おおきくなったね

12月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとう！

2さい



ひなたさん

〈保護者のコメント〉
生まれてきてくれてありがとう。
元気いっぱいたくましく育ってね。

1さい



あおとさん

〈保護者のコメント〉
1歳のお誕生日おめでとう!
笑ったり泣いたり怒ったり、
いろんな顔のあおくんが大好きだよ。

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp（2月生まれ募集中 期限：12月21日（月）まで）

地域おこし協力隊 活動日記



@OKAYA_SILK

地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

オール岡谷産の着物づくりプロジェクトに挑戦中

わたしには「お蚕さまの繭から糸をとり、きものを作りたい」という夢があります。普段、身につけている服の多くは、遠く海外で仕立て上げられ、海を渡ってわたしたちのもとに届いています。服の旅路はとても長く、使い手であるわたしたちはその行程のすべてを知ることは非常に難しいのが現状です。既成の服を買うことがあたり前の世になり、素材から自らの手で作っていた時代が次第に遠くなっています。ところが、ここ岡谷にはとても有難いことに、お蚕さまを育てて繭をいただき、糸をとり、布を織る、すべての工程を行える土壌が今もなお残されています。そこには途方もない時間をかけて培われてきたかけがえのない知恵と技術が詰まっています。この町に暮らしているからにはその時間と技術の蓄積を身をもって学びたいという想いがあり、このプロジェクトを始めることにしました。

まずは、「お蚕さまを育てて繭をいただく」ことから始まりました。お蚕さまを迎えるために部屋と道具を用意し、お蚕さまの卵を蚕種屋さんに注文。卵からかえったら、桑を与えて育てていきます。1つの着物をつくるためには、一般に約2,300頭のお蚕さまを育てる必要があるとされているため、今回わたしも計3,000頭のお蚕さまを育てることにしました。これだけ多くの生き物の命を一手に負うことに常に緊張感のようなものを感じる日々でした。今回無事に約4.8kgの繭を納めることができましたが、栄養たっぷりの桑をいただけたこと、お蚕さまを育てる道具、ノウハウを教えていただける環境、三沢区民農園をはじめ多くの方のご協力があったからこそできたのだと思います。これから「繭から糸をとる」工程に移っていきますが、またプロジェクトの進捗をこちらでお伝えするので、ぜひ見守っていただけるとうれしいです。



育てたお蚕さまの繭を手にする瞬間が一番うれしいですね

こうずら ほうずら みんなのページ

「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

こえ 11月のハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷市民総合体育館がリニューアルオープンし、すばらしい体育館になりましたね。一度見に行きたいと思います。
O・Hさん（川岸中）

▼市民のみなさんに、より快適にご利用いただける施設として生まれ変わりました。ぜひ一度足を運んでいただき、新しくなった体育館を体験してください。

木々が色づき秋の訪れを実感しています。インフルエンザの流行も心配ですね。外出後の手洗い・うがいに気をつけようと思います。元気も体力も向上したいです。
T・Mさん（加茂町）

▼秋の季節の変わり目は、体調管理が大切な時期ですね。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を心がけることは、ご自身とご家族の健康を守るうえで大切です。体力向上にむけて、市の健康増進事業や運動教室など、ぜひご参加ください。

毎年30分くらいかけて歩き、出早公園にモミジを見に行っています。今年も楽しみです。
O・Sさん（郷田）

▼すてきな秋の楽しみ方ですね。赤や黄色、オレンジに色づいた木々の中での散策は、心身ともにリフレッシュできる時間になったかと思います。今年も存分に紅葉を楽しめましたでしょうか。

