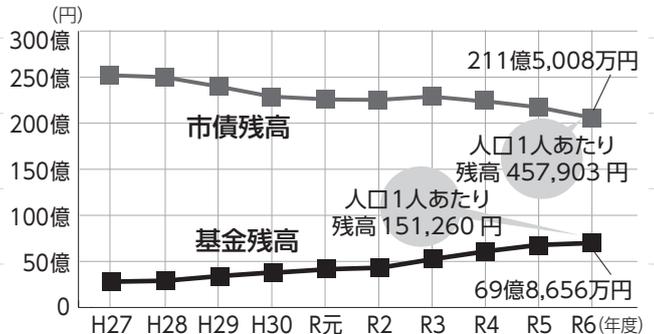


独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。

◆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	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、一定の数値になると黄色信号となります。		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。そうするとエンジブレイキが作動し、2%程度燃費が改善します。

information ー 今月のお知らせ ー

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、岡谷技術専門学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…岡谷技術専門学校

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。

差し押さえの対象となる財産

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!

健康 ひと回メモ

No.575

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、白色ですので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（しゅうきゅうし）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	中国茶でホッと一息／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	さわやか絹の郷 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)

☑休日

相談

子育て学習

乳幼児健診

金	土
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	5
1	2
8	9
5	6
2	3
9	10
6	7
3	4
0	1
7	8
4	

※マイナンバーカード窓口開設日 (夜間[要予約])

⊕ 休日急病当番医院

🏠 休日当番薬局

🦷 休日当番歯科医院

🔧 水道修理当番店

日

月

火

水

木

- 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。

- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時~午後4時 ☎23-8511

乳幼児・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。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ サツマ外科医院 ☎22-5180 🦷 ホワイト歯科医院 ☎28-2635 🏠 日本調剤 岡谷薬局 ☎21-1175 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎27-7642 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 林内科・循環器科クリニック ☎26-8100 🦷 しんえい歯科クリニック ☎27-7500 🏠 ウエルシア薬局長地北店 ☎26-0117 🔧 信和設備(株) ☎22-3302 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)総設工業 ☎28-8504 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 1歳6か月児健診 (R6年4月生) 午後0時40分~1時20分 受付 🔧 (有)三善工業 ☎23-3446 	<ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)イワナミ ☎22-2222
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 溝口医院 ☎27-6266 🦷 藤森医院歯科 ☎22-1829 🏠 イズミ薬局 ☎28-0030 🔧 岡谷酸素(株) ☎22-4931 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 相 育児相談 午前9時30分~11時 受付 🔧 (有)丸竹下島商店 ☎22-2406 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 十和設備(株) ☎24-0182 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 3歳児健診 (R4年10月生) 午後0時40分~1時20分 受付 🔧 水道建設(株) ☎23-2662 	<ul style="list-style-type: none"> 👶 離乳食教室(ごっくん教室) (R7年6月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)アイテック ☎23-8500
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 牛山医院 ☎78-1192 🦷 三井歯科医院 ☎23-8427 🏠 しなの調剤薬局天竜店 ☎75-5480 🔧 (株)シンニチ設備 ☎22-1365 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)浜パイピング ☎23-6885 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)上條電設工業 ☎23-5330 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 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7月生) 午後0時40分~1時20分 受付 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎27-7642 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 2歳児にここ教室 (R5年10月生) 午前(個別通知します) 🔧 信和設備(株) ☎22-3302
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 諏訪共立病院 ☎28-2012 🦷 宮坂歯科診療所 ☎22-7275 🏠 ひまわり薬局 ☎26-7226 🔧 (株)林鉄工設備 ☎23-3197 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ さくら並木クリニック ☎78-7876 🦷 アポロ歯科医院 ☎23-8100 🏠 しなの調剤薬局赤羽店 ☎75-2808 🔧 (株)イワナミ ☎22-2222 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 育児相談 午前9時30分~11時 受付 🔧 (株)オスガ設備 ☎27-6622 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 👶 9~10か月児健診 (R7年1月生) 午後0時40分~1時20分 受付 🔧 岡谷酸素(株) ☎22-4931 	<ul style="list-style-type: none"> 🔧 (有)丸竹下島商店 ☎22-2406
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 諏訪皮膚科クリニック ☎27-5388 🦷 三輪歯科医院 ☎27-3084 🏠 盛栄堂小池薬局 ☎28-6473 🔧 (株)アイテック ☎23-8500 	<p>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 問い合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等 場 所/保健センター 2階 乳幼児健診室 持 ち 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てください。</p>		

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

岡谷市生涯学習大学・(一社)大昔調査会 共同開催 古代 諏訪国シンポジウム

えのきがいと
「榎垣外遺跡」の遺構などから、時代背景などを読み解きます。

日時…11月15日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

パネラー…岡谷市教育委員会 山田武文さん、諏訪考古学研究会会長 鶴飼幸雄さん、長野県考古学会会員 小平和夫さん、飯田市考古博物館館長 下平博行さん、元長野県考古学会会長 会田進さん

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…10月29日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)で受付。11月14日(金) 締切。



カルチャーセンター 若者向け講座 ビジネスパソコン講座～ChatGPT編～

ChatGPTの使い方を学ぶパソコン初心者向けの講座です。

日時…12月1日・15日(全2回) 毎月曜日 午後7時～8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39歳以下のパソコン初心者

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)

受講料…400円 ※受付時に集金

申込み…10月27日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)で受付。11月21日(金) 締切。※40歳以上および市外在住者は、11月10日(月) 午前10時以降に電話でお問い合わせください。



カルチャーセンター・「イルフ・ヨーガの会」共催講座 ストレッチ&かんたんYOGA講座

イルフ・ヨーガの会のみなさんと、ヨガを体験しませんか?

