

広報

# おかや

# 2

Feb. 2019 [No.1434]



特集

人生100年時代をいきいきと!!  
それなら今から健診じゃない?

今月の表紙

晴れやかな表情で、大人への一步を踏み出した新成人のみなさん。その笑顔こそが、未来そのもの。夢と希望を胸に、新時代へ向かって大きく羽ばたこう!

特集

人生100年時代をいきいきと!!  
それなら今から健診じゃない？

みなさん、健診受けてますか？「忙しいし……」「どこも悪くないから大丈夫」……ちょっと待って！心身のメンテナンスを怠ると、病気になるたときに、逆に多くの時間や大切なものを失いかねません。  
人生100年時代―健康寿命を伸ばして、いきいきと生きていきましょう。

岡谷市民の約30%は  
特定健診や人間ドック  
未受診!  
(平成28年度市民アンケート)

28.3%

思い当たりませんか？

健診を受けない理由

- 1位「時間がない」…23.2%
- 2位「通院中」…17.7%
- 3位「受診方法を知らない」…12.3%
- 4位「費用面」…11.1%
- 5位「めんどろ」…9.5%
- 6位「必要性を感じない」…5.9%
- 7位「健康に自信がある」…3.2%
- 8位「結果が不安」…2.8%
- 9位「検査方法が不安」…2.0%
- 10位「その他」…9.5%
- 「無回答」…2.8% (平成28年度市民アンケートより)

こんな制度もあります  
子どもを一時的に預かってもらえる「ファミリー・サポート・センター事業」(詳しくは市社会福祉協議会へ) や、訪問介護・看護(詳しくは介護福祉課へ)などを利用して健診を受けるのはいかがでしょうか？

気軽に聞いてみよう!  
勤めている会社や各医療機関、国保・後期高齢者の人は市役所(医療保険課・健康推進課)、などへ。

補助制度もあります  
40歳以上の国保や後期高齢者の人は、特定健診・基本健診が無料、35歳以上の人には人間ドックの助成あり(詳しくは医療保険課へ)。

健診センター医師インタビュー①

病気を早期発見することと予防することは、車の両輪

Q なぜ健診は大切なのでしょうか？

従来、健診というと病気の早期発見や治療に重点が置かれていました。しかし軽度の所見でも、生活習慣病予備軍という人が多くいます。

健診では、発症前にそうした兆候に気づき生活習慣を見直すこと、保健指導で本人の努力を促し継続的な健康づくりをすることを重視するため、生活習慣病の予防にも有効なのです。病気を発見して治療することと病気の予防は車の両輪で、どちらも大切です。

Q 生活習慣病とは？

内臓脂肪の蓄積により「高血糖」「高血圧」「脂質異常症」が重複した状態をメタボリックシンド

ームといいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発病につながります。

健診結果でこうしたリスクが見られた人には、保健指導で食事・運動・禁煙を中心に生活習慣改善をサポートし、状態の改善に取り組みます。

Q 健診は生活習慣を改めるよい機会になりますね。では、岡谷市民病院の健診センターについて教えてください。

当センターは、岡谷・塩嶺両病院の健診部門を統合し、平成22年に再スタートした施設です。年間利用者数は増加を続け、平成29年度には2万5800人を超えました。

塩嶺病院の健診部門からは、検診バスを使った巡回健診事業も継承・拡大し、県内一円の巡回を行っています。

Q 健診センターの特色などありますか？

レントゲンの読影を院内の専門的な医師が行っていて、特に、マンモグラフィは専門的な組織の認定を受けた医師2人による

二重読影を行っています。

また、平成27年12月から、労働者50人以上の事業所でストレスチェックが義務化されるなど、心の健康も重視されるようになっていますが、当センターでも、心の健康の大切さに着目し、ストレスチェックに力を入れています。

現在は、メンタルヘルス法務主任者認定者など専門知識を持ったスタッフが各企業の産業医の先生と協働し、直近1年間で6000人以上のみなさんにこの検査を受けていただいています。

Q 市民のみなさんについて。



年を重ねるなか、そのときどきで心身ともにいきいきとした生活を送ることを、オプティマル・ヘルスといいます。健診によって、節目ごとに

自分を振り返って健康状態をチェックできます。主治医の先生にも健診の結果を見せて相談しながら、健康長寿を実現していただければ幸いです。

近年は暮らし方や食生活が変化し、生活習慣病が増加しています。ご自身のため、愛するご家族のため、年1回、人間ドックなどの健診を受診し、健康生活に役立てていただければと思います。



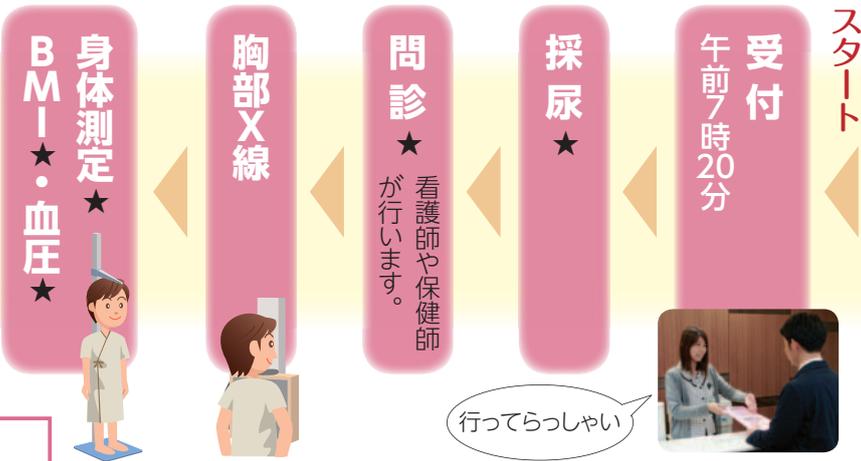
検診バス



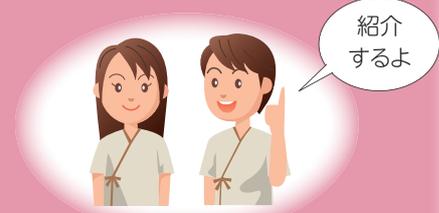
岡谷市民病院 健診センター 今井 寿生 医師

筑波大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て平成2年4月に岡谷市民病院に着任。岡谷市民病院健診科部長。日本外科学会認定登録医、日本人間ドック学会認定医などのほか、メンタルヘルス法務主任者の資格をもち、心の健康にも力を入れている。

※そのときの状況により、順番が変わる場合があります。



## 岡谷市民病院 健診センターでの 健診の流れ ～人間ドック編～



人間ドックには、40～74歳の人の受診が勧められている「特定健診」(下記参照)の検査項目が含まれています。ほかの項目も含めたさまざまな検査で、がんや生活習慣病などの病気の早期発見が可能な健診です。

### 特定健診とは…

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善がおもな目的の、保健指導に重きをおいた健診。内臓脂肪がつきやすい、40～74歳という年代の受診が推奨されている。  
※人間ドックの項目で★印がついているものは、特定健診の必須項目

### オプション検査でもっと安心

人間ドック基本メニューのほか、有料のオプション検査もあります。骨粗しょう症になりやすい女性のみなさんは骨密度検査、喫煙する人は胸部CTなど、気になる部分をチェックしてみましょう。

※オプション検査の内容は、医療機関によって異なります。



骨密度測定



内臓脂肪CT

マンモグラフィなど女性向けの検査は女性スタッフが対応します。



マンモグラフィ検査



乳腺超音波検査

### 市のがん検診

●市では乳がん・子宮頸がん・肺がん・胃がん・大腸がんなどの検診を実施しています。

自己負担額は、300円～2,000円くらい(肺がん検診[CT]は3,500円)。今年、ぜひ受けてみましょう。

受けてみようかな

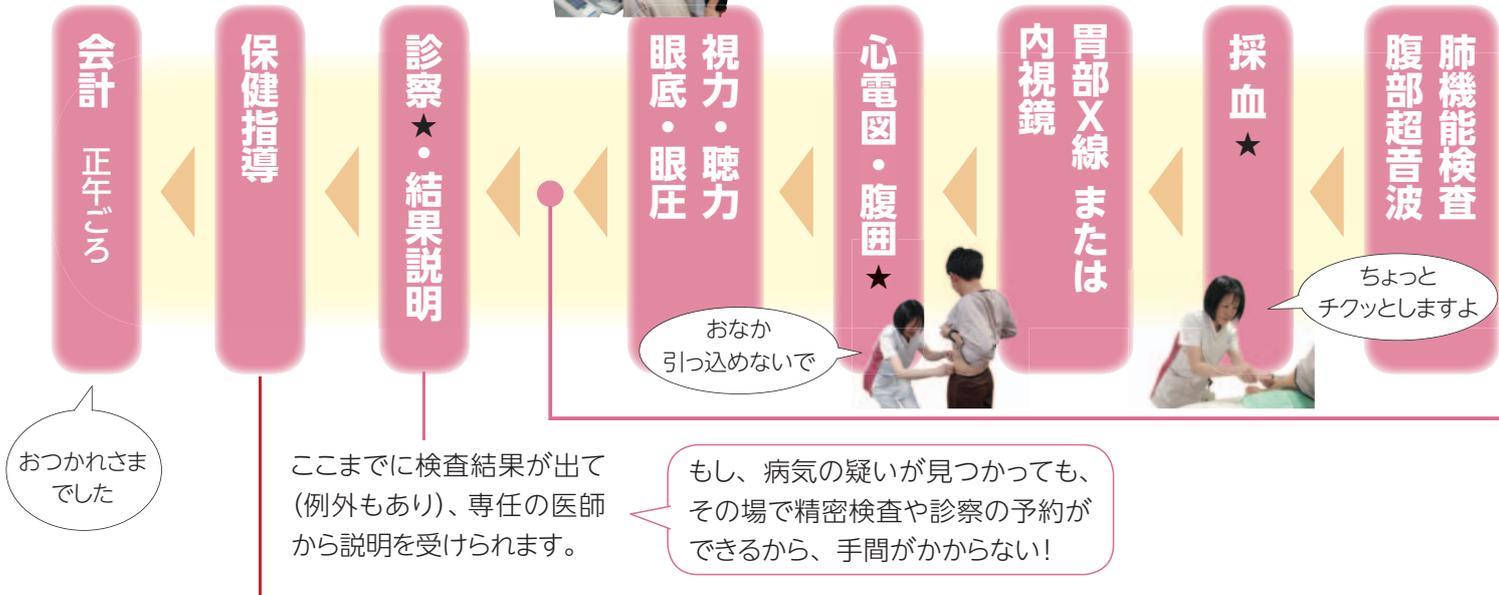


問合せ●健康推進課(内線1183)

岡谷市民病院健診センターは、昨年10月に人間ドック健診施設機能評価認定を取得しました。

➔詳しくは6ページ





おつかれさま  
でした

ここまで検査結果が出て  
(例外もあり)、専任の医師  
から説明を受けられます。

もし、病気の疑いが見つかったら、  
その場で精密検査や診察の予約が  
できるから、手間がかからない！

## メタボをノックアウト！

メタボリックシンドロームは、  
内臓脂肪の過剰な蓄積がベ-  
ースにあります。内臓脂肪を減ら  
すことで、血糖・脂質・血圧な  
どをまとめて改善できます。



高血糖

脂質異常症

高血圧

保健指導では、短い  
時間内に、その人の生  
活背景を理解し、実行  
可能な改善策をいっしょ  
に考える、ということを  
心がけています。



岡谷市民病院  
健診センター 保健師  
瀬口ちなみさん

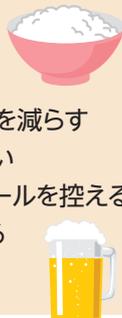
### 身体活動

運動だけでなく、家事や仕  
事などの日常生活で体を動かす  
ことも大切。



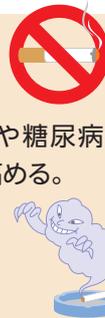
### 食事

- 食事の全体量を減らす
- 朝食を抜かない
- 間食やアルコールを控える
- 野菜を多くとる
- 塩分を控える



### 禁煙

喫煙は、メタボや糖尿病、  
がんのリスクを高める。  
禁煙を始めるの  
に、遅すぎると  
いうことはない。



## コラム

## 若いからって油断は禁物!! がん検診を受けよう!

「まだ若いし」「周りも受けてないし…」という人、  
多いかもしれません。でも、乳がんや子宮頸がんは、  
若い人にも発症リスクがあるんです!

