

広報

おかや

5

May 2019 [No.1437]

特集

なんで大変？なにが大変？
松くい虫被害

今月の表紙

赤、白、ピンク、紫…と、色鮮やかにツツジが咲き誇る鶴峯公園。中部日本一のツツジの名所として、県内外から多くの人々が訪れる観光スポットになっています。

特集

なんで大変？ なにが大変？ 松くい虫被害

いつも見慣れている緑豊かな山が、あっという間に赤茶けた山に変わってしまう松くい虫被害。昨年8月、岡谷市内で1本のアカマツに松くい虫被害の発生が確認されました。その後、それ以上の発生は確認されていませんが、岡谷市は、いままさに被害が拡大するかどうかの瀬戸際に立っています。

松くい虫被害により、山のマツが大量に枯れてしまうと、森林が持つさまざまな機能が失われ、土砂崩れや洪水、水不足などが頻繁に起こる原因になります。もとの山に戻るには、何十年という時間がかかります。被害を防ぐために、まずそのメカニズムと脅威を知ってほしい！ みなさんにもできることがあります。

【写真提供】長野県林業総合センター

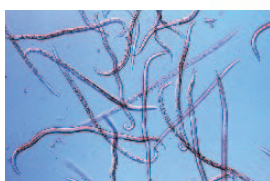
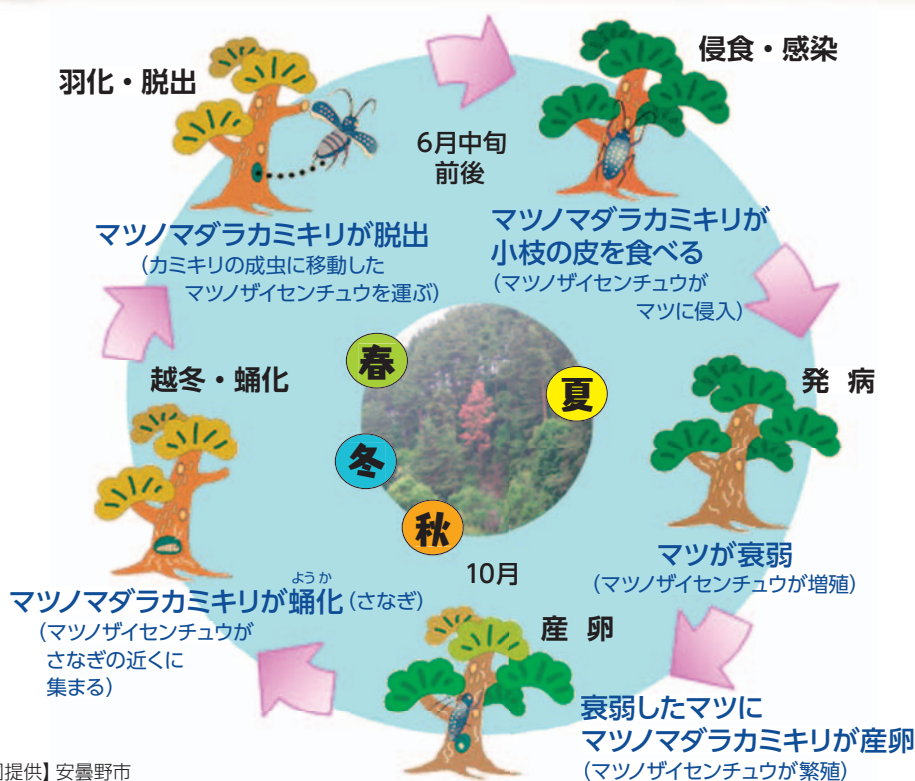


写真1：マツノザイセンチュウ
体長は約1mm
メス1匹の産卵数：約100個
※卵で生まれて親になるまで3～5日
→急激に爆発的に増える!!



写真2：マツノマダラカミキリ
体長は約3cm
活動範囲：約100m～2km
メス1匹の産卵数：約100個
※マツノザイセンチュウの害などにより衰弱したマツを好んで卵を産む

【写真提供】長野県林業総合センター



【図提供】安曇野市

【松枯れ発生メカニズム】

松くい虫被害により枯れてしまったマツ



【写真提供】長野県林業総合センター

枯れ発生のメカニズムをご覧ください。

健康なマツの若枝の皮を食べるときにセンチュウが樹幹内へ入り込み感染します。詳しくは上記の「松枯れ発生のメカニズム」をご覧ください。

Q どうやって伝染するの？

A 「マツノザイセンチュウ」は、自分ではほかのマツへ移動できません。センチュウをほかのマツへ運ぶ「運び屋」が「マツノマダラカミキリ」(写真2)という昆虫で、この虫が健康なマツの若枝の皮を食べるときにセンチュウが樹幹内へ入り込み感染します。詳しくは上記の「松枯れ発生のメカニズム」をご覧ください。

Q 「松くい」ってなに？

A 「松くい」とはマツを枯らす伝染病です。枯らす犯人は「マツノザイセンチュウ」(写真1)という線虫。センチュウが樹幹内へ入り込み、マツが水を吸う管に障害を起こして枯らしたり、マツの木の抗体反応が起きてマツ自体が毒を出して枯れるとも言われています。