日時…11月18日・25日、12月2日(全3回)

毎回火曜日 午後7時～8時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…フィットネスインストラクター 小松絵里さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…11月4日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。5日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月14日(金) 締切。



カルチャーセンター 親子講座 親子でほっこり♪ みそ玉づくり

日時…11月29日(土) 午前10時30分～正午

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内在住の小中学生と保護者 ※親子1組=大人と子ども合わせて3人までのグループ

講師…喜多屋醸造店 長峰愛さん

定員…15組(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…ひとり800円 ※受付時に集金

申込み…市内在住・在勤の人は11月4日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。5日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外の人は11月13日(木) から受付。11月21日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

初心者
向け

長地公民館 生活講座

はじめての健康マージャン講座

日時…11月13日・27日、12月11日・25日、1月8日・22日(全6回) 毎回木曜日 午後1時～4時

場所…長地公民館 2階学習室

講師…健康マージャン全国会 指導員 北澤善敬さん

定員…24名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,200円 ※受付時に集金

申込み…10月24日(金) より長地公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。11月12日(水) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座

～少し遅い時間帯の～yoga講座

日時…11月20日・27日、12月4日・11日(全4回) 毎回木曜日 午後7時30分～9時

場所…湊公民館 2階講堂 対象…18歳以上

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…ヨガマット(貸出あり)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…800円 ※受付時に集金

申込み…11月4日(火) より湊公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。11月14日(金) 締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

お知らせ やまびこ公園の
今年の営業を終了

有料施設は11月3日(月・祝)で営業を終了し、冬季は休園します。

- 冬期閉園中も園内の散策などはできますが、ジャンボすべり台など遊具は使えません。
- 閉園中に、園内で除草・伐採・除雪などの公園整備作業があります。作業車両の通行などがありますので、十分にご注意ください。
- トイレは、中央ひろば管理棟トイレの一部のみ利用可能です。

問合せ●やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ 11月は「子ども・若者
育成支援強調月間」です

SNSに起因する犯罪被害など、インターネット利用の弊害は日々深刻なものになっています。また、少年非行、児童虐待など、子どもを取り巻く社会問題は複雑化しています。

これらの諸問題を解決するため、声掛けや見守りなど、行政、学校、家庭、団体などで連携し、一体となつて取り組みましょう。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404



伸びよう 伸ばそう 青少年

お知らせ マイナンバー夜間・休日
窓口を開設します

マイナンバー関連の手続き(申請・交付・更新・マイナ保険証の申し込み)ができる窓口を、下記の休日や夜間に開設します。平日や昼間の来庁が難しい人はご利用ください。

※休日窓口は「予約不要」、水曜夜間窓口は「完全予約制」です。ご注意ください。

場所…市役所1階 マイナンバーカード総合窓口

【開設日時】

●休日窓口(予約不要)

期日…11月29日(土)、12月14日(日)、1月31日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)

時間…午前9時～正午

●水曜夜間窓口

(前日までに電話にて要予約)

期日…11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

時間…午後5時30分～7時45分

問合せ●市民生活課(内線1104)

お知らせ 福祉タクシー利用券の
払い戻しについて

福祉タクシー利用券は、利用が不要になった場合など、認められた場合に限り払い戻しができます。

令和5年4月1日以降に購入した場合、払い戻しができる期間は購入した日から3年以内です。ただし、令和5年3月以前に購入した利用券は、令和8年3月31日までに申請をすると払い戻しができます。詳しくは、社会福祉課までお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

**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 国によるJアラートの
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報および国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

日時…緊急地震放送:

11月5日(水) 午前10時ごろ

国民保護放送:

11月12日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ 福祉関係5計画のアン
ケートにご協力ください

令和9年度にスタートする新しい福祉関係5計画に、市民のみなさんの声を反映するため、アンケートを実施します。ご協力をお願いします。

実施期間…11月中旬から約1か月

対象…地域福祉計画:1200名

高齢者福祉計画:1000名

障がい者福祉計画:800名

※郵送にて送付

※詳しくは、社会福祉課までお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

湊・川岸・長地

市内3公民館交流文化祭を開催します

湊・川岸・長地の3公民館で学ぶグループが、活動の成果を発表し、交流を深めるとともに、より多くのみなさんに学習活動を知っていただく機会として、3公民館交流文化祭を開催します。多くのみなさんのご来場を、お待ちしております。

◆作品展:11月15日・16日 ◆芸能発表:11月16日午後



日時…11月15日(土) 午前10時～午後6時

11月16日(日) 午前10時～午後3時

場所…イルプラザ カルチャーセンター 催事場

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

やまびこ国際スケートセンター オープン

令和7年度のシーズンが始まります!
日時…11月22日(土) 午前8時～

●当日滑走無料

貸し靴は有料: 1足530円

(通常滑走料…一般1,070円、高校生860円、小中学生430円、入場220円 ※市内の小中学生は無料)