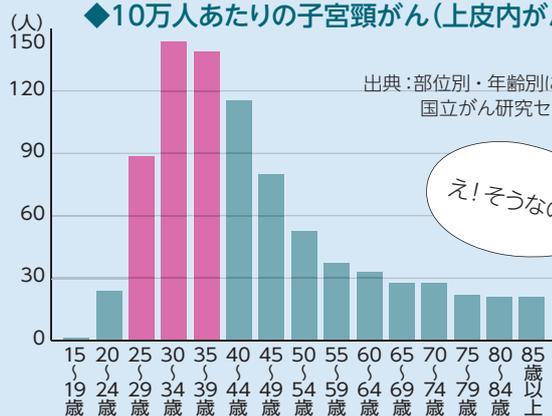
それに、乳がん・子宮頸がんは、検診による早期  
発見がとくに有効ながんなのです。

☆欧米先進国の乳がん検診受診率が70%前後なの  
に比べ、日本はその半分くらい (平成28年現在)。  
積極的に受診しましょう!

☆子宮頸がんは、若い世代の発症も多いがんです(グ  
ラフ参照)。若いうちから検診を受けていこう!

◆10万人あたりの子宮頸がん(上皮内がん含む)罹患者数  
(平成26年)

出典: 部位別・年齢別にみた子宮頸がん発生率  
国立がん研究センターがん情報サービス



え! そうなの?



健診センター医師インタビュー②

受診者の安心感・利便性を高め、再検査の場合もハードルを低く



岡谷市民病院 健診センター 小口 淳 医師

帝京大学医学部卒。下伊那赤十字病院副院長、諏訪湖畔病院健診センター長を経て、平成27年1月に岡谷市民病院に着任。岡谷市民病院健診科部長。総合内科専門医、血液内科専門医、人間ドック専門医などの資格を持つ。健診で異常が見つかった受診者の精査を自ら行い、その後の診療継続にも携わる。

する医療機関もたくさんあります。ただ、わたしたちは以前より第三者視点からのご意見をうかがう機会を模索していて、準備期間を経て、昨年機能評価を取得しました。人間ドック学会基準をクリアしている施設であることが明確になったといえます。

Q とくに評価された点は？

を対象として、健診当日でも内科系二次検診を主に検査・診察の予約を取るよう努めています。事前予約のため、新規の外来受診よりもずつと時間的・心理的ハードルが低くなるはずで、内科系に関しては、検査の説明や診療・治療から紹介に至るまで、わたしが責任を持って行いますので、安心感を持っていただけたらと思います。禁煙を希望される人もわたしが治療します。

Q 健診センターの今後の展望について、市民のみなさんにひとこと。

院内の他診療部門や関連施設との連携をより深め、今まで以上に受診者のみなさんに満足していただけるよう邁進します。機能評価認定は単なる通過点と考えています。

Q 人間ドック健診施設機能評価認定とはどのようなものですか？

安心して健診が受けられるように日本人間ドック学会が健診施設を評価するものです。人間ドックに関わる「運営」「過程」「実績」の3分野が評価されます。「運営」は健診の体制やシステムの確認。「過程」でデータや書類の処理、健診の流れなどの業務プロセスをチェック。「実績」では診断の正確性、保健指導や精密検査の実施率などが評価されます。

Q 岡谷市民病院も認定を受けましたね。

機能評価は健診施設を格付けするものではありません。アットホームですばらしい健診を提供

当センターの常勤医師(内科と外科)2人がともに人間ドック専門医・指導医であることは、ほかの施設にはあまり見られない強みですね。また、診察から保健指導までの流れがスムーズである点に加えて、保健師による生活指導や、二次検診、禁煙外来の取り組みなども高く評価されました。

Q 二次検診とは？

健診で見つかった異常データに関し、後日外来で実施する再検査や精密検査が二次検診です。当センターでは人間ドック受診者



保健指導のようす

「病気が見つかったらこわい、健診を受ける時間がない」と考える人が多いのですが、健診で病気が発見されるのは、早期の場合がほとんどです。体調が悪くなつてから外来を受診すれば、時間も通院医療費もかかります。人間ドックであれば年1回、時間も費用も決まっています。ご自分のみならずご家族のためにも、ぜひ人間ドックを受診してほしいですね。



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-80000

健診センター ☎23-80050(直通)



岡谷市民病院は、地域の中核病院として、病気・医療・生活・療養についてもっと身近に感じてもらうと医師をはじめとするスタッフが、直接みなさんのもとにおうかがいする「よりあい講座」を開催しています。

対象…市内在住・在勤・在学のグループや団体

開催日時…月曜日～金曜日(祝日を除く)

午前10時～午後5時(要相談)

費用…職員の派遣や資料代は無料。会場使用料や会場を利用するうえで必要な経費は、申し込み者で負担してください。



申込み…講座を希望する2か月前までに、電話にて「団体名・代表者氏名・住所・電話番号(FAX)・希望講座名・日時・場所・予定人数」をお知らせください。後日、担当より日程調整などの連絡をします。

※会場手配および進行などは申し込み者でお願いします。

約70の幅広いテーマのなかから、ご希望の講座を選んでお申し込みください。

※講演内容と時間はご希望に合わせて調整します。

番号	講座名(病気・治療編)	講師
1	うつ病について	精神科 天野 直二
2	認知症について	
3	精神障害 全般について	
4	不眠症について	
5	いびきと睡眠時無呼吸症候群	呼吸器内科 平山 二郎
6	気管支喘息について	
7	COPD(慢性閉塞性肺疾患)について	
8	肺がんについて	内科 川嶋 彰
9	慢性C型肝炎の新しい治療	
10	消化器疾患の内視鏡	消化器内科 永野 聡
11	不整脈について	循環器内科 翠川 隆
12	脳梗塞と脳出血	神経内科 立花 直子
13	手足のしびれや筋力の低下を起こす病気	
14	糖尿病について	内科 平松 邦英
15	内分泌疾患について (骨粗鬆症・ホルモンに関する病気に関して)	
16	高血圧について (血管の硬さを簡単に知る方法など)	
17	おねしょのはなし	小児科 高木 峰生
18	子どものメタボリックシンドローム	
19	小児の食物アレルギー	総合診療科(小児外科) 百瀬 芳隆
20	インフルエンザ対策	
21	子どもに迫る身近な危険「あぁ 飲んじゃった!!」	
22	鼠径ヘルニア・水囊・停留精巣「おちんちんが…」	

番号	講座名	講師
23	乳がん	外科 澤野 紳二
24	救急対応	
25	災害関係	
26	胃がん	消化器外科 三輪 史郎
27	肝臓がん	
28	膵臓の腫瘍	
29	黄疸(おうだん)とがん	
30	胆石症	
31	そ経ヘルニア(脱腸)について	
32	大腸がん	
33	腹腔鏡手術について	緩和ケア・外科 金子 和彦
34	がん医療における心のケア あなたががんになったら ～がんと上手に付き合うために～	
35	多死社会と緩和ケア	
36	骨粗しょう症と骨折について	整形外科 内山 茂晴
37	関節リウマチについて	整形外科 鴨居 史樹
38	下肢の人工関節について	整形外科 田中 学
39	更年期障害とどう向き合うか	産婦人科 白川 貴士
40	デリケートなかゆみについて	
41	手遅れになる前に防ごう～婦人科の疾患～	リハビリテーション科 重松 理
42	脳卒中のリハビリテーション	
43	毛髪のミネラルとアンチエイジング	健診科 今井 寿生
44		

●このほか、看護師などによる(生活・療養編)もあります。

※日常の診療業務に支障のない範囲で講座を開催するため、日程・講師など、必ずしもご希望に添えない場合もあります。予めご了承ください。

申込み・問合せ●岡谷市民病院 地域医療連携室 ☎23-8003

岡谷市民病院からのお知らせ

土曜日の外来診療の廃止について

これまで実施してきました、第1週・第3週・第5週の土曜日の外来診療(午前8時30分～午後0時30分)は、診療体制の変更により、2019年4月1日以降、廃止することとしました。

市民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。  
なお、救急外来の受け入れおよび通院による透析治療は、引き続き行います。救急外来での受診を希望する場合は、電話にて事前連絡のうえ、「救急外来(時間外受付)」までお越しください。

現在(2019年3月31日まで)

2019年4月1日以降

	外来診療	救急外来	透析
第1・3・5週の土曜日	開院	受入可	通院可
第2・4週の土曜日	休診	受入可	通院可

	外来診療	救急外来	透析
	閉院	受入可	通院可
		受入可	通院可

5月2日(木)の臨時開院について

2019年4月27日から5月6日に至る連続の休日のうち、「5月2日(木)午前8時30分から午後5時15分まで」を臨時開院日として、外来診療を行います。また、これに伴い、2019年8月15日(木)を振替の閉院日とします。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

# 「平成30年度 いじめ根絶子ども会議」を開催しました

問合せ●教育総務課(内線1215)

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子どもたちが自らの力で取り組み、12月15日にはまとめの会として全11校の代表児童生徒が集まり、いじめ根絶子ども宣言をしました。



## 平成30年度 いじめ根絶子ども宣言(抜粋)

『「これって、いじめ?」相手の気持ちになって、身の回りの関係を見つめてみよう!』をテーマとし、中学校区ごと話し合い、いじめを許さず、いじめに立ち向かっていくために、次のような取り組みを進めていきたいと考えました。

### ●岡谷西部中学校区

見つけよう!相手の良いところ 伝えよう!自分の気持ち  
～ いじめは人ごとではない。

自分の行動を振り返り、自分を変えよう!～

### ●岡谷南部中学校区

自分たちの言動を見直し、仲の良い友だちほど適切な距離を保ち、身近なことに目を向けて、いじめをなくしていこう。

### ●岡谷北部中学校区

いじめになる前に、いじめの芽をつみとろう!

- ・クラスの全員と関わりを持つ ・全員平等に接しよう
- ・見て見ぬふりをせず、行動にうつそう
- ・相手の気持ちを考えて、行動をしよう

### ●岡谷東部中学校区

いじめに人数は関係なく、互いがどんなに大人数であっても、その中の1人でも傷つくことがあればそれはいじめである。だから、悲しい思いをする人が減るように、いじめの原因になることに気付いて、自分から勇気ある行動をしよう。

いじめ根絶子ども会議の成果を学校へ持ち帰り、  
『私たちは、いじめを絶対許さない!!』

～思いやりの心で笑顔あふれる学校に～』

この宣言を今年度も、岡谷市内すべての仲間に発信していきたいと思います。

平成30年12月15日 岡谷市児童生徒代表

## 水陸両用バスに乗ってみよう!!

地域への愛着心を持ち、観光客へのおもてなしの心を育てることを目的とした「水陸両用バス体験 岡谷市民デー」を実施します。水面を間近に感じる不思議なバス体験。諏訪湖への“スプラッシュイン”はスリル満点です!