Q & Aで探ります！



松枯れのなにが問題なの？

取り組み強化！岡谷市の対策

岡谷市の山林の多くは、カラマツとアカマツで、庭木に多く植えられているのが、アカマツやクロマツです。岡谷市では取り組み強化として、3つの対策を実施しています。

①巡視の強化

本年度より、早期発見のため、監視員を2人体制から4人体制にして監視体制を強化。

②補助金の設定(市街地)

本年度より松くい虫予防に補助金が出ます。市街地や一般家庭のマツへの被害も考えられるため、被害拡大を防ぐためにも、予防薬剤購入費の一部を補助するものです。

補助率と限度額

補助対象	対象経費	補助率	限度額	
樹幹注入剤	薬剤購入に要する経費	補助対象経費の2分の1以内	1,500円/本	合計 10万円
薬剤散布剤			2,500円/500ml	

補助金交付対象者…岡谷市内で、山林以外のマツを所有、または、管理している個人もしくは事業者

補助対象となる防除方法…

樹幹注入：マツノザイセンチュウの侵入を防ぐ薬剤（5年以上持続効果）を木へ注入

薬剤散布：マツノマダラカミキリから木を守る薬剤を健全な木へ散布

申請方法…①申請 → ②防除実施 → ③報告

※防除をはじめる前に必ず農林水産課へ申請してください。
申請書類についてはお問い合わせください。防除を実施した後も、報告書の提出が必要となります。

③松枯れ情報アプリ (岡谷市全体)

情報をお寄せください。松枯れを見つけたら、地図上にマークして投稿できるアプリを作成しました。投稿後の農林水産課の対応結果や、検査結果も閲覧できます。市民のみなさんの目で、山や木を守りましょう！

→岡谷市ホームページの「くらしマップおかや」から、または下記QRコードからアクセス。



一度被害が広がると、山ひとつ全部が枯れてしまいます。被害拡大を防ぐためには、早期発見・早期駆除が重要です。

- Q** 枯れていたらどうすればいいの？

A 枯れているマツを見つけたら、農林水産課までご連絡ください。松枯れを発見した場合の投稿用アプリ(上記)もご活用ください。
- Q** 防ぐことはできるの？

A おもに2つの方法で防ぐことができます。
① 樹幹注入。あらかじめ薬剤をマツの幹内に注入しておく、センチュウの侵入や増殖を抑制してマツが発病するのを防ぐ効果があります。
② 薬剤地上散布。健全なマツに前もって薬剤を散布しておく、カミキリの成虫が若枝の皮を食べるのを防ぐ効果があります。
- Q** 松くいにかかったらどうするの？

A 「松くい」にかかったマツは治すことはできません。放置しておく被害が広がってしまうので、伝染したマツは切るしかありません。切った後は丸太にしてビニールで覆い、薬剤をかけて処理します。
- Q** どんなマツでも枯れちゃうの？

A おもに、アカマツやクロマツです。

「松くい」をやっつける！

監視員さんのお仕事紹介

心強い山のスペシャリスト

- 枯れたマツを見つける
- 見つけたら、検体をとる
- 検査結果により、伐採処理をする

疑いのある木を見つけては調査をする。そんな地道な作業を続けることが、被害拡大を防ぐ一番の対策…という「松くい」に立ち向かっている人たちがいます。「松くい虫防除対策監視員」のおふたりにお話をうかがいました。

(インタビュー時は3月。4月以降は4人体制になりました)



鮎沢 博道さん

監視員になって5年目。「正彦さんに誘われ、教えてもらいながらやっています。区の林野委員を10年以上、林野委員長を3年ほどしています。むかしから山歩きが趣味」

鮎沢 正彦さん

監視員になって11年目。「もともと区の林野委員などを務めていて、山に興味もあったので、前任の人にすすめられ監視員になりました」

Q どんな活動をしていますか？

月に3回ほど巡視をしています。2人で行くときもあれば1人で行くときもあり、半日から1日かけて、長地・今井・間下・湊・川岸…と市内すべての松林を巡視します。

Q どうやって枯れたマツを見つけますか？

まず、見通せる場所で対岸や山全体を確認。双眼鏡でも見ます。葉の変色などを見つけたら、山道や道なき道を歩いていつて現地で確かめます。

Q 見つけるコツはありますか？

遠くで目星をつけた木を、山の中で探して近づいていくのは難しく、時間もかかりますし、経験がものをいう作業です。山の形状や樹木の質を見て、場所を特定することも。やっぱり山が好きで山を知らない、監視員はできないですね。巡視の日以外の日常生活でも、つい山林に目がいつて、マツのようすを気にするようになりました。

Q 目視以外にどんなことをしますか？

もし、枯れていたり色が変わっているマツがあったら、市の農林水産課に連絡していつしよに検体(木くず)を採取します。この検体を検査機関で鑑定してもらおうと、松くい虫被害かどうかわかります。被害木は伐採処理をします。



ドリルで小さい穴をあけ
検体(木くず)を採取

監視員さんは帽子と腕章を着用しています。
見晴らしの良い場所で
遠くの山をチェック



Q 巡視で気をつけていることは？

逆光だと見えにくいので、東側の山は午後に見るなど場所によって見えやすい時間帯を選んでいきます。時期としては、10月にはほかの木が紅葉し始めて区別しにくくなるので、その前の6月から9月は松枯れを比較的に見つけやすいです。4月、5月は伝染していたとしても色の違いが微妙で判別が難しいので、そういったマツはしばらく注視していきます。