●オープン式典は午前10時より開催。オープンイベントも予定しています。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

11月も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。

※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

スポーツ教室

(岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・定員になり次第締切)。

受講料…小・中学生: 1,000円

高校生以上: 2,000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円の任意の保険があります。



ソフトバレーボール教室

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(12月分)

日時…11月16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

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。ご利用ください。

日時…11月16日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこアイスアリーナ ファミリースケートデー

やまびこの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料: 1足600円

(通常滑走料…一般1,350円、高校生1,100円、小中学生600円、入場250円)

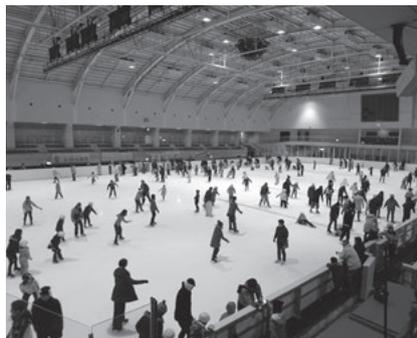
※市内の小中学生は無料)

日時…11月9日(日)

午前10時30分～午後3時30分

問合せ●(株)やまびこスケートの森

アイスアリーナ ☎24-2494



環境 薪ストーブを使っている みなさんへ

薪ストーブは灯油ストーブなどに比べて二酸化炭素の排出量が少なく、火を囲みながらだんらんでくれる魅力的な暖房器具ですが、ご近所とのトラブルの原因になってしまふことがあります。煙や臭いが迷惑にならないように配慮のうえ、下記の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 湿った薪は煙が多く発生し、臭いの原因になります。薪は十分に乾燥させてください。
- 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になります。法律で禁止されていますので、絶対に燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- 住宅密集地では特に、煙突の位置や高さに十分配慮して、設置してください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



環境 落ち葉の処理方法を 紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

- ①庭の隅に置き、たい肥化する。
- ②指定袋などには入れずに、(株)アイ・コーポレーションに持ち込む。(水曜定休)
- ③45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。(半透明の袋や、45Lより大きな袋は使えません)

※燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理については、ボランティア袋を使うことができます。(ボランティア袋は市役所4階の環境課で配布しています。)

※ボランティア袋には、自宅でごみや落ち葉を入れることはできません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

◎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

シンコースポーツ主催 スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している各種スポーツ教室の体験イベント。2時間でのいろいろな教室が体験できます。

日時…11月3日(月・祝) 午前10時～正午
 場所…市民総合体育館 東体育館
 持ち物…上ばき、タオル、飲み物
 参加費…300円
 申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。当日参加も可。
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎ソフトバレーボール教室

初心者でも大丈夫。ゲームもたくさん行います。みんなで盛り上がりましょう。

期間…11月25日～1月20日
 毎回火曜日 全8回
 対象…市内在住、在学、在勤の小学3年生以上の人
 時間…午後7時～9時
 場所…市民総合体育館 東体育館
 定員…40名(先着順)
 講師…岡谷市バレーボール協会
 申込み期間…11月1日(土)～20日(木)
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
 (第2・4木曜日を除く平日 午前9時～午後5時)

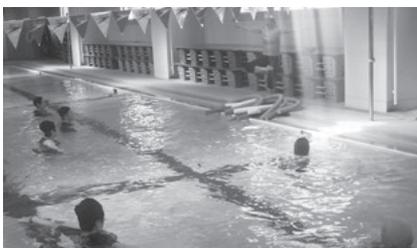
各種スポーツ教室 (シンコースポーツ株主催)

◎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。

◎らくらく水中運動教室(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。



◎カーリング教室

氷の上をスラットと滑ったり、ストーンを滑らせたり。カーリングの楽しさを、家族、友人などと体験しませんか。

期日…11月16日、12月21日、1月18日
 毎回日曜日 全3回
 対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人
 時間…午後3時～6時
 場所…やまびこの森 アイスアリーナ
 定員…40名(先着順)
 講師…岡谷市カーリング協会
 申込み期間…11月1日(土)～10日(月)



◎小・中学生アイスホッケー教室

スケートができなくても楽しめます!
 期日…12月7日(日)・14日(日) 全2回
 対象…市内在住の小・中学生、岡谷を拠点とするクラブチームに所属する小・中学生
 時間…午後4時～5時30分
 場所…やまびこの森 アイスアリーナ
 定員…30名(先着順)
 講師…岡谷市アイスホッケー協会
 申込み期間…11月14日(金)～30日(日)
 ※用具のない人は、無料貸出も行います。

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

11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

- わが家のアイドル
- 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。

岡谷市社会福祉協議会会費収納にご協力ありがとうございました!!