開催日…3月16日(土)・21日(木・祝)

出発時間(両日共通) …1便:午前9時、2便:午前10時30分、  
3便:正午、4便:午後1時30分、5便:午後3時

順路…岡谷市役所(立体駐車場横) → (湊経由) → ヨットハーバー → 諏訪湖 の往復

定員…1回40名×10便 計400名

料金…大人 通常2,800円→1,000円、小人(3～12歳) 通常1,800円  
→500円、小人(2歳以下) 通常500円→300円(座席はありませんので、ご乗車は大人のひざの上になります)

申込み…往復はがきに必要事項を記入して(右図参照)、お申し込みください。2月28日(木)必着。※定員を超えた場合は抽選

※天候などによっては中止、日時の変更などがあります。

※申し込みは岡谷市民に限ります。また、権利の譲渡はできません。

主催…諏訪地方観光連盟・日本水陸観光(株) 共催…岡谷市観光協会

(往信表面)

(返信裏面)

<p><input type="checkbox"/> 3948510</p> <p>(往信)</p> <p>岡谷市幸町8-1 岡谷市観光協会 水陸両用バス 申し込み係</p>	<p>こちらの面には 何も記入しないで ください</p>
--	--------------------------------------

(返信表面)

(往信裏面)

<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>(返信)</p> <p>ご自分の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①代表者氏名(フリガナ) ②参加人数(大人○人・ 小人○人・2歳以下の 小人○人 合計○人) ③電話連絡先 ④緊急連絡先(携帯) ⑤希望日時 (第2希望まで記入) ※希望日がない場合は その旨を記入</p>
---	--

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

# 市議会定例会を開催



第5回岡谷市議会定例会が、11月28日(水)から12月13日(木)までの16日間の会期で開かれ、条例の改正、平成30年度補正予算の審議、一般質問が行われました。主な内容をお知らせします。

## ◆ 条例等 ◆

- ▽岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市手数料条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽おみや総合福祉センター条例の一部を改正する条例が可決されました。

## ◆ 平成30年度補正予算 ◆

- ▽小中学校のエアコン整備に必要な実施設計業務、成年後見支援センターの開設に向けた経費、公立保育園及び児童クラブ室エアコン整備事業など、1億7275万7千円を追加し、一般会計総額を1995億8373万9千円とする補正予算が可決されました。

## ◆ 一般質問 ◆

- ▽11人の議員が、産業振興・福祉・教育・災害対策などの市政の課題について一般質問を行いました(市議会ホームページにて映像配信)。

## ◆ 意見書 ◆

- ▽「安全・安心の医療・介護の実現と夜勤交替制労働の改善を求める意見書」が可決され、関係機関に送付することとなりました。

市議会の会議録は、岡谷市議会ホームページからご覧ください。

## 市政懇談会 5会場で開催!!

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。平成31年度の重点施策について、みなさんのご意見をお聞かせください。どの会場でも自由に参加できますので、お気軽にお出かけください。



開催日	時間	会場
2月5日(火)	午後7時～	湊公民館
2月6日(水)	午後7時～	市役所9階 大会議室 (手話・要約筆記あり)
2月7日(木)	午後7時～	長地公民館
2月9日(土)	午前10時～	イルフプラザ・カルチャーセンター (手話・要約筆記あり)
2月13日(水)	午後7時～	川岸公民館

問合せ●秘書広報課(内線1366)

## 「岡谷子ども未来塾」学習支援員募集!

市教育委員会では、中学2年生を対象とした放課後学習支援事業「岡谷子ども未来塾」の講師(学習支援員)を募集しています。



### 【募集内容】

- 教科…英語または数学
- 場所…市内各中学校
- 期間…5月から10月まで(月3回程度)
- 時間…放課後(およそ午後3時～5時)
- 教材…学習ソフトを使用したパソコンでの指導
- 生徒数…講師1人につき5～6名の生徒
- 資格…学習支援に熱意のある人

問合せ●生涯学習課(内線1231)

## 運転免許自主返納者に シルキーバス回数券交付

運転免許を自主返納した満65歳以上の市民に、シルキーバス回数券(12枚つづり)を交付します。(一部返納は除く)



※回数券の交付は、1名につき1冊限りです。

### 《シルキーバス回数券の受け取り方》

- ①岡谷警察署交通課で運転免許を自らの申請で返納し、「申請による運転免許の取消通知」(以下、取消通知)の交付を受けてください。
- ②商業観光課に取消通知の写しを持参のうえ、回数券交付申請書に氏名・住所を記入し、提出してください。

問合せ●商業観光課(内線1453)

早めの準備で  
早めの申告を

# 所得税・市県民税の申告相談が始まります!

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125~1127)

この申告は、市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

## 【市県民税の申告をするみなさんへ】

申告期間中の混雑緩和のため、市県民税の申告に限定した相談日を設けています。市県民税についての申告相談は、2月14日・15日の2日間にお越しください(所得税の確定申告はお受けできませんのでご注意ください)。郵送で市県民税の申告を行いたい人は、税務課までお問い合わせください。

## 市県民税および所得税の申告相談日程

時間…午前8時30分～午後4時(各支所は午前9時～)  
 ※市役所庁舎の管理上、朝7時30分前の入庁はできません。  
 ※受付は午後3時30分までに済ませてください。  
 ※3月5日(火)・13日(水)は夜間相談を開催。(午後5時～7時)

### ●市県民税のみの申告相談

期日	会場
2月14日(木)	市役所9階 大会議室
15日(金)	

### ●市県民税および所得税の申告相談

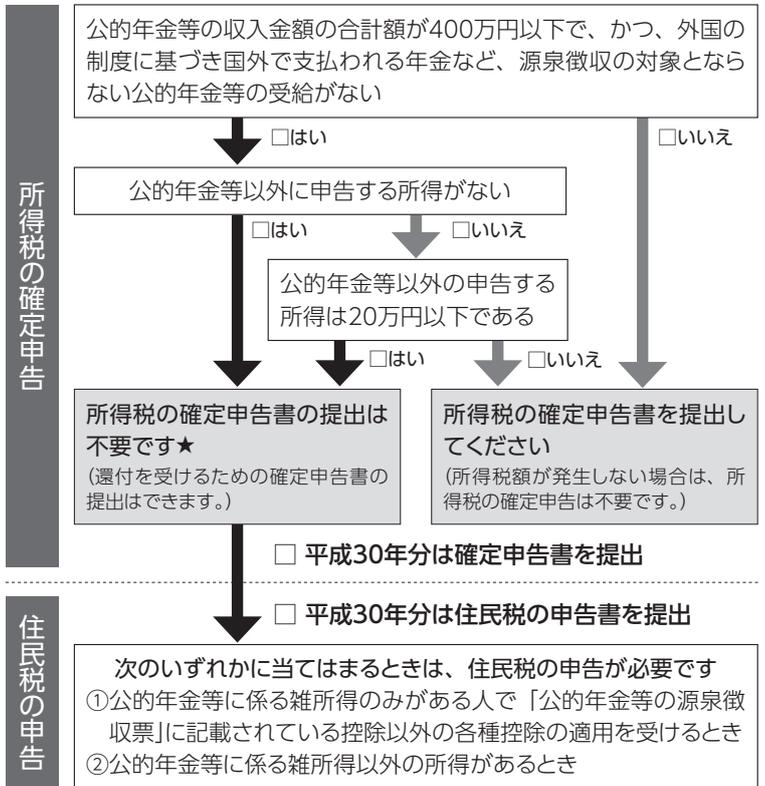
※地区割りは目安です。ほかの期日でも相談できます。

期日	地区割(目安)	会場
2月18日(月) 19日(火) 20日(水)	地区割日(目安)に 申告できない人(市内全域)	市役所9階 大会議室
2月21日(木)	三沢区、橋原区	川岸支所
2月22日(金)	新倉区、駒沢区、鮎沢区	
2月25日(月) 2月26日(火)	西堀区、東堀区	長地支所
2月27日(水)	中屋区、中村区、横川区	湊支所
2月28日(木)	小坂区、花岡区	
3月 1日(金) 4日(月)	地区割日(目安)に 申告できない人(市内全域)	市役所 9階 大会議室
3月 5日(火)	今井区	
3月 6日(水)	小井川区	
3月 7日(木)	岡谷区、新屋敷区	
3月 8日(金)	下浜区、小尾口区、上浜区	
3月11日(月)	小口区、西堀区	
3月12日(火)	間下区	
3月13日(水) 14日(木) 15日(金)	地区割日(目安)に申告できな かった人(市内全域)	

インターネットを利用した、  
 便利な国税電子申告・納税システム「e-Tax」  
 詳しくは国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

例年2月上旬開催の、税理士会による所得税の  
 無料還付申告相談は、市役所9階大会議室で同時  
 開催となりました。  
 時間…午前10時～正午・午後1時～3時

## 【公的年金のみの所得者の申告区分フローチャート】



★平成30年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書で、配偶者氏名欄の記入をしていない人でも、配偶者特別控除の適用を受けられる場合があります。

## 次の申告のご相談は諏訪税務署でお受けします

※市役所では申告相談できません。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 損失、繰越損失
- 住宅借入金等特別控除の初年度の申告
- 青色申告
- 消費税、贈与税の申告
- 外国人の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告)
- 過年度の申告(29年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

行政

仲間

環境

健康

**【申告に必要なもの】**

- 印鑑
- 下記の①または②のいずれかの書類
  - ①個人番号(マイナンバー)カード
  - ②番号確認書類(通知カード等) + 身元確認書類(運転免許証等)
 ※確定申告書および住民税申告書の提出の際には、申告者本人・控除対象配偶者・控除対象扶養親族などの個人番号の記載が必要です。また、個人番号の記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。
- 所得(収入)を証明する書類
  - ①平成30年中の所得が明らかになる資料(給与、公的年金等の源泉徴収票の原本、報酬、一時所得、配当などの支払調書など)
  - ②営業等、農業、不動産所得のある人は収支内訳書(事前に収入、経費を計算し、領収証もお持ちください)
- 控除を証明する書類(平成30年中に支払った保険料などがわかる資料)
  - ①国民年金保険料、生命保険料、地震保険料は支払証明書
  - ②医療費控除を受ける場合は記入済みの医療費控除の明細書、医療保険者からの医療費通知(医療費のお知らせなど)
 ※人ごと、医療機関ごとに集計し、明細書を作成していないと、相談を受けられない場合があります。  
 ※セルフメディケーション税制の場合は、一定の取り組みを行ったことがわかる書類および記入済みのセルフメディケーション税制の明細書をお持ちください。
- ③健康保険料、介護保険料は支払った金額がわかるもの など
- 還付となる場合は、還付口座がわかるもの

**【市県民税の申告が必要な人】**

(平成31年1月1日現在、岡谷市に在住の人)

- 市県民税は、原則すべての所得の申告が必要です。
- 公的年金等の収入が400万円以下で、ほかの所得が20万円以下の人は、確定申告が不要ですが、公的年金に係る所得以外の所得がある場合や、生命保険料控除、地震保険料控除、医療費控除や源泉徴収票に載っていない扶養控除や配偶者特別控除などを受ける場合は、市県民税の申告が必要です。ただし、所得税の還付を受ける場合には所得税の確定申告が必要です。ご不明な点は、お問い合わせください。
- 平成30年中の収入がなく、どなたの扶養親族にもなっていない人は、収入がない旨の申告をお願いします。国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減の対象になる場合があります。

**【申告しなくてもよい人】**

- 平成30年中の収入がない、または非課税収入(遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など)のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金等の収入が400万円以下で、各種控除を受けない人

**〈税制改正などの内容〉 ①配偶者控除および配偶者特別控除の見直しがされました。**

配偶者控除および配偶者特別控除について、申告者本人の合計所得金額により控除額が減減・消失します。また、配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が引き上げられました。

		上段：配偶者の給与収入 下段( )：合計所得金額										
		~103万円 (~38万円)	~150万円 (~85万円)	~155万円 (~90万円)	~160万円 (~95万円)	~167万円 (~100万円)	~175万円 (~105万円)	~183万円 (~110万円)	~190万円 (~115万円)	~197万円 (~120万円)	~201万円 (~123万円)	201万円超 (123万円超)
*70歳未満		配偶者特別控除										
下段( )：合計所得金額	上段：納税者本人の給与収入 ~1,120万円 (~900万円)	38万円	38万円	36万円	31万円	26万円	21万円	16万円	11万円	6万円	3万円	-
	~1,170万円 (~950万円)	26万円	26万円	24万円	21万円	18万円	14万円	11万円	8万円	4万円	2万円	-
	~1,220万円 (~1,000万円)	13万円	13万円	12万円	11万円	9万円	7万円	6万円	4万円	2万円	1万円	-
	1,220万円超 (1,000万円超)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- ②住民税の非課税限度額の対象者が控除対象配偶者から同一生計配偶者に変わりました。  
配偶者の合計所得金額が38万円以下である同一生計配偶者の場合、住民税の非課税限度額の計算の際に、扶養人数に加えることができることとされました。
- ③調整控除の人的控除額が変更となりました。  
調整控除は、所得税と個人住民税の所得控除における控除差に起因する負担増が発生しないように設けられたもので、今回の配偶者控除等の見直しに伴い、調整控除へ反映させることとされました。

**介護保険の要介護認定を受けている人は、障害者控除が受けられる場合があります**

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人(およびその人を扶養しているご家族)のうち、一定の要件に該当する場合には「所得税や市県民税の障害者控除の適用」が受けられます。要件に該当するかどうかは、介護福祉課「障害者控除の相談窓口」へお問い合わせください(電話も可)。該当する人には、窓口にて「障害者控除対象者認定書」を交付します。

※障害者手帳を持っている人は、控除対象のため、上記の認定書は不要です。

問合せ●介護福祉課  
(内線1281~1285)