Q 市民のみなさんでもできる対策は？

自分の持っている山でも庭木でも、また、山へ遊びに行ったときでも、マツの木があつたら、ぜひ興味を持って見てみてください。変色したマツを見つけたら、農林水産課まで連絡をもらえると助かります。自分の山ではない場合は、だいたいの場所がわかれば大丈夫ですよ。

新生活! この時期起こりやすい 体や心の不調と対処法



新年度が始まり1か月。新生活を満喫している人も多いと思いますが、この時期は体や心のケアが大切な時期でもあります。今回は、岡谷市病院事業管理者の天野医師に、この時期に起こりやすい体や心の不調についてうかがいます。

—この時期、体や心の不調が起こるといわれますが。

5月は、季節が大きく変わって暖かくなり、新たに社会人や学生になったみなさんは、新しい環境で生活を始めて約1か月という時期ですよ。こうした環境の変化に伴い体のリズムが変わることにより、だるさやめまい、食欲が落ちたり、眠れなかつたりと身体的な反応が現れることがあります。人によっては、楽しめない、やる気が起きない、辞めたいなどの心理的な反応が現れることもあります。

—どんな人がなりやすいですか。

環境の変化の度合いにもよりますが、だれでも少なからず影響を受けます。どういう人が体や心の不調を訴えるかといえば、だれにでも可能性はあるという答えになります。ただ、そのなかでも心理的な反応が現れやすい人としては、意外に、まじめで、几帳面で、物事を真剣に考えて、人のために尽くすような人だといわれています。

—対処法は。

だれかが、よく話を聞いてあげるこ



とが大切。それだけでも楽になる、とても効果があると思います。ただし、だれにでも話せば良いということではなく、親や上司など、本人との関係性で責任ある立場の人が良いです。カウンセラーなど専門家に話をするのも良いと思います。本人は言いたいことが言えないから、どんな体の不調を起こしていくので、まずは本音を言ってみようこと。そのうえで対処できることは対処して解決する。組織や上司としては、指導するということも対処の一つですね。

—病院にかかった方がいいときは。

体や心の不調が起きていることは、ご自身でも気づいていると思います。こうしたときには、いつでも病院に来てほしいですね。自分から病院に来ることがいざばんだ事ですが、状況によっては親や上司、職場の人などが連れてくることもあります。休めば治る場合も多いですが、病院で医師の診察を受け、適切な治療を受けてください。

—次に今年度の病院の体制について。

今年は4月に常勤の医師が7名赴任しました。うち4名が内科系ですが、やはり内科系の充実が絶対大事なので、今後もいま以上に充実を図っていきたいと考えています。また、研修センターを開設しました。この研修センターの大切な役割は、医師やスタッフの資質の向上に役立てるだけでなく、市民のみなさんに病院や病気のことを知ってもらい、市民に開かれた講座をたくさん行っていききたいと考えています。

—最後に今年度の病院の抱負を。

患者さんが来たら病気をきちんと治して帰すこと。この超高齢化時代ではとくに、健やかに最後を迎え天寿を全うできるようにすること。そのうえで、職員がのびのびと働ける良い病院になつていければいい、日本一の病院にしていきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

シニアこころ診療科 天野 直二 医師

横浜市立大学医学部卒。信州大学医学部附属病院病院長を務めた後、平成27年4月に岡谷市民病院病院長に着任。平成30年4月より岡谷市病院事業管理者を務めると同時に、「シニアこころ診療科」の外來診療や病棟回診などを精力的に行っている。

5月は「水防月間」です

梅雨期を迎えます。「洪水」や「土砂災害」は、一瞬にして多くの人の生命や財産を奪う恐ろしい災害です。家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう。水防災意識社会の構築に向け、知識と心構えを共有し、一人ひとりが水防に取り組みましょう。



こんな前兆現象が！身を守るのは「早めの避難」です！

- ◎土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意！気象情報に注意しましょう。
- ◎土砂災害にはこんな前兆現象があるといわれています！
 - 山鳴りがする
 - 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
 - 腐った土の匂いがする
 - 斜面から水がふき出す
 - 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

みんなで防ごう！土砂災害 今年是新倉区で土砂災害訓練を実施します



洪水、土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると、大きな災害につながります。このため、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

実施日時…6月9日(日) 午前7時30分～

訓練対象地区…新倉区(主会場：新倉区公会所)

訓練参加機関…新倉区、岡谷市消防団(第9分団)、岡谷警察署、諏訪建設事務所、岡谷市 など

訓練内容…情報伝達訓練・避難訓練など

※訓練当日、防災行政無線の放送があります(防災ラジオも同様)。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

「岡谷市緊急メールサービス」の登録をしましょう！

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを、携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉カメラ付き携帯電話でQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※不明な点は、秘書広報課(内線1361)へお問い合わせください。

平成18年7月豪雨災害記録誌

「忘れまじ豪雨災害」販売中

平成18年7月豪雨災害を、風化させることなく後世に伝えるため、被害状況、被災者や区長の証言、応急復旧の過程、教訓と課題、災害後の防災対策の取り組みなどを災害記録誌としてまとめました。