市民のみなさまのご理解とご協力をいただき、本年度納入いただいた会費は、**15,530,300円**の実績を上げることができました。

会費は、岡谷市社会福祉協議会が推進する地域福祉事業の貴重な財源であり、地区社会福祉協議会（地区社協）など小地域福祉活動を支える大切な財源となります。

ご賛同いただいたみなさまに厚くお礼を申しあげるとともに、ご報告いたします。

ゆめ

—No.318—

主な内容

CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会会費収納にご協力ありがとうございました

地区社協還元金 5,577

障害者福祉推進実行委員会より

食料のご寄付をお願いいたします

成年後見支援センターの相談日のご案内

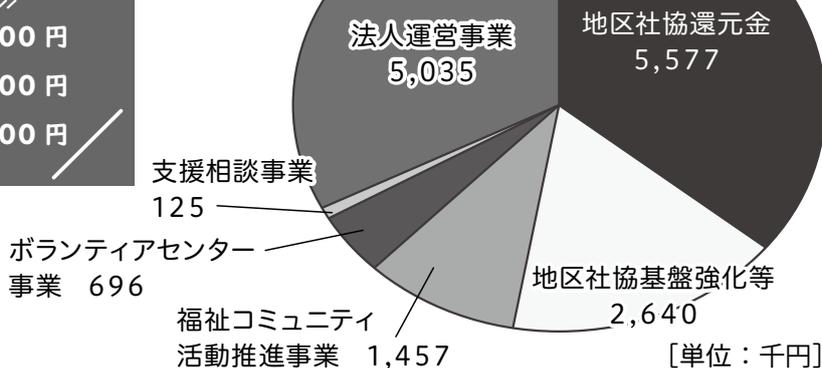
結婚相談事業紹介

24 23 22

令和7年度 会費実績

一般会費	9,401,300円
賛助会費	6,129,000円
合計	15,530,300円

会費の使いみち



岡谷市社会福祉協議会が行う事業の財源になっています (7,313千円)

- ・岡谷市社会福祉大会
- ・ボランティアセンター運営事業
- ・心配ごと相談事業
- ・金銭管理財産保全サービス事業
- ・結婚相談事業
- ・まゆっこサポート事業
- ・車いす移送車貸出サービス事業など



車いす移送車貸出



ボランティア団体・個人が利用できる印刷機

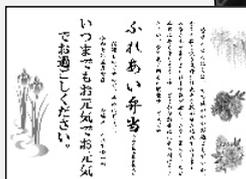
地区社協等へ直接還元され、様々な地域福祉活動に使用されます (8,217千円)

【地区社協とは?】

岡谷市には全21区に地区社会福祉協議会があり、共につながり支え合う地域を目指して、地域の特色に応じた活動をしています。

【活動の一部を紹介します】

- ・昼食会・配食サービス
昼食会・配食サービスを通じて、地域の高齢者等への声掛けや見守り活動を行い、つながりや顔の見える関係づくりを進めています。
- ・世代間交流事業
保育園児との交流を行っています。
- ・ふれあいいきいきサロン
地域住民が集って仲間・生きがい・居場所づくりを行っています。
- ・敬老事業
- ・他にも様々な事業を行っています。



配食サービス

心のもったお弁当をボランティアがお届けします。



世代間交流事業
高齢の方と保育園児の交流イベントを行っています。

詳細は岡谷市社会福祉協議会ホームページ「21 地区社協」のページをご覧ください。

基本理念

みんなが結びつき
支えあい重なる
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



障害者福祉推進実行委員会だより

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、岡谷市における「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業を行っています。令和7年度に実施した事業をご報告いたします。

VOICE
01

【学習会】突き抜ける瞬間を目指して

— パラアルペンスキーヤー 小池岳太さん 講演 —



講演の様子



展示された競技用具

9月22日(月)諏訪湖ハイツで開催した令和7年度「障がいを理解するための学習会」では、岡谷市出身でパラアルペンスキー日本代表として活躍する小池岳太選手をお迎えし、ご講演をいただきました。

小池選手は大学1年生の時、オートバイ事故により左腕に障がいを負いました。しかし「失ったものを数えるな、残されたものを最大限に活かせ」というパラリンピックの理念を胸に、障がいを乗り越え、アルペンスキーに挑戦。以降、パラリンピックに5大会出場し、現在も来年のミラノ大会を目指して日々挑戦を続けています。

講演では、幼少期からの歩み、事故後のリハビリ、そして世界各国の選手たちと切磋琢磨した経験が語られました。片手での日常生活の工夫や、遠征先での苦勞も紹介され、聴衆は笑いときどき驚きの中で「人間の可能性の大きさ」を実感しました。また、海外で感じた「心のバリアフリー」の大切さにも触れ、「困っている人に声をかけ合える社会を」と呼びかけました。

最後に小池選手は「宿命は変えられないが、運命は選べる。使命を持って生きることが大切」と語り、子どもたちや市民に「自分を信じ、可能性を広げる勇気」を伝えました。会場は大きな拍手に包まれ、参加者からは「挑戦する姿に力をもらった」「自分も前向きに生きたい」との声が多く寄せられました。



★経歴★

氏名：小池 岳太

(こいけ・がくた)

生年：1982年、

長野県岡谷市出身

学歴：聖母幼稚園→小井川小学校→岡谷東部中学校→下諏訪向陽高校→日本体育大学→日本体育大学大学院修了(2020年春)

職歴：セントラルスポーツ(株)勤務(6年間)、(株)JTBコミュニケーションデザイン勤務(2012年～現在)

競技歴：大学1年時にオートバイ事故で左腕に障がいを負い、パラスポーツと出会いアルペンスキーへ挑戦。パラリンピック5大会出場。2026年ミラノ大会を目指して挑戦中。