**国民健康保険加入者で平成30年分の医療費控除を申告する人へ**

11、12月の医療費が高額になる場合、高額医療費申請にも医療機関の領収書が必要になりますので、申告前に必ずコピーをしておいてください。

問合せ●医療保険課(内線1189)

2019年度

# 嘱託・臨時職員募集

応募締切…2月15日(金)

雇用期間…2019年4月1日～2020年3月31日

※募集案内・応募書類は各担当課にあります(詳細の問い合わせも各担当課へ)。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
①	臨時事務員	湊支所	窓口受付業務および一般事務	1名	午前8時30分～午後5時15分(隔日勤務)	パソコン操作のできる人	湊支所 ☎22-2300
②	臨時事務員	市民環境課	犬の登録、霊園、交通災害共済等の窓口受付業務および一般事務	1名	午前9時30分～午後5時15分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	市民環境課 (内線1166)
③	臨時事務員	市民環境課	環境保全、環境基本計画に係る一般事務	1名	午前9時～午後4時45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	市民環境課 (内線1142)
④	臨時事務員	医療保険課	窓口受付業務および一般事務	1名	午前8時30分～午後4時15分	パソコン操作のできる人	医療保険課 (内線1174)
⑤	保健師または介護支援専門員	介護福祉課	介護予防支援・介護予防ケアマネジメント業務ほか	1名	午前9時～午後3時45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	介護福祉課 (内線1269)
⑥	臨時保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分(週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許状のある人も可)	子ども課 (内線1262)
⑦	長時間保育補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分 午後4時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で保育に関心のある人	
⑧	臨時調理員	市内保育園	保育園の調理業務・栄養業務補佐	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師資格のある人は考慮)	子ども課 (内線1266)
⑨	臨時相談員	子育て支援センターぱんだぐみ(市内保育園)	子育て相談	若干名	午前8時30分～午後2時	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許状のある人も可)	
⑩	臨時事務員	工業振興課	テクノプラザおかや業務に係る一般事務補助	1名	午前9時30分～午後5時15分(時間調整あり)	パソコン操作のできる人	工業振興課(テクノプラザおかや) ☎21-7000
⑪	臨時作業員	土木課	道水路の補修、道路清掃等管理	若干名	午前8時30分～午後4時15分(時間調整あり)	準中型(5t限定)免許以上(ただしAT限定不可)	土木課 (内線1322)
⑫	嘱託調理員	市内小中学校	小中学校の給食調理業務	6名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑬	臨時事務員	市内小中学校	小中学校の受付業務及び学校事務	1名	午前8時15分～午後3時	パソコン操作のできる人、普通運転免許	
⑭	臨時業務員	市内小中学校	小中学校の維持管理業務	若干名	午前7時15分～午後2時	危険物取扱有資格者、普通運転免許	
⑮	臨時特別支援教育支援員	市内小中学校	小中学校で特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	特別支援教育に熱意のある人	
⑯	学童クラブ補助指導員	小学校内学童クラブ	放課後や夏休みなどの遊びや生活の補助指導	若干名	平日…放課後～午後6時45分のうち3時間以内 休日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間以内		生涯学習課 (内線1231)
⑰	嘱託相談員	社会福祉課	生活困窮に係る自立相談・支援業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち6時間45分	福祉関係の業務経験のある人、パソコン操作のできる人、普通運転免許	社会福祉課 (内線1253)
⑱	嘱託相談員	社会福祉課	就労支援員	1名	午前9時～午後5時15分のうち6時間45分		
⑲	臨時事務員	健康推進課	予防接種関連事務	1名	午前8時30分～午後3時15分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	健康推進課 (内線1177)

## 各種証明書のコンビニ取得サービスが始まります!



平成31年3月1日から、お近くのコンビニなどで各種証明書が取得できるようになり、住民票、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票、印鑑登録証明書、所得・課税・扶養証明書の5種類が取得可能です。サービスの利用には顔写真つきの「マイナンバーカード」が必要です。詳細は、お問い合わせください。

問合せ●市民環境課(内線1153・1155)

# 市営住宅 入居者募集

受付期間…2月1日(金)～8日(金) ※土・日は除く  
午前8時30分～午後5時15分

抽選会・入居説明会…2月13日(水) 午後1時30分～3時(予定)  
市役所4階 401B会議室

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)

入居指定日…3月1日(金)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。入居資格や提出書類など、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	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	4・5階	2	17,900～26,700	3,700			
堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	1・2階	3	19,200～28,600	3,500			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	2階	1	20,000～29,800	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	4階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	2	29,500～44,000	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	3階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	2	22,600～33,600	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・4階	3	23,200～34,600	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	4LDKB	4階建	1階	1	26,800～39,900	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	1KB	7階建	1階	1	8,500～12,700	4,000	有	可	
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	7階	2	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	6・7階	3	13,000～19,400	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2・3階	2	20,300～30,300	2,400		可
	高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2・3階	2	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、LDK:DK兼居間、B:浴室(浴槽無)、Y:浴室(浴槽有)

(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽無)」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 (内線1336)  
都市計画課(内線1337)

## 納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除の対象となります。申告する際には、1年間に納付した金額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付する必要があります。この証明書は、昨年の11月上旬に日本年金機構から送付されています。年の途中から国民年金に加入した場合などで、昨年10月2日以降に初めて保険料を納付した人には、2月上旬に同様の証明書が送付されます。

2年前納した保険料については、「全額を納めた年に控除する方法」か「各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法」を選択することになります。

また、家族の保険料を納付した場合も、その納付額の

全額が控除対象となります。(確定申告の際には家族分の証明書も一緒に添付してください。)

税法上とても有利な国民年金は、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です。そのためにも保険料は納め忘れのないようにしましょう。

※「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を紛失した場合は、再送しますので年金事務所へご連絡ください。  
※詳しくはお問い合わせください。

電話受付…月曜日:午前8時30分～午後6時  
(祝日の場合は翌営業日)

火～金曜日:午前8時30分～午後4時  
第2土曜日:午前9時30分～午後3時



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

空き家セミナー



空き家DIY  
リノベーションワークショップ  
完成お披露目会

昨年11月から12月にかけて本町にある元小料理屋の一室を、専門家の指導のもと、大工仕事経験のない参加者でリノベーションしました。完成までの作業過程、体験談などの報告と、実際に現地で建物に触れてリノベーションを感じてもらい、お披露目会を開催します。

期日…2月9日(土)

時間…報告：午後2時～3時・お披露目：午後3時～4時

場所…新屋敷会館

※報告の後、リノベーション現場に移動して見学します。駐車場は市営中央町立体駐車場（5時間無料）または市役所駐車場をご利用ください。



参加無料  
申込み不要

問合せ●都市計画課(内線1375)

生涯現役を目指すセミナー

60歳からの生涯設計を学びましょう

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには、事前にさまざまな準備や心構えが必要です。

“生涯現役でいきたいね”をテーマに、市では「年金制度」「定年準備」や「医療保険」など、情報満載の知って得するセミナーを開催します。



- 定年を間近に控えた人
- 生涯設計が気になる人
- 企業経営者・労務担当者
- 雇用延長のことを勉強したい人
- 自分の年金が心配・興味のある人

ご参加  
ください

受講無料

日時…2月7日(木) 午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや2F IT支援室

講師…特定社会保険労務士 山本 剛さん

申込み…電話にてお申し込みください。

申込み・問合せ●テクノプラザおかや  
☎21-7000

不在者投票制度を活用しましょう!

進学などで市外に住んでいるけれど住民票が岡谷市にある人は、「不在者投票」を活用すると、いま住んでいる場所(引越し先)で投票することができます。

不在者投票をする際には、岡谷市選挙管理委員会へ投票用紙の交付を請求してください。投票用紙を受け取ったら、引越し先の市区町村の選挙管理委員会で投票することができます。具体的な手続きは、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。



問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

第19回 岡谷市農業シンポジウム

【テーマ】

「知って実践! 野菜栽培の  
効果的な肥料、農薬の使い方」



日時…2月9日(土) 午前10時～11時45分

(開場：午前9時30分)

場所…市役所 9階 大会議室

講師…吉川 昭さん

(長野県農政部農業技術課 専門幹兼副主任専門技術員)

主催…岡谷市農業振興連絡協議会

入場無料  
申込み不要

問合せ●農林水産課(内線1486)

平成30年度 まちづくり連続講座

「人口減少社会に備えて」

人口減少時代に入った日本。今後のまちづくりも人口減少を前提に考えていく必要があります。次の時代のまちの姿はどうあるべきか、何ができるかを、みなさんといっしょに考えます。

日時…2月17日(日) 午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

〈内容〉

1. 基調講演

『人口減少社会に備えて』

～地方都市の暮らしの豊かさをつくるには～

講師…倉田 直道さん(諏訪市出身、工学院大学名誉教授、NPO「景観デザイン支援機構」代表理事)

2. まちづくりに関する岡谷市からの報告

後援…長野県都市施設協会

参加無料  
申込み不要

問合せ●都市計画課(内線1332)

行政

仲間

環境

健康

第3次岡谷市環境基本計画の推進

2月の重点目標《参加と協働》

みんなが環境保全に参加するまち

市民、事業者、行政が一体となって自主的、積極的な取組を展開していくことが重要です。そのため、推進全般にかかわる環境関連の教育、啓発、環境情報の収集や伝達などの施策を推進していきます。

おやか環境かるた



残したい  
おいしいなぎ  
きれいな諏訪湖



「もぐどん」

環境活動に参加してみませんか？

- 環境家計簿(通年)
- 環境モニター (4～3月)
- 諏訪湖周一斉清掃(春・秋)
- 『みどりのカーテン』の育成(夏季)
- 『ヒシ除去』(7月予定)
- 『アレチウリ等外来生物除去』
- 市内一斉気温測定(7月最終日曜日)

環境について学んでみませんか？

- 環境セミナー
- 岡谷エコフェスティバル
- 出前講座



※このほかにも各種団体などのイベントや講座があります。詳細はHPなどでお知らせしていますので、ご確認ください。

◎市民のみなさん

- 環境関連の教育や研修に積極的に参加
- 環境関連の状況を把握するために、各種活動への参加や、学習の場を設けましょう。

◎事業所のみなさん

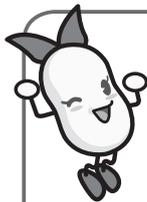
- 環境状況の提供および収集と、業務への反映
- 環境関連法令の制定、改正、および関連する情報収集に努め、事業活動に確実に反映しましょう。



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家ででの稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

2月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

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、21時間繰り返し放送しています。

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組(2月1日～28日)

- 岡谷市イベント情報
- いじめ根絶子ども会議
- 新趣味見つけ隊 ～人生100年時代を楽しく生きる～
- 野菜万菜!!～旬の野菜で料理～「水菜」(再放送)

【特別番組】平成30年度 介護予防講演会  
「私たちの街で最期まで」～看取りを支える在宅医療と介護～  
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

介護予防講演会



いじめ根絶  
子ども会議



視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。

今月の子育てキーワード(胎児期)「妊娠・出産に関しての不安は 保健師・助産師に相談しましょう」

妊娠・出産に関して不安があるときや、家庭・職場などで悩みやストレスがあるときは、遠慮せずに相談しましょう。  
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

**接種**  
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
所／保健センター  
物／母子健康手帳・予診票

**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）  
～4か月、9～10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）  
～1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
～2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。

お問い合わせは ——— 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
1	2		
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**岡谷酸素(株)**  
☎ 22-4931

**(有)ミヤサカ管工**  
☎ 22-9615

**(有)三善工業**  
☎ 23-3446

**信和設備(株)**  
☎ 22-3302

**(有)丸竹下島商店**  
☎ 22-2406

**(株)シンニチ設備**  
☎ 22-1365

**(株)林鉄工設備**  
☎ 23-3197

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：毛利正道 弁護士 ※3月分予約：2月20日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	20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1277）
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 問合せ：子ども課（内線1266）
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 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 社会福祉課
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 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
子ども総合相談センター 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】 13日(水)・27日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	20日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 【予約制】	19日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課（内線1528）
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	19日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
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	13日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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
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)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談

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

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

**妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中**

2回目 ▶ 2月8日(金) 午後7時～8時30分  
出産準備物品の説明、体づくり・安産のコツ等

—————\*—————

**女性のための健康相談【予約制】**  
2月13日(水) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)  
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