◎オールカラー

252ページ

危機管理室にて

1冊1,000円で

販売中



申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

岡谷市内山霊園 合葬式墓地『嶺風苑』使用者募集



合葬式墓地とは…従来の区画墓地とは異なり、ひとつのお墓に多くの遺骨を埋蔵する新しいかたちの墓地です。墓地の管理や承継などの心配がなく、安心して利用できます。生前の申し込みも可能です。建物内部に骨壺を置く個別の棚を設け、地下には焼骨を直接埋蔵する納骨室(カロート)を備えています。



【施設概要】

建物構造…鉄筋コンクリート造 平屋建て

建築面積…約10㎡ 高さ…約3m

付帯施設…焼香台、献花台、墓誌板掲示板、施設銘板

【申し込み資格】

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍か住所のある人（法人の場合は、市内に主たる住所があること）
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ④現に内山霊園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。（現在の住所や本籍が市外にあっても資格を有します。）

【募集内容・使用料】 ※毎年の管理料はかかりません。

区 分	内 容	募集数	使用料 (1体につき)
個別埋蔵場所	焼骨を建物内部に設けた納骨棚に骨壺単位で納め、15年間埋蔵し、その後、焼骨のみを地下のカロートに移す方式	44体	15万円
共同埋蔵場所	焼骨を直接、建物地下に設けたカロートに納める方式	54体	5万円

【申し込み方法】

受付期間内に申請書に必要事項を記入し、市民環境課安全・衛生担当へ申し込んでください。

受付期間…5月13日（月）～24日（金）の午前8時30分～午後5時15分（土・日、祝日を除く）

※内山霊園聖地の募集は、7月中旬ごろを予定しています。

【使用の決定】 申請者数が募集数を超えた場合は抽選

【使用上の注意事項】

- 合葬式墓地への埋蔵は、個人単位となります。夫婦・家族単位での埋蔵を希望する場合でも、それぞれ使用料を納めていただきます。
- 合葬式墓地への埋蔵は、個別埋蔵場所または共同埋蔵場所のいずれか一方となります。同一焼骨による複数の申し込みはできません。
- 自己の焼骨を埋蔵したい場合は、死後、焼骨を合葬式墓地に埋蔵する際の立会人を、あらかじめ選定しておく必要があります。
- 個別埋蔵場所に埋蔵する焼骨を納める容器は、基準に適合するものでなければなりません。

▶申し込みについての詳細は、市民環境課窓口や市ホームページでご案内する「使用者募集案内」をご覧ください。

問合せ●市民環境課（内線1166）

消費税改正について

本年10月1日から、消費税および地方消費税の税率が8%から10%へ引き上げられ、税率引き上げと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されることとなりました。

軽減税率（8%）の対象品目は右図のとおりです。

詳しい情報は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

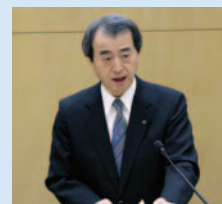
軽減税率（8%）の対象品目

- 飲食料品** 飲食料品とは、食品表示法に規定する食品（酒類を除きます。）をいい、一定の一体資産を含みます。
外食やケータリング等は、軽減税率の対象品目には含まれません。
- 新聞** 新聞とは、一定の題号を用い、政治、経済、社会、文化等に関する一般社会的事実を掲載する週2回以上発行されるもので、定期購読契約に基づくものです。

《軽減税率の対象となる飲食料品の範囲》



市議会定例会を開催



第1回岡谷市議会定例会が、2月12日(火)から3月12日(火)までの29日間の会期で開かれ、平成31年度の予算審議などをはじめ、条例の改正、補正予算の審議のほか一般質問も行われました。おもな内容をお知らせします。

◆ 人事案件 ◆

▽岡谷市教育委員会委員の選任について、太田博久氏、草間吉幸氏の再任が同意されました。

▽岡谷市湊財産区管理委員の選任について、小口朝弘氏、小坂英文氏、保木啓志氏の再任と、花岡克行氏、山岡正幸氏、浜秀春氏、小口賢一氏の新任が同意されました。

▽人権擁護委員の推薦について、小口常夫氏、長田さゆり氏、八幡かほる氏、下田幸子氏の再任が同意されました。

▽岡谷市教育長の選任について、岩本博行氏の再任が同意されました。

◆ 条例等 ◆

▽岡谷市組織条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市文化会館条例等の一部を改正する条例が可決されました。

▽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。

▽岡谷市手数料条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市保育所条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市廃棄物処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市国民健康保険税条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市布設工事監督者の配置基準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。

▽岡谷市病院事業の設置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。

▽岡谷市病院使用料及び手数料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 ◆

▽私立幼稚園施設型給付費負担金の追加、プレミアム付商品券事業、小中学校エアコン整備事業など7億7869万6千円を追加し、一般会計総額を203億6243万5千円とする補正予算が可決されました。