小池岳太選手 Instagram



VOICE
02

【ふれあい踊り連】

8月14日(木)「第56回市民祭 岡谷太鼓まつり MINAKOI わっさか」の流し踊り部門に、ふれあい踊り連として参加しました。

揃いの衣装はないけれど、心をひとつに「GOTTA みなこい(盆唄)」と「どんどこ踊り」「岡谷おどり」を、みんなで元気よく踊りました。

VOICE
03

【ふれあいの集い】

9月27日(土)塩尻の土田園において、障がいのある方もない方も一緒にぶどう狩りを楽しみ交流しました。

交流会は、エコファおかやとひだまりの家の歌の披露、岡谷ボランティア連絡協議会の手品を参加者全員で楽しみました。

VOICE
04

【岡谷市障害者地域生活支援事業(岡谷市委託事業)】

障がい者・児が、その能力適性に応じ、自立した日常生活を営むことができるように生活訓練・芸術文化講座・スポーツ教室・スポーツ大会開催事業(福祉大運動会等)を実施しています。

7月9日(水) ハンデサポート 文化のつどい

9月20日(土) 岡谷市福祉大運動会 小井川小学校

10月29日(水) 環境美化ボランティア活動 諏訪湖ハイツ

岡谷市福祉大運動会



12月6日(土) 午前 9:30 から 障がい者ボウリング大会 スポルト岡谷
参加者募集中です。詳細は岡谷市社会福祉協議会 24-2121 まで



食糧のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の利くものがあります。
NPO 法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活
にお困りの方や子どもの居場所等にお渡しいたします。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで



お
知
ら
せ

11月19日(水)は、 成年後見支援センターの特設相談日です



成年後見制度のほか、終活に関する相談など成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場 所…市役所4階 401B会議室 料 金…無料

申し込み…原則として予約制です。窓口、または電話でお申し込みください。

問い合わせ▶岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

市社会福祉課(内線1252) 市介護福祉課(内線1282)

♥ 岡谷市社会福祉協議会 結婚相談事業紹介 ♥



社協では、結婚について前向きに考える
男女の出会いを応援する事業として、
登録者同士のお見合いなどのお手伝いを
しています。

すてきな
出会いがあります
よう、ぜひ
足を運んでみて
ください!

～ 結婚相談所のご案内 ～

【開設日時】

原則 月曜日から金曜日 8:30～17:15
(事前予約が必要となります。)

【開設場所】

岡谷市社会福祉協議会 相談室

【相談料・登録料】

無料(登録・相談にかかる費用はありません)

【登録方法】

相談日に来所していただき登録票に必要事項を
記入してください。

未婚の方であれば、年齢制限・市内外問わず
どなたでも登録できます。

- 相談には予約が必要です。
- 登録にはご本人の来所が条件となります。

お互いの希望・条件などを重視し
マッチングを行っております。
登録をきっかけに情報を得て出会い
の機会を積極的に増やしていきま
しょう。



Q 個人情報は大丈夫?

A 秘密は厳守します。

ご記入いただいた登録用紙をすべての方
にお見せする訳ではありません!
条件等を確認し本人の了解を得た上で
相手方にお見せしています。



11月の休館日
11日(火)

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

クリスマス工作講座 (11月4日(火)より申込み開始)

「クリスマスの妖精トムテ」を作ります。
日時…12月4日(木) 午前10時～11時30分 対象…保護者
場所…3F 第7研修室 講師…美術考古館職員 持ち物…材料費

託児あり

♡ 予約が不要なイベント

11月7日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(水)	たべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
25日(火)	ぺったんこの日(11月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	11月生まれのお誕生会	午前11時～
27日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
30日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	受付:午前10時～午後1時

♡ 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…12月10日(水)
午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(11月10日(月)より申込み開始)
「クリスマスクラッカー」を作ります。
日時…12月11日(木)
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

(11月18日(火)より申込み開始)
日時…12月18日(木) 午前10時30分～

問合せ●こどものくに ☎24-8403

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、西堀区でエアコンを整備しました。

西堀区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



問合せ●秘書広報課(内線1365)

今月の子育てポイント(小学校低学年期)「毎日こつこつ積み重ね、生活習慣を身につけさせましょう」

親子で「あいさつ」を交わし、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけさせましょう。あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラ少年少女合唱団 定期演奏会

11月30日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

今年もカノラ少年少女合唱団の元気な歌声が響き渡る定期演奏会を開催!今回も趣向を凝らしたプログラムが予定されており、子どもたちの元気いっぴいの歌声をお届けします。

地域の子どもたちが日々の練習成果を披露する公演ですので、ぜひお出かけいただき、その演奏をお楽しみください。



カノラ少年少女合唱団

プログラム

オープニング:カノラ少年少女合唱団国歌
第1ステージ: Missa Tertia
第2ステージ: やなせたかしの詩による二部合唱曲集“ひざっこぞうのうた”
第3ステージ: 放送100年 あんなうた こんうた

会場 大ホール

チケット 全席自由 500円 **販売中**
※未就学児無料

主催:カノラ少年少女合唱団
カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

11月の

図書館情報

★おはなしの森★

(園児~小学生向け)

日時...11月1日・8日・15日・
22日・29日の土曜日
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...11月18日(火)
午前11時~(30分程度)