**今月の納税**

◎固定資産税・都市計画税 第4期  
◎国民健康保険税 第11期

納期限…2月28日(木)

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）

くらしのカレンダー

2月

February

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）  
※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**  
保険証を必ずお持ちください。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け付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**  
受付時間  
持ち
- ◆ **乳幼児健診**  
持ち  
※3  
※2  
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>3</p> <p>■ 諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■ 診療時間 毎日 午後7時～9時 ■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> <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 面接希望は 事前にお電話ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 小口医院 ☎ 22-3068</li> <li> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> BCG (30年8月生)</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (29年7月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎 (28年1月生:1回目) 30年2月までに2回目を終了し</li> <li> 2歳児にこにこ教室 (29年1月生) 受付午前9時15分～9時30分</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</li> <li> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</li> <li> 高市薬局 ☎ 22-0781</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> 旭設備(株) ☎ 23-3764</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (28年1月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 (生後3か月から) 30年1月までに3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区]</li> <li> (株)杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100</li> <li> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</li> <li> 土田薬局 ☎ 28-3232</li> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 (生後3か月から) 30年1月までに3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区以外]</li> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (30年10月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎 (28年1月生:2回目) 30年2月までに2回目を終了し</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 酒井医院 ☎ 22-2121</li> <li> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</li> <li> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (30年4月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(ごっくん講座) (30年9月～10月生) 受付午前9時30分～10時</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>

平成30年度 赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行なわれた「赤い羽根共同募金」運動につきましては、市民のみなさんをはじめ、企業・学校等多くのみなさんの温かい「助け合いの心」に支えられ、募金活動を終了することができました。ご協力に感謝申しあげるとともに、結果をご報告いたします。

実績額 16,381,546円

地区▶14,556,219円 窓口▶1,747,704円 学校▶71,252円 募金箱等▶6,371円

3,176,000円 県共同募金会へ繰り入れ県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。

13,205,546円 岡谷市共同募金委員会へ配分され下記の事業に使われます。

地域のネットワークづくりのために

「各地区社会福祉協議会を通じて地域の福祉に役立てます」

- 地区敬老事業 ●地区社協活動事業 ●児童遊園地新設・整備事業 など



昼食会



世代交流事業



公園の整備

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために

「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

- ふれあいいきいきサロン助成事業 ●各種福祉団体・事業等への助成
- 罹災者に対するお見舞い など

- ◆赤い羽根共同募金の窓口寄付《法人・団体》
- 岡谷田中小学校 JRC委員会様
  - 八十二銀行ボランティアクラブ様
  - 岡谷市仏教婦人連合会様
  - （株）オギノ様
  - サントリーフーズ（株）様
  - 理容生活衛生同業組合
  - 岡谷支部 青年部様
  - 岡谷東部中学校様
  - ひよこの森アトリエ一同様
  - 川岸小学校様
  - ボーイスカウト岡谷第1団様
  - ボーイスカウト岡谷第2団様
  - 長地ファイヤードラゴンズ様
  - 岡谷料食睦会様
  - 長地小学校様
  - （株）ダイヤ精機製作所労働組合様
  - 諏訪友の会様
  - 神明小学校様
  - 小井川小学校様
  - 京セラ（株）長野岡谷工場従業員一同様
  - 京セラ（株）長野岡谷工場様
  - 京セラ労働組合長野岡谷支部様
  - うしお様
  - 宗教法人 真如苑 岡谷支部様
  - TPR労働組合様
  - TPRトータルサービス労働組合様
  - TPR帝友会様
  - 絹の郷労働組合様
  - 岡谷東高等学校様
  - （株）日本ピスコ従業員一同様
  - （株）岡谷中部建設様
  - 第29回もみじ大会実行委員会様
  - 岡谷西部中学校様
  - 岡谷北部中学校様

ご協力、ありがとうございました。



主な内容

CONTENTS

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました……………18

ふれあいいきいきサロン交流会 参加者募集……………19

障がいについて学ぶ学習会……………19

挑戦 ～障がい者スポーツから学ぶ～……………19

ボランティアセンターからのお知らせ……………20

スローガン  
みんなで築く  
みんなの福祉  
みんなの未来

●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

# 「ふれあい・いきいきサロン交流会」を開催します。

## 参加者募集!

岡谷市内でサロン活動を行っている方々やこれからサロンをやってみたいと考えている方、サロンって何?と興味を持たれた方が会し、サロン活動の情報交換、交流を深めることにより、活動への第一歩のきっかけづくりや相互の活動の拡大、充実を図ることを目的に開催します。

ふれあい・いきいきサロン・・・歩いて行かれる地域の居場所で、ご近所の方と出会いおしゃべりなど楽しい時間を過ごし、生きがいつくり・仲間づくりの輪を広げる地域住民の皆さんが主役の、気軽に、無理なく、楽しく、自由に取り組む活動です。

〈日時〉 平成31年3月11日(月) 午後2時～午後3時30分

〈場所〉 諏訪湖ハイツ 大会議室

〈内容〉 \*ふれあい・いきいきサロンとは?

\*情報交換、交流会

茶話会をしながら楽しく情報交換しましょう!

サロンの様子



橋原いきいきサロン

♪これからサロンを始めたいと考えている方、興味のある方も気軽にご参加ください♪

### 〈参加申込み〉

参加を希望される方は、2月25日(月)までに岡谷市社会福祉協議会へご連絡ください。

申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

岡谷市社会福祉協議会 24-2121



カラオケサロン今井



## 岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

# 障がいについて理解するため の学習会の開催

日時 2月21日(木) 10時から正午まで

会場 岡谷市役所 9階大会議室

講演 「挑戦」～障がい者スポーツから学ぶ～

講師 公益財団法人 長野県障がい者スポーツ協会

障がい者スポーツ地域コーディネータ 加藤 正氏

体験 東京2020パラリンピック競技 「ボッチャ」

※ 事前に電話または岡谷市社会福祉協議会ホームページからお申し込みをお願いします。



当日、ボッチャを体験します

ボッチャは、障がいのあるなしにかかわらず、高齢者や子どもも行える競技です。

★ ★ ★ ボランティアセンターよりお知らせ ★ ★ ★

＜ カルチャーセンター・社会福祉協議会共同企画 ＞

☆ ☆ ☆ 地域活動いとぐち教室開催しました ☆ ☆ ☆

「何かしたい」が見つからない方への“きっかけ作り”として、10月より全5回シリーズで開催しました。

第1回 ボランティアってなんだろう

基本のき。ボランティアを知ろう。



市民活動こそボランティア！

「～してあげている」ではなく、「させていただく」という気持ちで。

第2回 先輩に聞こう①仲間との活動

傾聴みみずく・M50会（マジック）のメンバーに団体ボランティアでの活動きっかけ、楽しみを聞いて興味津々。



同じ活動をする「仲間」がいるから、楽しい！

趣味を披露することで、相手が喜んでくれると嬉しい。



退職後、趣味が色あせていった。ボランティア団体に参加して、生活が楽しくなった。

第3回 先輩に聞こう②サロンの活動

サロンを立ち上げた先達者の方を講師に。今後も楽しい活動。



思いを大切に！実現に向けて！仲間や地域の協力も大切。

「あったらいいな」から知り合いに声をかけて開催へつなげていった。

HAPPY

第4回 空いた時間にできる！助け合い活動

何か役に立てることがあれば！という気持ちが温かい。



困っている人のために、家事能力を生かしてみよう！助け合い活動で、住み良い地域に！

第5回 コーヒーを入れて茶話会活動



コーヒーは、コミュニケーション効果あり。一杯で会話が広がる！

奥深さを知った！活動の中に取り入りたい！

生活の中にコーヒーを取り入れて楽しみを伝えたい。



ご参加された皆様、ありがとうございました！

新たな知り合いもでき、この講座が“いとぐち”となれば幸いです。

「誰か」のための活動は、自分自身の生きがいがいづくりにもつながり、元気になります！

お問い合わせ

ボランティアセンター TEL 24-2121 FAX 24-3555

# 健康ひと回メモ

No.496

## 上腕骨(肘)上顆炎について

前腕をねじったり、ちよつとした重たいものを持ち上げたりしたときに、ひじの外側あるいは内側から前腕にかけて痛みが現れることはありませんか？ 痛みが長引く場合は、上腕骨(肘)上顆炎になっている可能性があります。赤ちゃんを抱き上げる動作の繰り返しでもよく発症します。

### 上腕骨(肘)上顆炎とは

ひじの関節のすぐ上後方に、上腕骨の出っぱりが内側と外側にあります。これを上腕骨上顆(肘上顆)といい、内側上顆には手首や指を屈曲させる筋肉が、外側には手首や指を伸展させる筋肉がついています。慢性的に腕に負担をかけ続けたり、重たいものを持ち上げるような負担が急にかかると、これらの筋肉と肘上顆とのあいだに炎症が起こります。いったん炎症が生じてしまうと、筋肉を使う(腕を使う)際に炎症部を動かし負担をかけることになるため痛みが生じます。またその際に新たに炎症が悪化することになり、症状が長引きます。外側の上顆に多く起こり、テニスをしている人によく見られるので、一般に「テニス肘」と呼ばれています。もちろんテニスと無関係にも起こり、ものを持ち上げた際に生じることが多いようです。また、内側上顆では、ゴルフでダフった際に生じやすいので「ゴルフ肘」と呼ばれたりします。こちらはものを強く握ったり、指先に力を入れた際に痛くなります。

### 診断

以上のような腕を使った際の痛みの症状や、内

側あるいは外側の上腕骨上顆部の圧痛(押したときの痛み)、屈曲筋・伸展筋に負担をかけた際の痛みの再現があれば、上腕骨上顆炎と診断されます。まれに上腕骨上顆に剥離骨折が見られることがあり、レントゲン検査が必要な場合があります。

### 治療

まずは、炎症部に刺激を与えないように安静を保つことです。この場合、肘の屈伸はあまり関係なく、手首から先の手・指を動かす筋肉が炎症に係わっているため、手首から先に力を込めた作業などをなるべくしないようにすることが大切です。症状に応じて、鎮痛消炎剤の内服や湿布の投与を行います。症状が長びく場合、肘を温めることも症状を抑えるのに有効な場合が多いです。ほとんどの場合、これらの治療で数か月以内に症状は軽くなつてきます。

痛みが強い場合には、局所麻酔剤と炎症を抑える効果の強いステロイドという薬の注射をする場合もあります。しかしあまり頻回に注射をすると、かえって治りを遅くしてしまう危険性もあります。そのほかの治療として、外側上顆炎では炎症に係わっている筋肉の動きを抑えるバンドのような装具を着けることで、ある程度痛みを抑えることができます。腕を使う仕事に従事していて安静を保つことのできない人にお勧めです。

長期にわたり強い痛みが持続する場合には、手術が必要な場合もあります。腕の痛みが続いている場合には専門医を受診してください。(医師会)

行政

仲間

環境

健康

## かめかむ歯っぴー 8020教室 ~♪よい歯で、よく噛み、よい体♪~

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で14回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市・下諏訪町

期日…2月20日(水)

時間…午前10時~11時(受付:9時30分~)

場所…イルプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…10組(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…2月15日(金)までに健康推進課

へ電話でお申し込みください。



### 【内容】

- ①講話「よい歯でよく噛み よい体」  
岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 宮坂 大さん
- ②管理栄養士と歯科衛生士とのグループトーク  
(歯・食事のこと)

参加者には  
“歯ブラシ”をプレゼント



参加無料

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

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

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)：

2月17日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録  
通知書」とボールペンをお持ちください。

### 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合  
体育館(東体育館)を個人利用のために  
開放しています。ぜひご利用ください。

日時：2月17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210円

※市内小中学生は子どもパスポー

ト・学生証提示により無料

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

### ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさん  
に無料開放します(貸し靴は有料)。

日時：2月2日(土)午前8時～午後9時

場所：やまびこ国際スケートセンター

日時：2月9日(土)午前10時～午後4時  
場所：やまびこアイスアリーナ  
(☎24-2494)

### スケート初級者向け記録会

期日：2月17日(日)

時間：受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象：市内在住・在学・在園の園児、小  
学生および主催者が参加を認めた人

場所：やまびこ国際スケートセンター  
種目：100m(ライギュア・ホッケー・ス  
ピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費：無料

申込み締切：2月10日(日)