◆ 平成31年度予算 ◆

▽一般会計予算(196億2千万円)、6つの特別会計、湊財産区一般会計、3つの企業会計予算がそれぞれ可決されました。

◆ 一般質問 ◆

▽13人の議員が、教育・福祉・産業振興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中)。

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



工業統計キャラクター「コウちゃん」



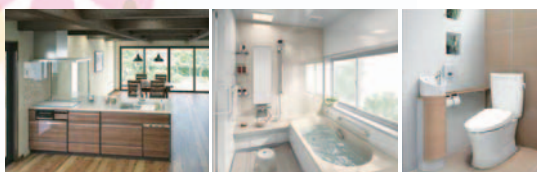
政府統計

工業統計調査を実施します

工業統計調査は、わが国の工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査の対象は製造業を営む事業所で、従業者数が4名以上の事業所には、5月から調査票を配布します。平成30年1月から12月の実績をご報告ください。結果は中小企業施策や地域振興などに活用されます。調査の趣旨・必要性をご理解のうえ、回答をよろしくお願いします。

問合せ●秘書広報課(内線1363)

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

諏訪広域連合からのお知らせ

65歳以上の第1号被保険者の
介護保険料の一部を変更します

消費税法改正にともない、消費税を財源とした公費が投入されることから、住民税非課税世帯の負担軽減を目的として、平成31年度の介護保険料を変更します。

軽減の対象は、住民税非課税世帯となる下記の表の介護保険料所得段階が**第1段階～第3段階の人**で、それぞれ介護保険料が軽減となります。

※平成31年度の保険料は7月に確定しますので、7月中旬に諏訪広域連合から送付される通知にてご確認ください。（諏訪地域6市町村は同じ基準額となります。）



■平成31年度の介護保険料

住民税		前年の合計所得金額※1 など		平成31年度		【参考】 平成30年度 保険料年額	
本人	世帯			保険料段階(保険料率)	保険料年額		
★非課税	★非課税	老齢福祉年金を受給している人 生活保護を受けている人		第1段階 (基準額×0.35)	22,470円	25,680円	
		前年の合計所得金額 から公的年金などに係 る雑所得を控除した金 額と課税年金収入額 の合計	★★ 80万円以下の人				第2段階 (基準額×0.575)
			★★ 80万円を超えており120万円以下の人	第3段階 (基準額×0.675)	43,330円	44,940円	
			★★ 120万円を超えている人	第4段階 (基準額×0.90)	57,780円	57,780円	
	☆課税	★☆ 80万円以下の人	第5段階(基準額)	64,200円	64,200円		
		★☆ 80万円を超えている人					
☆課税	☆課税	前年の合計所得金額		☆☆ 80万円未満の人	第6段階 (基準額×1.05)	67,410円	67,410円
				☆☆ 80万円以上125万円未満の人	第7段階 (基準額×1.10)	70,620円	70,620円
				☆☆ 125万円以上200万円未満の人	第8段階 (基準額×1.35)	86,670円	86,670円
				☆☆ 200万円以上300万円未満の人	第9段階 (基準額×1.60)	102,720円	102,720円
				☆☆ 300万円以上400万円未満の人	第10段階 (基準額×1.70)	109,140円	109,140円
				☆☆ 400万円以上600万円未満の人	第11段階 (基準額×1.90)	121,980円	121,980円
				☆☆ 600万円以上1,000万円未満の人	第12段階 (基準額×2.05)	131,610円	131,610円
				☆☆ 1,000万円以上1,500万円未満の人	第13段階 (基準額×2.20)	141,240円	141,240円
				☆☆ 1,500万円以上の人	第14段階 (基準額×2.35)	150,870円	150,870円

※1 合計所得金額：収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

問合せ●諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161・岡谷市介護福祉課(内線1281～1285)

税金の納め忘れはありませんか？ 5月は滞納整理強化月間です

公平な納税のために

まちの発展を支えるさまざまな市税、市民のみなさんの健康を守る医療保険制度の基礎である国民健康保険税、これらすべてが岡谷市を支える大切な財源です。市では、税負担の公平性を維持するために滞納額減少に向けた取り組みを行っています。

国税局OB職員による滞納処分強化

市では国税局OB職員の雇用により徴収体制強化を図り、納税秩序の維持と税の公平性を確保します。

滞納整理にも税金は使われています

滞納が発生すると職員が昼夜を問わず滞納整理にあたり、これにかかる督促・催告業務や人件費には、納税者の貴重な税金が使われています。すべての税金を納期限内に納めていただければ、滞納整理にかかる業務経費が不要となり、その費用を市民のより良い暮らしのために有効利用できます。納期限内の納税に、ぜひご協力ください。

税金はいつまでにどうやって納めるの？

税金には各期ごと、それぞれに納期限があります。納期限については、お手元の納税通知書をご覧ください。また、納付方法は納税通知書などにより現金で納める方法と口座振替で納める方法があり、納付場所については市役所、各支所、金融機関、コンビニなど

があります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

税金を滞納するとは？

納税者が期限までに納付していない状態を「滞納」といい、そのままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行されます。

納税が困難な時はご相談ください

次のような事情で、市税を納期限までに納めることができない場合、分割での納付や、納付を猶予することができまので、お早めにご相談ください。

- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで著しい損害を受けた
- 災害や盗難で損害を受けた

便利な口座振替を

お勧めします

市税などの納付には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。お申し込みは、市役所または各支所、金融機関にある「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口提出してください。取扱い金融機関など、詳しくは税務課までお問い合わせください。

いつでもカンタン納付

コンビニ納付 市税がコンビニで納付できます

税金が、全国のコンビニエンスストアで、納付できます。土・日・祝日、夜間も納付できますので、ご利用ください。

◎コンビニで納付できる市税

- 固定資産税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税
- 市県民税(普通徴収)