★ぬいぐるみのおとまり会★

期日...おとまり受付 11月22日(土)

お迎え 11月23日(日・祝)

内容...ぬいぐるみが図書館の仕事をしたり、館内を探検しますよ! そのようすを撮影し、カードにしてプレゼントします。
対象...あなたのぬいぐるみ(1人1つ)
参加条件...22日の「おはなしの森」にぬいぐるみと一緒に参加。ぬいぐるみが気に入った本を借りていってね。

定員...20名(応募多数の場合は抽選)
申込み...10月25日(土)~11月15日(土)

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

「生まれ! かわいいぬいぐるみ」

11月16日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

11月15日・16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

11月の休館日

4日、10日、17日、25日、28日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●メンテナンス休館日

11月4日(火)、5日(水)は、設備メンテナンスのため、全館休館となります。

●毎年恒例! 秋の味覚販売!

秋の果物を特別価格にて販売します。販売日時など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

サウナにてロウリュ熟波を開催!

体の芯からポカポカ!

開催時間は館内掲示板をご確認ください。



●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミックを約80冊入れ替えました! ぜひお楽しみください!



11月の休館日

4日、5日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 27-6080

11月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●水墨画会 水墨画展

期間...11月1日(土)~15日(土)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! お申し込みは、フロントまで。

■災害支援チャリティー 大浴場半額デー

11月23日(日・祝) 勤労感謝の日は、大浴場入浴料が以下の通りになります。

- ・大人.....200円
- ・岡谷市在住65歳以上...100円
- ・中学生以下.....無料

当日の入浴料全額を、各地で発生した災害支援金として寄付します。

■ハイツフリーマーケット開催

日時...11月16日(日) 午前9時~午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

11月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

19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

●休館のお知らせ

設備工事のため、11月18日(火)～
令和8年1月23日(金)まで臨時休館
します。

企画展

コウペンちゃん展

11月17日(月)まで

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

イベント

★羊毛フェルトでペンギンをつくろう

日時…11月1日(土) 午後1時30分～

参加費…400円 (要申込み)

★アクリルブロックをつくろう

日時…11月9日(日) 午後1時30分～

参加費…400円 (要申込み)

★刊本作品読み語り

日時…11月15日(土) 午前10時30分～

申込み不要・参加費無料

※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)

11月の休館日

5日、12日、18日～令和8年1月23日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

11月3日(月・祝)は開館記念日のため無料公開

収蔵作品展 令和8年1月6日(火)まで

双燈社と信濃刀画の会 岡谷うまれの小さな版画たち

戦後の岡谷市で発足した「双燈社版画
部会」と1970年発足の「信濃刀画の会」、
2つの版画団体
の作品集やカレ
ンダーを展示し
ます。



【期間限定公開】

版画「しなの」など信濃刀画の会会員が
参加した小さな版画作品集を限定公開!

日時…11月3日(月・祝)、23日(日・祝)、

12月7日(日) 各日午後1時30分～4時

ワークショップ (要申込み)

ランタン製作通算100個達成記念!!

酒井館長と縄文ランタンを作ろう

日時…11月24日(月・振休)

午前10時30分～

定員…10名 記念品贈呈

参加費…700円

申込み…11月6日(木)～14日(金)



スケルトンリーフの

しおり作り

日時…11月16日(日)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

講師…風音彩(かぜねいろ)さん

定員…各回10名 参加費…700円

申込み…11月3日(月・祝)～13日(木)

対象…小学生以上



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

11月の休館日

4日、5日、12日、19日、25日、26日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおがや

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

企画展

米山悦朗 写真展

～カメラのファインダー越しに見た絹～

11月20日(木)～令和8年2月15日(日)

神奈川県在住の写真作家・米山悦朗
さんは、総合商社を退職後、写真作家
活動に入り、国内外を取材してきまし
た。岡谷蚕糸博物館のリニューアル
オープン当時から養蚕と全国の絹織物
産地を取材し、作品を定期的に展示し
てきました。本企画展では、米山さん

が撮影してき
た写真作品と
着物や反物を
合わせて展示
します。



イベント (要申込み)

▲まゆちゃんワークショップ

「クリスマスのまゆ細工」

日時…11月15日(土)

①午前10時～

②午後1時30分～

参加費…1個 800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)

11月の休館日

4日、5日、12日、17日～19日、25日、26日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展を開催します

小、中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、毎年ポスターコンクールを行っています。今年度応募されたすべての作品を展示します。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵から、一緒に考えてみませんか。

期間
11月18日(火)～30日(日)
場所
カルチャーセンター ロビー



選考の様子



小学生の部 最優秀賞
川岸小 5年
畑山花音さんの作品



中学生の部 最優秀賞
岡谷東部中 3年
後藤友美さんの作品

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展と同時開催

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

“あいとぴあ”さんかくセミナー

「モラルハラスメントの事例と対策 ～弁護士から学ぶ離婚事例と戦い方～」

パープルリボン(女性に対する暴力防止)運動期間にあわせて、モラハラで悩む女性への支援と、一人ひとりが加害者・被害者にならないための対策について一緒に考えてみませんか。

岡谷市では、カルチャーセンターでパブリックビューイングを行います。ぜひご参加ください。



日時…11月22日(土)
午後1時30分～3時30分(受付:午後1時10分～)
講師…堀井亜生さん(堀井亜生法律事務所代表)
受講方法…オンライン配信(Zoomによるライブ配信・後日配信)
サテライト会場(カルチャーセンター IT研修室)
定員…オンライン:80名、サテライト会場:20名
申込み…電子申請(QRコード)、または電話(22-5781)にてお申し込みください。11月14日(金)締切。

申込みは▼



要申込み

聴講無料

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

岡谷市社会福祉協議会
創立70周年記念



令和7年度 岡谷市社会福祉大会

～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～

期日…12月6日(土)
場所…カノラホール 大ホール

※当日会場にて、市内の福祉事業所などによる
物品販売を行います。
※来場者には記念品をご用意!