申込み・問合せ ●

やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

### やまびこ国際

### スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで！リ  
ンフを無料開放します(貸し靴は有料)。  
期日：2月17日(日)

時間：初級者向け記録会終了後～午  
後9時(予定)

問合せ ● やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

## おしらせ

### 女性限定の面接会

【合同会社説明会】

今すぐ働きたい、春から働きたい：  
そんな女性のための面接会です。採用  
担当者、仕事の内容や職場のようす  
など直接聞くことができ、子ども同伴  
もOK。予約は不要です。開催時間中  
の都合のよい時間にお越しください。

日時：2月5日(火)

午前10時30分～午後0時30分

場所：諏訪市文化センター

参加費：無料

問合せ ● 長野県(委託事業受託者)：

イーキュア株式会社

☎0120-64-0234

### 猫の飼い方教室

日時：2月17日(日)

午前10時30分～正午

場所：諏訪合同庁舎5階 講堂

内容：猫の習性と正しい飼い方など  
(60分)、質疑応答、意見交換など  
(30分)

講師：長野県動物愛護センター(ハロ  
ーアナル)職員

※参加無料・申込み不要

問合せ ● 長野県諏訪保健福祉事務所

☎57-2629

### 長野県シニア大学 学生募集

【一般コース】

対象：概ね50歳以上の県内在住者

定員：100名(諏訪学部)

受講期間：2年(年間60時間 1日4

時間 年間15日程度)

授業料：年1万円(そのほか教材費な  
ど実費負担あり)

学習内容：地域活動を行うための幅  
広い分野の学習・実践の講座です。

(社会活動講座・教養講座・選択講座)

募集期間：2月1日(金)～3月15日(金)

入学決定：4月上旬に通知します。

【専門コース】

対象：概ね50歳以上の県内在住者で、

地域課題を的確に捉え、解決する

専門的なスキルを持つリーダーやプ

ロフェッショナル的な人材をめざす人。

定員：30名(長野学部に設置)

受講期間：1年(年間35時間 ※自主

活動、個別学習は含まず)

授業料：年2万6000円(そのほか

自主活動の経費が必要な場合あり)

学習内容：ゼミ方式により、活動計

画を立て地域に出向きながら実践を

通じて学びます。

募集期間：2月1日(金)～28日(木)

**入学決定**…書類審査のうえ、面接に決定。

**応募方法**(共通) …諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。左記ホームページからも入手可。一般コースは、市介護福祉課でも受け取れます。

**願書提出先**…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。一般コースは市介護福祉課でも受け付けます。専門コースの場合は、本部にお願いします。

**問合せ**●長野県シニア大学諏訪学部  
☎57-2910

長野県シニア大学本部  
(公財)長野県長寿社会開発センター  
☎026-226-3741  
<http://www.nicesenior.or.jp/>

※専門コースについては、本部へお問い合わせください。

**防災行政無線による全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送について**

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試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにご注意ください。  
日時…2月20日(水) 午前11時ごろ  
※災害などが発生した場合は、放送

を中止する場合があります。

●**全国瞬時警報システム**とは…弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を人工衛星や地上回線を用いて国から送信し、市町村防災行政無線などを自動起動することにより、国から直接住民に対し緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

**問合せ**●危機管理室(内線1592)

**「農業者年金」に加入しませんか**

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。試算、パンフレットなど、お気軽にお問い合わせください。

**【加入条件】**

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

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

**【農業者年金のメリット】**

- ① 年金額  
自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。
- ② 80歳までの保証付き終身年金  
平成29年度までの平均運用益2.89%年金は、65歳から生涯支給されます。

受給者が80歳前に亡くなった場合には、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの年金相当額が、死亡一時金として遺族に支払われます。

③ 節税効果が大い

保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。さらに、受給時の年金も公的年金等控除が適用されます。

④ 加入者が選べる保険料

月額2万円～6万7000円の範囲で加入者が自由に選べ、途中の変更も可能です。

**問合せ**

● 農業委員会事務局(内線1489)

**「社会を明るくする運動」作文コンテスト入賞者**

**【小学生の部】**

- 最優秀賞 宮澤直(小井川)
- 優秀賞 金子ゆりな(長地)・中畑杏菜(神明)・宮澤凜(小井川)

○ 入選

小口 椋(岡谷田中)・片倉康介(川岸)・小松未奈(長地)・関根史義(長地)・高田透真(長地)・土屋愛花(長地)・原睦季(岡谷田中)・平島春菜(神明)・増澤咲季(長地)

**【中学生の部】**

- 最優秀賞 村上和也(岡谷東部)
- 優秀賞 須田七海(岡谷北部)・林芽吹(岡

谷北部)・増澤咲良(岡谷北部)

○ 入選

芦澤直哉(岡谷北部)・小口太一(岡谷北部)・下田泰平(岡谷北部)・土屋莉里子(岡谷北部)・中田晴斗(岡谷北部)・永田真知(岡谷北部)・林美月(岡谷北部)・増澤加純(岡谷北部)・村瀬貴哉(岡谷南部)

★宮澤直さんは長野県作文コンテスト最優秀賞(長野県保護司会連合会長賞)受賞、金子ゆりなさんは長野県作文コンテスト優秀賞(特定非営利活動法人長野県就労支援事業者機構会長賞)を受賞しました。

**問合せ**●社会福祉課(内線1251)

**日本赤十字社活動資金にご協力**

**ありがとうございました**

平成30年度は、市民のみなさんから606万8825円、法人から23万3700円のご協力をいただき、ありがとうございました。災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動は、みなさんの活動資金から成り立っています。

**問合せ**●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内線1251)



## 2月の諏訪湖ハイツ



### ♥ロビー展示

●まものきもち 作品展

期間…2月16日(土)～28日(木)

※作品バザー…2月22日(金)～24日(日)

### ♥月間ロビー展示

●つるし雑展

### ★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、フロントまでお気軽にどうぞ。



### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…2月16日(土)・17日(日)

午前10時～午後4時ごろ

### ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## 美肌の湯 ロマネット

### ★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引に♪

### ★ロビーフリマ 期日…2月23日(土)・24日(日)

雑貨や手作り品を格安に販売!



### ★毎月26日は風呂の日

入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です♪

### ★毎月第2木曜日はロマネットの日 期日…2月14日(木)

2月は毎年恒例の『信濃寒天さんの生ところてん』を、ご来館のみなさんに試食サービス! この時期だけしか食べられない、生ところてんをお楽しみに♪



### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

2月のおすすめは、【田舎うどんとおやき

セット 870円】です! 信州みそ仕立て

の田舎うどんと『鬼無里いろは堂』の

名物おやきがセットになった限定メ

ニュー! おやきは3種類から味が選べます♪信州の味を

お楽しみください!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。

### ★氷彫ショー & 甘酒サービス! 期日…2月2日(土)

“アイスキャンドル2019 -甦れ諏訪湖 ふれアイス in 諏訪-”参加イベント

今年も「食事処やまびこ」勝野店主

による氷彫ショーを開催! さらに、

250杯限定の甘酒サービスも実施

します! 詳しくは館内掲示板をご覧

ください。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

## 「ロマネット」に広告を出しませんか?

ロマネット内に掲示する有料広告を募集します。ロマネットは、市内外から年間25万人以上が来館する健康福祉施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

掲載可能期間…2019年4月1日～2020年3月31日

掲示場所	掲示枠等	利用料	広告サイズ	備考
1階エントランスホール	3枠	5万円/年	594mm×841mmまで	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
2階廊下	2枠	5万円/年	594mm×841mmまで	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー裏	200口	100円/月	107mm×154mmまで	10口単位 最低口数10口以上



1階エントランスホール掲示例



ロッカー裏掲示例



問合せ●健康推進課(内線1181)

3月7日(木) 午後6時30開演

## アナログレコード鑑賞会

懐かしのレコード盤を、カノラホールのレコードプレーヤーで鑑賞してみませんか？会場は、吹き抜けで音響のよいグランドロビーです。レコードとともに、ゆっくりとゆったりと、懐かしい記憶を思い出してみたいかたがたでしょうか。ご家族おそろいでお出かけください。また、たくさんのお出演のご応募をお待ちしています。

【主催】カノラホール

((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午後6時30分開演 【会場】グランドロビー

【募集人数】8名(先着順)

【テーマ】「初めての○○」

最初買った1枚、初恋にちなんだものなど、“初めて”に関するエピソードを添えてお申し込みください。ジャンルは問いません。

【申込み方法】カノラホール窓口にある応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは持参してください。用紙はカノラホールのホームページでも入手可。用紙がない場合は、下記の情報を明記してあれば、書式・用紙などは問わず応募可能です。

※応募必要情報…氏名(フリガナ)、年齢、性別、住所、電話番号、職業、レコード曲名、レコードにまつわるエピソード

※宛先…〒394-0029 岡谷市幸町8番1号

カノラホール アナログレコード鑑賞会係

【締切】2月11日(月・祝)

出演者大募集!

参加無料

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

## こどものくに 0123



2月・3月のイベント

♣元気に豆まき! (申込み不要)

新聞紙で豆を作り、投げっこをしてあそびます。やさしいオニもやってきます。

日時…2月1日(金) 午前11時のわくわくタイムの後

対象…子どもと保護者



♣おやつ講座(2月4日(月)申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…3月4日(月) 午前10時～11時45分

対象…保護者(託児付)

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付(電話でも受け付けます)

託児あり

♪なごみコンサート♪ (申込み不要)

音楽サークル「なごみ」のみなさんによるコンサートです。歌やいろいろな楽器を演奏します。

日時…2月4日(月) 午前10時30分～

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

2月 7日(木)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
8日(金)	リズム運動遊び・誕生会	午前11時～
14日(木)	子育て相談(要予約) つくっちゃおう	午前10時～ 午前11時～
20日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
21日(木)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～
22日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
26日(火)	歯っぴー相談	午前中
28日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ ★エレトーン ★トランペット
- ★フルート ★サクソ ★チューバ
- ★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム
- ★ヴァイオリン ★トロンボーン ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株)オグチ楽器

音楽教室

1・2歳…2/5・12・19(火)11:00  
年少…2/17(日)10:00  
年中長…2/17(日)11:10



英語教室

1・2歳…2/26(火)10:00  
年少…2/26(火)16:10  
年中長…2/16(土)14:00



岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)

☎0120-970-091

春の無料体験開催中!

お家に眠っているピアノで  
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪  
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)

2/6・20(水)14:00～見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当

小尾口(におぐち) 070-5078-2955

## 男女共同参画 おかや市民のつどい

～だれもが自分らしく生きる、共生の地域づくり～

期日…2月9日(土)

時間…午後1時～3時30分(正午開場)

場所…カノラホール 小ホール

### ◆講演

#### 「私たちはなぜ生まれてきたのか？」

小説「あん」でハンセン病快復者の人生を描いた意味



講師…ドリアン助川さん

(昨年度上映映画 原作小説「あん」著者  
／作家・朗読家)

プロフィール…1962年東京生まれの神戸育ち。早稲田大学第一文学部東洋哲学科卒。長野パラリンピック大会歌「旅立ちの時」作詞者。小説「あん」は河瀬直美監督により映画化され、2015年カンヌ国際映画祭のオープニングフィルムとなる。また小説そのものも12言語に翻訳され、2017年にはフランスの「DOMITYS文学賞」と「読者による文庫本大賞」の2冠を得る。

### ◆岡谷南高校放送部制作短編映像「愛の味噌」

…地域の産業・女性の働く姿を描く

### ◆実行委員会団体および障がい者 就労施設の活動展示・物品販売

\*託児は1月31日(木)までにお申し込みください。

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

入場無料



## カルチャーセンター 生涯学習大学

### 【第2回】2月9日(土) 「数楽しめよう!!」

千円紙幣に細菌学者・野口英世が描かれているように、世界各国の旧紙幣や記念硬貨には、その国を代表する数学者や科学者がデザインされたものがあります。紙幣のなかの数学者の業績を通して数を楽しみましょう。

講師…信州大学総合人間科学系 教授 高野 嘉寿彦さん



### 【第3回】3月2日(土)

### 「音楽リフレッシュ ～明日も笑顔でいるために～」

わたしたちのこころを健やかに保つために、なくてはならない「音楽」。今回は実際に歌い、聴き、楽しみ、心をほぐしつつ、音楽と「こころ」の健康について考えます。親しみのある歌をみなさんと歌う、参加型の講座です。