※注意…納付の際は、納付書に記載されている期別と納期限を確認のうえ、間違いのないよう期別の順に各納期限までに納付してください。

◎次の場合はコンビニエンスストアでは納付できませんので、納付書裏面に記載されている金融機関などで納付してください。

- 納付書に記載されている納期限（コンビニ利用可能期限）を過ぎた場合
- 納付書1枚の金額が30万円を超える場合
- 納付書にコンビニ納付用バーコードが印刷されていない場合

好評のクレジット納付

軽自動車税の納付は、便利で簡単なクレジット納付をご利用ください。

- ご利用期間…5月1日(水・祝)～31日(金)

- 携帯電話からでもご利用いただけます！

パソコンから…<http://koukin.yahoo.co.jp/>

携帯電話から…<http://koukin.mobile.yahoo.co.jp/>

- ※1万円を超える納付金額には、決済手数料がかかります。(2万円までは1件につき税込み108円)

- 取扱カードブランド



クレジットカードならではのメリット

- ◎ インターネットにアクセスできれば、24時間、土・日・祝日、いつでもどこからでも支払えます。
- ◎ 支払い方法が一括払い、分割払い、リボ払いから選べます。
- ◎ クレジット会社所定のポイントがたまります。

国民年金保険料の納付について

令和元年度の国民年金保険料は月額「16,410円」です。早めのお支払い(前納)や、口座振替を利用されると、保険料がお得になります。

◆国民年金保険料の納期限は「納付対象月の翌月末日」です。口座振替1か月前納は「納期限よりも1か月早く口座より振替(納付対象月末振替)」する方法です。

令和元年度	1か月分	6か月分(4月・10月)	1年分(4月)	2年分(4月)
現金支払(月々)	16,410円	98,040円	196,920円	*395,400円
現金支払(前納) 割引額		97,660円 800円	193,420円 3,500円	380,880円 14,520円
口座振替(前納) 割引額	16,360円 50円	97,340円 1,120円	192,790円 4,130円	379,640円 15,760円

※令和元年度保険料額(16,410円/月×12か月)+令和2年度保険料額(16,540円/月×12か月)

※詳しくはお問い合わせください。

電話相談受付…午前8時30分～午後5時15分

(土・日・祝日、年末年始を除く)

●岡谷年金事務所では、予約制により年金相談を実施しています。
ご利用ください。

◎口座振替

申込み…口座振替申出書に必要な事項を記入・押印し、金融機関、岡谷年金事務所、または市役所でお申し込みください。なお、口座振替による前納で、6か月分、1年分、2年分のお申し込みについては、振替開始に併せて申し込み締め切りがありますのでご注意ください。

◎現金支払い

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアにて納めてください。納期限は「納付対象月の翌月末日」です。納付書の使用期限とは異なりますのでご注意ください。また、前納を希望する人は、領収書日付印欄に「前納」「上期」「下期」と記載された前納専用の納付書をご利用ください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

軽自動車税の減免について

◆減免対象…4月1日現在、次の(1)～(3)の要件を全て満たす人

(1)障がい要件

各種障害者手帳などを有する人

※ただし障がいの等級や世帯構成によつて、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

(2)使用要件

次の①～③のいずれかに該当すること

①障がいのある本人が運転すること

②障がいのある人のために、生計を一にする人が運転すること

③障がいのある人のために、日常的に介護する人が運転すること(障がいのある人のみで構成される世帯に限り

ます)

(3)所有要件

(車の所有者が次の①、②のいずれかに該当すること)

①障がいのある人

②身体に障がいのある人が18歳未満か、知的または精神の障がいのある

場合は、生計を一にする人

◆手続き…5月24日(金)までに税務課窓口で行ってください。

◆手続きに必要なもの

●減免申請書(税務課窓口にあります)

●印鑑 ●納税通知書

●自動車検査証

●運転者の運転免許証

●身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳など

●個人番号のわかるもの(通知カード+顔写真付きの身分証明書、または個人番号カード)

※1回の申請で毎年度継続して減免を受けることができます。

〈新たに申請する必要がある場合〉

●軽自動車を持ち替えている場合

●障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

〈減免を受けることができない場合〉

●障がいのある人が死亡した場合

●障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)

●身体障がい者が18歳に達した場合(同一生計者名義の軽自動車は減免できません)

●障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合

●減免対象の軽自動車に、障がいのある人のために使用されなくなった場合

●普通自動車などで減免を受けている場合(1人1台の減免です)

●障がいのある人と減免対象となっていない軽自動車の所有者との生計が一緒でなくなった場合

納税証明書は車検に必要ですので、大切に保管してください。

問合せ●税務課(内線1127)