この大会は、赤い羽根共同募金の助成を受けて開催しています。



第1部 式典・表彰 午後1時～

地域福祉活動の推進に貢献した人や社会福祉事業の発展に功績のあったみなさんへ顕彰を行います。

第2部 講演 午後2時～

講演テーマ
「木久蔵流 笑うが一番」

講師
二代目 林家 木久蔵さん

当日は落語の披露もあります。演目はお楽しみに。



問合せ●岡谷社会福祉協議会
☎24-2121

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



9/18 高齢者への慶賀訪問 107歳の尾澤さんに花束と記念品を贈呈

敬 老の日に合わせ、高齢者への慶賀訪問が行われ、市内最高齢の尾澤明子さんを早出一真市長が訪ね、祝福しました。尾澤さんは1918年に東京都で生まれ、現在107歳。長生きの秘訣を「何があってもあまり気にしすぎないこと」と話していました。なお、市内の100歳以上は9月1日現在で104（男性13、女性91）人、今年度100歳を迎える人は52人となっています。



9/22 秋の全国交通安全運動出陣式 ドライバーに安全運転を呼びかけ

秋 の交通安全運動の出陣式が、国道20号の「やまびこ公園入口」交差点近くで、関係機関、団体の約50人が出席し行われました。式の後は、秋の行楽シーズンに入り、県外の人も多く利用する同地点に交通指導所を設け、信号待ちをするドライバーに啓発チラシを配布したり、「夕暮れ時の早めに点灯」などと書かれた旗を掲げ、ドライバーに注意を促しました。



9/27 体験コーナーや各種展示で交流 岡谷市看護専門学校「もりのこだま祭」

岡 谷市看護専門学校の学校祭「もりのこだま祭」が同校で開かれました。第12回となる今年は「看護の力～優しい心でつなぐ未来～」がテーマ。ハンドマッサージなどの看護体験コーナーや、フレイル予防に関する展示、ベビーモデルを抱っこするブースなど、多彩な展示や企画が用意されました。また、お菓子や雑貨などの販売、キッチンカーなどもあり、多くの来場者でにぎわいました。



10/14 一同、礼。20秒間の日本で一番短い祭り 秋の塩嶺御野立記念祭

塩 嶺峠の塩嶺御野立所で、日本一短い祭りとして知られる塩嶺御野立記念祭の秋季祭が行われました。1915年に明治天皇の巡幸記念碑が建てられたのを機に始まった祭りは、1947年からは春と秋の年2回となり、110年の歴史を積み重ねてきました。今年も早出一真市長、百瀬敬塩尻市長らの参加者が記念碑の前で20秒、頭を下げ、祭りを終了。両市の交流と発展を誓いました。

おおき なったね

11月生まれのおともだち

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

2さい



すみれさん

おしゃべり上手なすみちゃん。
これからもいっぱい思い出つくり
うね。だいすきだよ。

1さい



つきさん

つーちゃん1歳おめでとう!
にこにこの笑っている顔も、泣
いている顔も大好きだよ!

1さい



みくさん

みくちゃん、はじめてのお誕
生日おめでとう! こころもから
だも大きくなあれ。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (1月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

お蚕さまと暮らすということ

おうちでお蚕さまを育てました。岡谷北部中学校の生徒さんが稚蚕飼育(卵からの飼育)に挑戦するということだったので、家で卵から育て始めたのですが、お蚕さまを家にお迎えしたことで日々の暮らしに思いがけない変化がありました。

毎朝、早めに起きたらまずは朝食の桑の葉を与え、葉の上に登ってきたら、葉っぱを持ち上げて、お部屋の掃除をします。そして、早めのお昼をあげてから出勤し、仕事終わりに岡谷蚕糸博物館の桑畑で夕飯と朝ごはん分の桑を調達。お家でお腹を減らしているお蚕さまが待っているので、寄り道はせずに戻って家に帰り、すぐに夕食を与えています。

こんな感じにお蚕さまという生き物と一緒に暮らしていると、自然と日々の暮らしの流れが決まってきます。お蚕さまの生きるリズムに合わせて人間も生活をする感じで

す。眠(みん)のタイミングと桑を与える量を考えるために、カレンダーとにらめっこして、天気や気温をチェックするようになるので、日々の変化にも気付けるようになりました。普段は自由きままな人間の生活も、毎日規則正しく生きるお蚕さまに正してもらっているようです。そんな生真面目なほどに規則正しいお蚕さまを見習っていかないとけないなと思いつつ一緒に暮らしています。