講師…清泉女学院大学幼児教育科 教授 山崎 浩さん



時間…午後1時30分～3時30分(両日)

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

定員…70名(先着順・定員になり次第締切)

申込み…カルチャーセンター窓口、または電話にてお申し込みください。第2回は2月4日(月)、第3回は2月25日(月)に締め切ります。定員に達していない場合は、当日参加も可。

聴講  
無料

申込み・問合せ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

## 口腔衛生推進研修会・公開講座 『いたみ』と『感情・気分』の話

参加無料

「いたみ」の原因となるケガや傷・炎症などがないのに、「いたみ」を感じる場合があります。なぜでしょうか？これまでの「いたみ」研究の進歩で、その原因やよりよい治療の方法なども少しずつわかってきました。

「いたみ」のしくみと「いたみ」と深く関係する「感情・気分」について学びましょう。

日時…3月9日(土) 午後3時～4時30分(2時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…松本歯科大学 口腔解剖学講座 教授 金銅 英二さん

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町

問合せ●健康推進課(内線1183)

おかげさまで、「菊の間」・「迎賓館」が90周年および、ホテル開業70周年を迎えることができました—感謝の意を込めた地域限定のお得な宿泊プラン

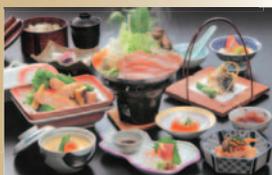
### 7大特典つき! お得な開業70周年記念プラン

## 特別謝恩 宿泊プラン

◆70周年記念 特別プラン  
1日限定10室・1室3名様利用  
1泊2食付 お1人様(税・サ込)

8,640円~

●1日限定3室  
「展望風呂付特別室プラン」  
19,800円もごございます。



※写真はイメージです。

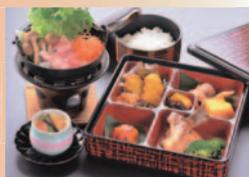
### 3大特典つき! 気軽に楽しめるランチプラン

## 冬の日帰りプラン

◆松花堂ランチプラン  
1日限定10食・平日限定  
お1人様(税込)

3,240円

●「平日プラン」4,320円  
「スタンダードプラン」5,400円  
「贅沢プラン」6,480円も  
ごございます。



※写真は「松花堂ランチプラン」お料理例

期間：2019年3月15日(金)まで  
※条件など、詳しくはお問い合わせ、またはwebで。



当館内にある登録有形文化財をご覧ください。

諏訪湖畔に佇む歴史ある宿

かたくら 諏訪湖ホテル

お問い合わせ  
お申し込みは

TEL.0266-52-2151

諏訪市湖岸通り4-1-43  
http://www.suwakohotel.co.jp/

行政

仲間

環境

健康

広告

行政

仲間

環境

健康

出会いの場創出事業  
ブラッシュアップセミナー + 対話コン  
**初対面でも分かり合える対話力**

～生活で役立つコミュニケーション術～

日々のさまざまなコミュニケーションの場では、お互いが伝えたことを正しく理解することが求められます。相手の見た目や肩書などに惑わされない「内面」や「価値観」を知る方法を、講師を囲んだワークショップ形式により、楽しく和やかな雰囲気の中で学んでいきます。

申込み・問合せ ● イルプラザ・カルチャーセンター  
☎24-8404

**【第1部】対話力アップ講座**

「哲学対話」の講義のほか、参加型の実技を通して楽しく学び合います。



**【第2部】茶話会で早速実践!**

参加者同士が仲良くなるための対話イベントです。



日時…2月23日(土) 午後1時30分～4時  
対象…20歳～概ね40歳の未婚の男女 各10名  
参加費…700円

講師…対話力育成コーチ 武つぐとしさん

申込み…カルチャーセンター窓口または電話にて受付。初日は電話申し込みはできません。2月16日(土)締切。  
※申し込み多数の場合、岡谷市在住・在勤の人を優先。



**出会いコン「大人のスイーツ婚 & セミナー」**



午後0時30分～: 受付開始  
午後1時～2時: セミナー  
午後2時10分～3時10分: 1対1でのトークタイム(自己紹介)  
午後3時20分～3時50分: スイーツタイム  
ミラノ・サローネ パティシエ特製のケーキとドリンク  
午後4時～4時30分: トークタイム 多くの人とお話しましょう!

**スケジュール**



期日…3月10日(日)  
参加資格…30歳代から40歳代の独身の人  
募集人員…男性・女性 各12名  
会場…メモリー (中央町)  
参加費…男性3,000円・女性1,500円  
申込み…諏訪湖勤労者福祉サービスセンターのホームページ (<https://www.suwako-kinrosha.or.jp>) の、専用フォームからお申し込みください。折り返し受付完了のメールを送信します。2月22日(金)締切。

主催…  
(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター  
岡谷市

**実践! コミュニケーション力UP セミナー**

～出会いに必要なコミュニケーション力とは～

講師…(一社)日本婚活コミュニケーション協会代表理事  
大橋 清朗さん

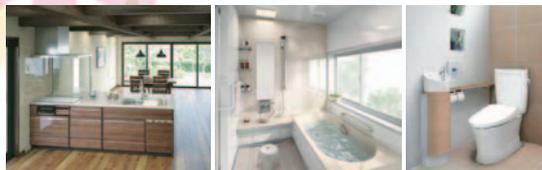


せっかくの婚活パーティーなのに何を話していいのかわからない、異性の前だと上手くしゃべれない…こんな悩みはありませんか? あなたの魅力をじょうずにアピールできる方法を学んで実践! トークタイムですてきな出会いを手に入れましょう! コミュニケーション力は婚活以外でも役に立ちます。たのしい会話術を学んでみませんか?

問合せ ●  
(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター  
(愛称: ウェルワーク諏訪湖) ☎24-3010

広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は  
**まるごと岡谷酸素へ!**



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

**岡谷酸素株式会社 岡谷営業所** 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

「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(内線1366)



## こえ

1月の  
ハガキから  
▼は広報広聴担当より

今月の特集を読んで、ものづく  
 りのまち「岡谷」を将来支える人が  
 育っていく環境のあることに心強  
 さを感じました。同時に糸都「岡  
 谷」の歴史を学び、郷土愛や郷土  
 に対する誇りを持つ人に育ってほ  
 しいと思いました。

T・Sさん(成田町)

▼今回は岡谷のものづくりに触れる  
 学習をご紹介しましたが、このほか  
 にも、蚕糸博物館の見学や宮坂製  
 糸場の糸とり体験から岡谷の製糸  
 業を学ぶ学習が行われるなど、岡  
 谷ならではの工夫された学習カリ  
 キュラムが実施されています。こう  
 した学習を通じて郷土への愛着や  
 誇りが育まれ、1人でも多くの子  
 どもたちが将来は故郷で活躍した

いと感じてもらえたらと思います。

「食育ひろば」の朝ごはんスープ  
 早速作りました。それにしても、  
 朝食を食べない子や若者がいるこ  
 とは驚きです。 M・Sさん(本町)

▼「食育ひろば」では朝ごはんについ  
 て取り上げました。ご紹介したメ  
 ニューを実践していただきありがと  
 うございます。最近ニュースでも話  
 題になりましたが、学校で朝食を  
 提供する「学校朝食」の取り組みが  
 広まりをみせるなど、子どもたち  
 に朝食を食べるこの大切さを伝  
 える活動が各地で行われています。  
 朝食は毎朝しっかりと食べることを  
 心がけ、今年も1日1日元気に過  
 ごしていきたいと思います。

毎月クロスワードパズルを楽し  
 みに、頭をひねったり、地図で調  
 べたり、辞書を引いたりしてが  
 ばついています。今回、「蛇蝎」とい  
 う言葉覚えてうれしくなりまし  
 た。災害のない良い一年になつてほ  
 しいです。 M・Hさん(堀ノ内)

▼広報クイズは、おかげさまでみな  
 さんから好評をいただいています。  
 「蛇蝎」という言葉を日常会話で  
 使うことはなかなかないと思いま  
 す。こういった難しい言葉を使いこ  
 なせる人は賢く見えますよね。今  
 後使えそうな場面があれば試して  
 みようかと思っています。

2019年は平穏な年となりま  
 すこと、そして健康で幸多き一年と  
 なりますことをお祈りします。

## おかや就活サークル

登録参加無料

就職活動を進めるために必要なことを学んだり、就活をがんばった先輩から話を  
 聞いたり、市内の企業を見学したり…。これから就職活動を始めるあなたが、ほか  
 の就活生より一歩リードできる活動を行います。ぜひ入部してください。

### その2 仕事を知る。地域を知る。2月22日(金)・23日(土)

- 1日目
  - 「就活に備える。」[地元企業人事担当者による模擬面接体験セミナー]  
 人事担当者に直接聞いたり、面接の練習をしてみよう。  
 時間…午前10時45分～午後0時15分 場所…テクノプラザおかや  
 定員…40名 ※要事前申込み(昼食付)
  - 「仕事を知る。」～企業を見学しよう!～  
 2コースに分かれて企業見学。実際に働くイメージをしてみよう。  
 時間…午後1時～3時30分 定員…2コース 各20名
  - 「地域を知る。」～先輩社員と語ろう!～  
 地元で働く先輩社員に、就活や生活のことなど聞いてみよう。  
 時間…午後3時45分～5時 場所…テクノプラザおかや 定員…40名
- 2日目
  - 「就活に備える。」[自己PRのポイントセミナー]  
 エントリーシート、履歴書もバッチリ!自分のアピールポイントを考えてみよう。  
 時間…午前10時30分～午後0時30分 場所…テクノプラザおかや  
 講師…福盛二郎さん(キャリアコンサルタント)  
 定員…40名 ※要事前申込み(昼食付)
  - 「就活を知る。」～地域の企業を知ろう～[長野県諏訪地域企業研究会]  
 時間…午後1時30分～4時 場所…ララオカヤ

### その3 就職本番。3月4日(月)・5日(火)

- 1日目
  - 「就活を知る。」～地域の企業を知ろう～  
 [長野県諏訪地域合同就職説明会]  
 時間…午後1時30分～4時 場所…茅野市民館
  - 「仕事を知る。」～企業を見学しよう!～  
 2コースに分かれて企業見学。実際に働くイメージをしてみよう。  
 時間…午前9時30分～正午 定員…2コース 各20名  
 ※要事前申込み(昼食付)
- 2日目
  - 「就活に備える。」[第1印象とマナーの秘訣セミナー]  
 ひとめであなたと働きたいと思われる第1印象とマナーとは。  
 時間…午後1時～3時 場所…テクノプラザおかや 定員…40名  
 講師…鈴木優子さん(コミュニケーションアドバイザー)

**無料バスがでます**  
 テクノプラザおかや ⇄ 新宿駅・八王子駅(その3のみ)・甲府駅  
**バス申込み締切…その2:2月15日(金)・その3:2月25日(月)**  
 ※最少催行人数(13名)に満たなかった場合は、  
 バスは運行しませんのでご了承ください。



問合せ・申込み ● テクノプラザおかや ☎21-7000 / LINE@おかや就活サークル QRコードからアクセス▶

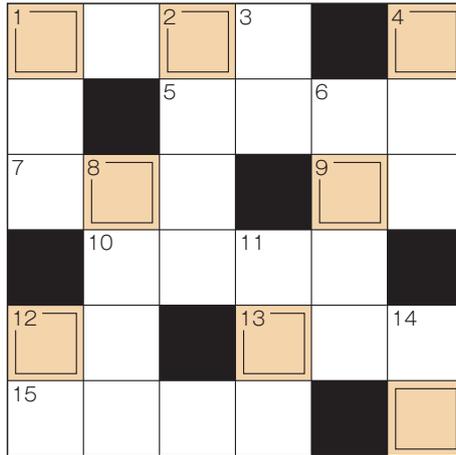
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.398

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、ロマネット入浴券をプ  
レゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年の寒の土用のそれは1月28日
- 5 ♪山をうつつて 湖は…♪で校歌が始まる小学校
- 7 時代劇などでよく返事として使われます
- 9 あの人も凄腕というか、○○腕家として知られていましたが…
- 10 千昌夫のヒット曲、○○○○の春
- 12 自分勝手というか気ままな考え。○○的
- 13 このところ減ってません？ 諏訪湖、虫、といえ
- 15 姉妹都市の東伊豆町名物  
ニューサマー○○○○