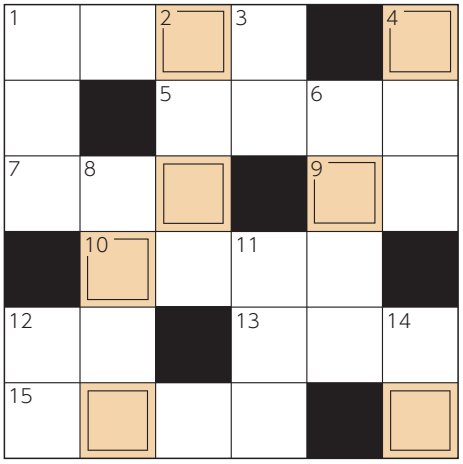


【岡谷市市制施行90周年記念】広報おかやクロスワードパズル ～90周年記念アーカイブ～

岡谷市市制施行90周年を記念し、「広報おかや」で好評をいただいている「広報クイズ～クロスワードパズル～」をまとめてみました。今となっては懐かしい問題もあり、パズルを通して当時を振り返ってみてはいかがでしょうか。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.492 クロスワードパズル



◆ヨコのカギ

1 長野県で6か所、岡谷は蚕糸公園に設置されました
5 名物うなぎはこの日に!
7 駅前、イルフプラザ南側、市役所前、郵便局前などにあります
9 スープ。日本風にいうと、○○もの
10 小坂観音院境内の柏槇（びゃくしん）は、あの和尚が植えたものとか
12 彼女を、彼女に、彼女の
13 レイクウォークで売っているこのクジはよく当たるとか
15 橋、タンク、横丁

◆タテのカギ

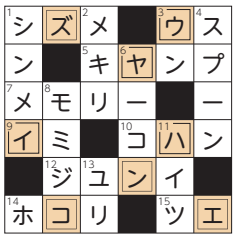
1 諏訪湖周クリーンセンター eco○○○
2 ヨコ7に入れたりします
3 補うこと、腹の○○、費用の○○
4 家鴨
6 乾燥させて、伸ばしたおつまみ
8 市内の各小中学校にあるコミュニティ○○○○
11 0084
12 市内で6番目くらいに多い名字。特に花岡区や間下区など。
14 すれば苦あり

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「こえ」に掲載させていただく場合があります）。**12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▶

●**11月号の答えと当選者**
「イズハヤコウエン（出早公園）」
正解数54通（応募総数54通）の中から抽選で、U・Kさん（加茂町）、N・Yさん（川岸西）、I・Mさん（川岸東）、N・Kさん（山手町）、O・Tさん（山下町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



令和8年12月号（毎月25日発行） 発行日｜令和8年11月25日 発行｜岡谷市 企画政策部 秘書広報課 TEL 0266-23-4811 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 印刷｜株式会社中央企画

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は**12月29日（火）から1月3日（日）までお休み**です。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業　休…休み　△…短縮営業

施設名	電話番号	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
市役所	23-4811	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	休	○	△※3	△※3	△※3	△※3	○	○	○	○
カノラホール	24-1300	○	休	休	休	休	休	休	休	○	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	休	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	休	○
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	休	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
図書館	22-2031	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
市営庭球場	22-8800	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
市民水泳プール	23-6820	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※5	24-5210	無休（31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業）											

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
※3 ロマネット：31日は午後5時閉館（受付は午後4時30分まで）、1日は朝風呂休館、午後5時閉館（受付は午後4時30分まで）、2日・3日は午後9時閉館（受付は午後8時30分まで）
※4 蚕糸博物館：㈱宮坂製糸所は12月26日～1月6日まで休業
※5 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

窓口・電話の受付時間を短縮しました

- **開始日** 11月2日(月)
- **受付時間** 午前9時～午後4時30分
- **対象施設** 市役所庁舎および3支所（湊・川岸・長地）
- **市役所電話対応** 受付時間外は自動音声対応となりました
- **市役所庁舎出入口** 受付時間外は出入口を施錠しています

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所 代表電話 0266-23-4811
秘書広報課 press@city.okaya.lg.jp

人口の動き（令和8年9月1日現在）
人口　44,171人　前月比　−9　前年同月比　−625
世帯数　19,176世帯　前月比　+21　前年同月比　−27