家で卵から育てている15頭のかわいいお蚕さまたちです



地域おこし協力隊
伊東 ゆきの



「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



10月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

暑いと思っていましたが、木を見れば紅葉し始めていました。秋っていいですね

N・Yさん(川岸上)

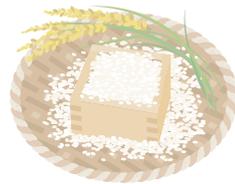
▼暑い日が続いていましたが、木々の葉が少しずつ色付き始め、季節の移ろいを感じるようになりましたね。秋の深まりとともに、まちの風景もますます美しくなっています。これからも季節の変化を楽しみながら、穏やかな日々をお過ごしください。



プレミアム商品券を引き換えてきました。物価が高くなっているのでもありがたいです。奮発して新米でも買ってみたいような。

Y・Aさん(東銀座)

▼プレミアム商品券をご利用いただき、ありがとうございます。物価高のなかで、少しでも市民のみなさんのお役に立てたなら幸いです。また、新米の季節を迎えました。地域の実りを味わいながら、豊かな秋をお楽しみください。



特集を興味深く読みました。わかりやすい説明でした。一度行ってみたいです。

S・Yさん(成田)

▼特集記事をご覧いただきありがとうございます。諏訪湖スマートインターチェンジの取り組みに関心を持っていただき、うれしく思います。今後も市の魅力や交通の利便性について広くお伝えできるよう、わかりやすい情報発信に努めていきます。

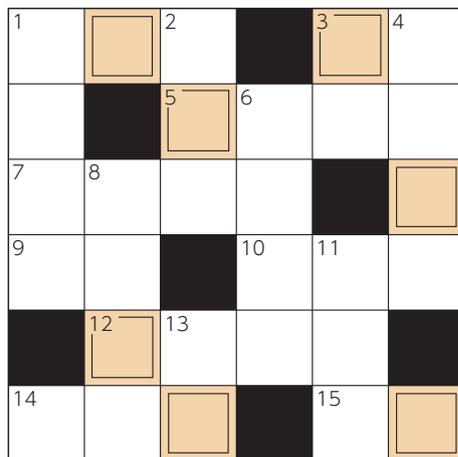
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.479

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する言葉ができます。それを教えてください。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。



◆ヨコのカギ

- 1 武井武雄の造語
- 3 いく、くる、うえ、した、おとこ、おんな
- 5 右ページの活動日記にある、与えたり、調達したりするもの
- 7 国重要文化財。旧○○○○住宅
- 9 といえば、ハケ岳、鉢伏などでしょうか
- 10 ○○○は良貨を駆逐する
- 12 内閣や政党などのこれは世論調査でわかります
- 14 長野県が生産量日本一。六弦琴
- 15 日本産業規格

◆タテのカギ

- 1 この公園の紅葉は、もう真っ盛り？
- 2 「ゆめ」は岡谷市社会○○○協議会の発行です
- 3 江戸時代の大名や旗本の敬称
- 4 プロ野球チームの○○○○登録選手の上限は70人
- 6 型落ち、傷、不揃いなどの品。見切り品、B級品とも
- 8 394-0005、○○○○町
- 11 300株の予定が貨車3台分とは…
- 13 バツハの名曲、○○線上のアリア

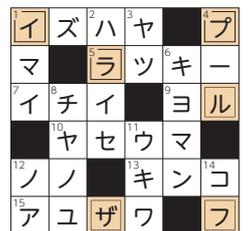
●応募方法…はがきまたは電子申請にて受付。答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号(※カードを持っていない人はその旨お書きください)を明記し、ひと言(特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など)をそえてお送りください(ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります)。11月10日必着。
 宛先「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」

電子申請は右のQRコードから▶



●10月号の答えと当選者「イルフプラザ」

正解数53通(応募総数53通)の中から抽選で、O・Kさん(田中町)、O・Tさん(山下町)、H・Mさん(長地片間)、I・Yさん(長地源)、T・Tさん(本町)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



中央東線(青柳駅~岡谷駅)開業120周年!

すわ湖鉄道フェスタ2025

日時 11月23日(日)祝 午前10時~午後3時

場所 JR岡谷駅周辺、テクノプラザおかや

参加
無料

楽しいイベント
盛りだくさん!
ぜひご家族そろって
お越しください!



※写真はイメージ

ミニ新幹線乗車体験



- 太鼓保存会による太鼓演奏
- 書道パフォーマンス(岡谷東高校)
- ダンスパフォーマンス(岡谷東高校)
- 鉄道模型展示
- 警察車両・消防車両展示
- ロボット展示(岡谷工業高校)
- キッチンカー出店
- 地酒のふるまい など

主催: JR東日本長野支社

オリジナルカード配布

数量限定

※写真はイメージ

問合せ●商業観光課(内線1456)

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和7年9月1日現在)

人口	44,796人	前月比	-66	前年同月比	-664
世帯数	19,203世帯	前月比	-13	前年同月比	-40

令和7年11月号(毎月25日発行)
発行日: 令和7年10月24日

発行: 岡谷市(企画政策部秘書広報課)
印刷: 株式会社中央企画

TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022

〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
メールアドレス(秘書広報課) press@city.okaya.lg.jp

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

穴あき印刷用ペーパー