平成30年度 行政評価の取組

以下の3つを主な目的として、平成29年度に市が実施したすべての事務事業を評価しました。

- ①職員の意識改革・政策形成能力の向上
- ②事務事業執行の改革改善
- ③重要性の低い事業の休廃止・事業の優先順位付け

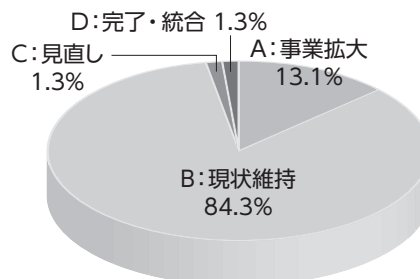
●事務事業評価および施策評価（職員による内部評価）

評価名	評価件数	内容
事務事業評価	484件	平成29年度に実施した事務事業について、妥当性・有効性・効率性の観点から評価および改善案を策定し、次年度の計画および事業実施へフィードバック ※補助金負担金の事務事業評価は3年に1度実施（平成29年度：191件）
施策評価 （施策＝内容の似た事務事業をまとめた単位）	41件	- 施策の実施状況を把握し、施策目標の達成度を評価 - 施策を構成する各事務事業について、施策に対する貢献度から優先度を判断し、次年度の施策の基本的な考え方として予算編成、組織改正において参考

施策評価における事務事業の優先順位などの割合

優先度の分類

A：事業拡大 B：現状維持 C：見直し D：完了・統合



●行政評価外部評価

（行政評価外部評価委員会（市民）による評価）

平成30年度は、新たな行財政改革に関する計画の策定年度であったことから、外部評価は行いませんでした。

平成30年度に評価をした、平成29年度実施のすべての事務事業評価結果は、市のホームページ、市役所1階情報公開コーナーで公表しています。

問合せ●行政管理課（内線1526）

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。特別何かをする人というよりは、物忘れで困った人と出会ったときに「どうしました？」とやさしく声をかけよう、という気持ちでいることが認知症サポーターの役割です。

認知症の人でもそうでない人も“お互いさま”と思えることが、「認知症になっても安心して暮らせる岡谷市」につながります。



期 日	時 間	期 日	時 間
5月17日(金)	午後2時～	11月19日(火)	午後2時～ 3時30分
6月19日(水)	3時30分	12月18日(水)	
7月19日(金)	午後6時30分～	1月17日(金)	
8月20日(火)	8時	2月19日(水)	
9月18日(水)	午後2時～	3月18日(水)	※1回完結の講座です。
10月16日(水)	3時30分		

場所…温泉デイサービス 湯けむり(旧ヘルシーパル)

持ち物…筆記用具

講師…社会福祉法人 平成会 湯けむり
古内 悦子さん

参加無料

申込み不要

問合せ●介護福祉課（内線1276）

5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開催しています。おはなしの世界をいっしょに楽しもう！

☆ちいさなおはなしの森

（乳幼児向け）

日時…5月21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…5月4日・11日・18日・25日

の土曜日午前11時～（20分程度）

☆手作り絵本巡回展

日時…5月18日(土)・19日(日)

午前10時～

※会場はいつでも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎5月の休館日…7日・8日・13日・20日・27日・31日

今月のテーマブックス

「お姫さま王子さま」



5月19日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-12031

ブロック塀などの取り壊し費用の一部を補助します

対象…以下のすべての要件を満たしているもの

◎対象となる道路に接するブロック塀、石造、れんが造などの建材を積み上げて造る組積造^{そせきぞう}の塀（門柱を含む）

◎道路面からの高さが1mを超えるもの

◎ブロック塀等が建築基準法に定める技術的基準に適合せず、倒壊の危険性があるもの

◎上記のブロック塀等の撤去を施工業者などに発注するもの

対象者…個人住宅、併用住宅および宅地などにおいて、ブロック塀などを所有する人

★補助額…撤去費用の2分の1または1mあたり8,000円のいずれか少ない方の金額 限度額10万円

★申込み締切…10月31日（予定）



住宅の耐震診断・補強を行いましょ

①専門家（長野県木造住宅耐震診断士）による

住宅の無料耐震診断

「耐震診断申込書」に必要事項を記入し、提出してください。

対象…以下のすべてに該当する住宅

◎昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅（賃貸は除く）

◎一戸建ての住宅（店舗などの併用住宅を含む）

◎在来工法の木造住宅



②住宅の耐震補強工事費の補助

耐震診断の結果、総合評価が1.0未満の住宅の補強工事を行う場合に、工事費用の一部を補助します。地震はいつ起きるかわかりません。自宅の安全対策を始めましょう！詳しくはお問い合わせください。

★補助額…工事費の8割、限度額100万円

土砂災害特別警戒区域の住宅の移転を補助

がけ地の崩壊や、土石流の発生のおそれのある土砂災害特別警戒区域内に建っている住宅を移転する場合、補助を行います。

①危険住宅除却等に対する補助

危険住宅の除却費、跡地整備費、仮住居費とその移転に伴う諸経費に対し、補助をします。

★限度額…80万2,000円



②危険住宅に代わる住宅の建設への助成

危険住宅に代わる住宅の建設または購入するための資金を金融機関などから借入した場合に、当該借入期間中の借入利子に相当する額を助成します。

★限度額…建物費：457万円、土地購入費：206万円、敷地造成費：59万7,000円 小計：722万7,000円

※この補助を受けたい人は、事前にご相談ください。

申込み・問合せ●都市計画課（内線1372・1374）

空き家は所有者に管理責任があります

空き家の所有者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、建物を適法な状態で管理しなくてはならず、また、他人に損害を与えた場合、損害賠償の対象となります。空き家は適正な維持管理を継続するか、解体し、周辺への影響を防ぎましょう。