◆タテのカギ

- 1 ヨコ1といえ
- 2 そばやうどん、餅など、このうえでのべします
- 3 ○○質、○○格、○○種、○○性
- 4 諏訪湖○○○
- 6 色素
- 8 御柱の伐採や冠落としては、まずこれを行います
- 11 その前にこの人により祝詞が読まれます
- 12 さらにこれをまいたりします。
- 14 ○○歌、○○玉、○○芯

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと  
言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-  
8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。2月12日必着。(ひ  
と言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●1月号の答えと当選者

「ダルマドウ(だるま堂)」

正解数58通(応募総数59通)のなかから抽選で、F・Kさん(神明町)、K・Oさん(湊)、M・Hさん(堀ノ内)、M・Tさん(山下町)、H・Mさん(東銀座)に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円分)とロマネット入浴券をお送りします。



刊本作品No.1「十二支絵本」より 武井武雄

今年(亥)ですが、引き続き、市民総参加のまちづくりを進めながら、市民福祉の向上と岡谷市の発展という目標に向かって「猪突猛進」全力で取り組んでまいります。

今井 竜 五

岡谷市のこのような若い力は「まちづくりの推進力」となり、「将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまち」の実現に向けて、大きな原動力になるものと確信をしております。

また、市内3高校に通う高校生たちが主体的に集まり活動している「高校生まちづくり会議」では、岡谷市の将来に夢を描きながら「岡谷市を盛り上げるために何ができるのか」を考え、試行錯誤を重ねながら「当地グルメの開発や、蚕糸公園へのイルミネーションの設置など、アイデアを出し合って行動に移しています。」

同じ日に行われた「岡谷市成人式」は、晴れ着姿などの新成人で会場のカノラホールは華やかな雰囲気にも包まれました。毎年、成人式に出席させていただくと、新成人の皆様の活気と熱気を感じることが出来ます。新成人の皆様の「夢と希望」にあふれた笑顔を見るたびに「将来の岡谷市を担う大きな力」になってほしいと願っております。

新しい年を迎え、早くも1か月が過ぎました。1月13日に開催した「岡谷市消防出初式」では、全消防関係者の勇姿を拝見することができ、大変心強く感じたところでもあります。特に、消防団の皆様はそれぞれ仕事を持ちながら、地域の防災のリーダーとして市民生活を守っていただいております。心から感謝を申し上げます。地域の安全・安心を守るため、一人でも多くの若い皆様に、消防団に加入していただきたいと思っております。



【市長随想①】  
「まちづくりの推進力」

# 武井武雄の世界 イルフ童画館情報

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

申込み・問合せ ● ☎24-3319

【休館日】水曜日(祝日は開館)  
【開館時間】午前10時～午後7時  
【入館料】一般500円・中高校生300円・  
小学生150円  
【年間入館券】一般1,500円・高校生900円

【イベント】★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

♣ラムラム忌 武井武雄のお墓参りをしよう  
(申込み不要・無料)  
日時…2月7日(木) 午後1時30分～  
集合場所…西堀区公会所 前  
武井武雄36回目の命日に、西堀にある武井ら  
しい装飾のされたお墓をお参りしましょう。

★〈山口マオ〉  
ペーパークラフトで動物をつくろう  
日時…2月10日(日) 午後1時30分～  
定員…15名(要申込み) 参加費…200円  
紙を切ったり貼ったりして、好きな動物をペー  
パークラフトでつくってみよう。

★貝をつかってひな人形をつくろう  
日時…2月24日(日) 午後1時30分～  
定員…15名(要申込み) 参加費…300円  
貝がらで、かわいいひな人形をつくろう。

♥ランチにピッタリ! おいしいひな人形をつくろう  
日時…3月2日(土) 午後1時30分～  
定員…子ども8名(要申込み)  
参加費…500円(付き添いは無料)  
ライスボールや海苔、ゆで卵などをつかって、おいしくて

開催中の展覧会…3月18日(月)まで

## 〈収蔵作品展〉あなたが選ぶ武井武雄作品II

みなさんから寄せられた「あなたのお気に入りの武井武雄作品」  
を、その思いとともに展示します。武井武雄や岡谷市に縁のある著  
名人の選んだ作品も。

### 「おぼけシリーズ」を選んだ今井市長のコメント

武井先生の絵でいつもびっくりするのはその  
独特な発想力です。その最たるものが、「おぼ  
けシリーズ」だと思います。展覧会で、『6番お  
ぼけ』を見ていた女の子が、ゲラゲラ笑いだす  
のを見て、武井先生は「描いた価値があった」  
と満足されたそうです。私は鉛筆の腕にクレヨ  
ンの足を持った、『3番おぼけ』も大好きで、ア  
ルチンボルドや国芳以上の発想力を武井先生  
に感じます。でも先生の絵が強く心に訴えてく  
るのは、やはり温かさではないかと思います。先生自身の心の温かさと、  
童画に対する情熱が絵には溢れています。私は、武井作品を入れた名刺を  
数種類持っていますが、なかでも「おぼけシリーズ」を使ったものはいつも  
注目の的ですが、『3番おぼけ』『6番おぼけ』の他に『2番おぼけ』もあり  
ます。それらは皆名刺を渡した人との会話を広げてくれる人気者ばかりです。

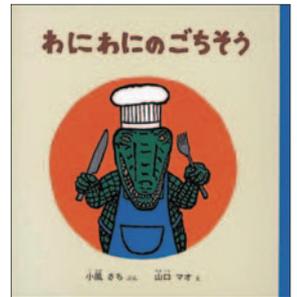


6番おぼけ 1958年 武井武雄

## 〈同時開催〉山口マオ展

『わにわにシリーズ』の作画や、不思議なキャラクター「マオ猫」でもおなじみの山口マオの原画や版画が楽しめる展覧会。ユーモラスな作風が人気の作品をお楽しみください。

『わにわにのごちそう』  
(2007年 福音館書店)



かわいい、ひな人形をつくってみよう。

### ★消しゴムはんこをつくろう

日時…3月3日(日) 午後1時30分～  
定員…10名(要申込み) 参加費…100円  
消しゴムを削って、世界にひとつのオリジナルはんこをつくろう。

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

**NEW INSIGHT 登場**



インサイト EX・BLACK STYLE  
1.5L i-VTEC+MMO 型式6AA-ZE4 電気式無段変速機/FF  
Photo:インサイト EX・BLACK STYLE  
ホディーカラー=ブルーブラック+メタリック (有料色:37,800円)

車両本体価格(消費税8%込み) **3,628,800円\***  
表示価格には写真の有料色の価格は含まれておりません。

Honda Cars

**プレミアム**

\*\*\*\*\*

**決算フェア**

うれしいトクベツな日

**1/26**から

お客様のご来店をお待ちしております。

**Honda Cars 松本東 岡谷店**



丸山駅 丸山橋南 丸山橋北 丸山橋東 丸山橋西 丸山橋南 丸山橋北 丸山橋東 丸山橋西 丸山橋南

**Honda Cars 松本東 岡谷店** TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>  
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。  
■車両本体価格は、応急/バックアップキット・ジャッキ・標準工具の価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

広告



## 市立 岡谷美術考古館

〈開館5周年記念 収蔵作品展Ⅲ〉

### 美術考古館の隠れた名品展

会期…3月3日(日)まで

〈平成30年度 若手アーティスト育成公募展〉

### 片桐 晃憲 /そして輪郭を現す

会期…2月22日(金)～3月24日(日)

「岡谷市ゆかりの若手アーティスト・若手グループ」に対する支援と育成を目的に、発表の場の提供と芸術活動の支援を行う公募展です。建築を基に幾何図形の構成による平面作品および立体作品を制作している片桐晃憲さんの作品をご紹介します。



申込み・問合せ ● ☎ 22-5854

【休館日】水曜日・祝日の翌日

【開館時間】午前10時～午後7時

【入館料】収蔵作品展 大人350円・小中学生150円

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



【イベント・ワークショップ】

#### ◆アイスクャンドルイベント関連ワークショップ

高倉美保ワークショップ

「紙のちいさいいきものたちを作ろう」

高倉さんの作品のようなお人形を、カラフルな紙と透明セロファンで作り、作品は美術考古館の窓に展示し、夕方のアイスクャンドルイベントで楽しめます。

日時…2月2日(土) 午後3時～5時

講師…布造形作家 nuno\*ito asobi 高倉美保さん

定員…15名(要申込み) 参加費…500円(2個分)



#### ◆バレンタインボックスをつくって想いをとどけよう♡

ふたを開けるとなかからハートが!? プレゼントに入れられるボックスをつくりま

す。日時…2月9日(土) 午前10時30分～正午

定員…15名(要申込み)

参加費…100円 難易度：★★★★☆☆



【2月の休館日】6日、12日、13日、20日、27日

【開館時間】午前9時～午後5時(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで)

【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円

【年間入館券】一般1,200円・高校生700円

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



〈収蔵品展〉

### 「中国古代復元絹織物

～絹がつづる王朝染織の美と技～

会期…4月14日(日)まで

※後期展示スタート! すべての展示品が入れ替わりました。

平成10年に岡谷市は中国の「蘇州絲綢博物館」と学術協定を締結し、同館が高い技術で復元した中国古代の絹織物などの提供を受けました。今回は初めて51点すべてを前後期に分けて一挙公開します。



●企画展示場のみなさんには、中国吉祥文様のぬりえをプレゼント!

【関連イベント】

#### ★ギャラリートーク(展示品解説)

展示の見どころを実物を見ながらわかりやすく解説します。

日時…2月3日(日) 午後1時30分～2時30分

講師…高林館長、林学芸員 定員…50名

参加費…無料(要入館料) 申込み…電話にて受付中

【イベント】

#### ★講座「今月の染め」

シルクのストールを「紅花」で染めます。

日時…2月24日(日) 午後1時30分～3時30分 定員…15名

費用…染料代300円、染色材料代(ストール) 1,000円～

申込み…2月2日(土) 午前9時より電話にて受付



#### ★まゆフラワーグラス

まゆで花やハートを作ってガラスの器に飾り、ふたにはシルクのタッセルをつけます。バレンタインギフトに!

日時…2月9日(土) 午後1時30分～3時30分

定員…20名 費用…1,500円(ガラスの器代を含む)

申込み…2月3日(日) 午前9時より電話にて受付



#### ★館内ガイドツアー (申込み不要・要入館料)

日時…土・日・祝日の午前10時30分～午後2時～(約1時間)

#### ★フランス式繰糸機復元機の実演(申込み不要・要入館料)

館内ガイドツアーと併せて実演を行います。

日時…2月9日(土) 午前11時～午後2時30分～

申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)



岡谷市  
 市木/いちい  
 市花/つつじ



人口の動き(平成30年12月1日現在)  
 人口 48,705人 前月比 -32 前年同月比 -522  
 世帯数 19,273世帯 前月比 +10 前年同月比 +30

岡谷市成人式(1月13日)



「平成最後」の新成人590人のうち、430人(男性231人、女性199人)が参加。旧友との再会を喜び合いながら、新しい時代へ向けて、大人としての決意を新たにしました。



岡谷市消防出初式(1月13日)

消防団員306人をはじめ、岡谷消防署、地域の自衛消防隊など多くの関係者が出席。式典や団員による分列行進を行い今年1年の防火・防災を誓いました。



2月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。みなさん、おはなしの世界をいっしょに楽しみましょう。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:2月19日(火)午前11時~(30分程度)

☆おはなしの森(園児~小学生向け)

日時:2月2日・9日・16日・23日の土曜日午前11時~(20分程度)

☆読み聞かせ講座

日時:2月9日(土)午後1時30分~  
 内容:「絵本を伝える作家の気持ち」  
 講師:とよたかずひこさん

主催:おはなしだいたすきポポの木の  
 ※会場はいつでも岡谷図書館2階会議室です。

◎2月の休館日:4日・12日・18日・22日・25日

今月のテーマブックス

「冬を楽しもう」



2月17日(毎月第3日曜日)は

「いち読でH」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

穴あけにご利用ください

火葬場「湖風苑」となり  
 えこうホール 岡谷  
 さくら館  
 お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで  
 近い方の想いがつたわる  
 新しいえこうホールが岡谷に誕生しました。  
 会員募集中!  
 りんごの会 生活応援  
 24時間 365日 太田屋 ☎0120-22-2761  
 通夜室

広告