【岡谷市老朽危険空き家対策補助金】

老朽化して、倒壊または建築材などの飛散のおそれのある、危険な空き家の解体工事費用を助成します。（対象：下記の全ての条件を満たす空き家）

①1年以上使用されていない一戸建て、2分の1以上が住居であること。

②住宅地区改良法に規定する不良住宅と同等の空き家であること。

※市が不良住宅の判定をします。

③倒壊すれば隣接道路、隣地へ悪影響を及ぼすおそれがあるもの。

④個人が所有する空き家であること。

⑤所有権以外の権利が設定されていないこと。または他の権利者が解体の同意をしていること。

★補助額…解体費用の2分の1以内で上限20万円 ★補助件数…年間8件

空き家バンクを活用しよう！

空き家を売りたい・貸したい、空き家を除却した土地を売りたい・貸したい…あなたの空き家情報を岡谷市で暮らしたい人に発信します。

【登録できる空き家など】

①個人の居住を目的として建築され、現在空き家になっている住宅

②建物除却後1年未満の土地で、居住を目的とした建物を建築できるもの

★登録物件の売買・賃貸契約の成約で、登録者に空き家バンク活用推進奨励金5万円を交付します。

登録物件は市ホームページでチェックできます。“岡谷市 空き家バンク”で検索！

申込み・問合せ●都市計画課（内線1373）

長地公民館 生活講座

だれでも簡単!! リズムに乗って楽しくダンス!!

3B体操 無料体験講習会

3つの「B」がつく用具：ボール (Ball)、ベル (Bell)、ベルター (Belter) を使って、音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう!! まだ歩けない赤ちゃんから小学生、おとなまで、だれでも楽しめます。この機会にぜひ参加して、体験してみてください。



	成人女性の部	ジュニアの部	親子の部
期日	6月13日・20日・27日 (毎週木曜日)	6月4日・11日・18日 (毎週火曜日)	6月3日・10日 (毎週月曜日)
時間 (毎回)	午前10時～11時30分	午後4時～5時30分	午前10時～11時
対象 (市内在住)	成人女性	3才～小中学生	親子 (乳幼児～未就園児と保護者)
定員	各部20名(先着順。定員になり次第締め切ります)		
講師	中島久子さん	中島久子さん、星野千枝子さん、宮下のり子さん	

※出られる日・時間だけの参加も可能ですが、必ずお申し込み時にお知らせください。

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ (はだしでもOK)、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月13日(月)午前8時30分から窓口・電話にて、各回の前日まで受け付けます。

長地公民館 共催講座

キッズ ダンスサークル

エンジェル ガールズ 無料体験会!!

ダンスや運動が好きな女子小学生のみなさん、軽めのヒップホップダンスなど、キュートでカッコイイダンスに、チャレンジしてみませんか? 元気な先生のやさしいダンスレッスンは必見! わいわい楽しく踊って、新しい友だちも作っちゃおう!



期日…5月10日・17日・24日・31日 毎週金曜日(全4回)

時間…午後5時～6時15分

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

対象…小学1～6年生の女子

持ち物…室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物

※申込みは不要です。当日、上記の持ち物を持参のうえ、直接長地公民館にお越しください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター(生涯学習課) 春の講座
「パソコン基礎講座」

マウスやキーボードの使い方などの基礎から、文章の作成と整理、写真の印刷方法など暮らしで役立つ機能まで、パソコンをさらに活用できる知識や技術を習得しましょう。Windows10搭載のパソコンをお持ちの人でしたら、だれでも参加できます。

期日…6月5日・12日・19日・26日(毎週水曜日・全4回)

時間…午後2時～4時(毎回)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費…1,512円(受講料・テキスト代)

講師…宮坂治之さん(岡谷ITボランティアの会 会長)

持ち物…Windows10搭載のパソコン、筆記用具

申込み…5月7日(火)の午前10時から窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。5月8日(水)より電話・FAXによる仮受付も行います。5月26日(日)締切。

※5月13日(月)までは市内在住・在勤の人のみ受付

キッズクラブ～岡谷の自然たんけん隊～

対象…小学校3年生～中学生(小学生は保護者同伴も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

受講料…1,000円 ※そのほか実費のかかる回もあります。

申込み…5月11日(土)～19日(日)の午前9時～午後5時に受付。受付初日の電話による申し込みはできません。

※市内在住の児童・生徒優先(16日(木)以降、市外の児童・生徒も受け付けます)

※全講座を受講してください。

途中参加は不可。



日 時	場 所	内 容
5月25日(土) 午前8時～10時	塩嶺閣	夏の「塩嶺の森」をたんけんしよう 開講式/塩嶺小鳥の森のたんけん・中山道の見学(雨天決行)
6月中旬(土) 午後1時～4時	市内の水源	岡谷の水道水の源を訪ねてみよう (バス利用)
7月13日(土) 午前8時～午後2時	松本市 四賀化石館	化石を取りにいこう 見学・特別学習と化石採集(バス利用)
8月3日(土) 午前9時～終日	梨久保遺跡・ 星ヶ塔遺跡など	梨久保遺跡～星ヶ塔遺跡を見学しよう 下諏訪のキッズと学習。親子参加可。
9月28日(土) 午前9時～午後1時	塩嶺野外活動 センター	キノコ狩りをしよう キノコ汁を作って食べる(小雨決行)
12月7日(土) 午前9時～11時30分	塩嶺閣	冬の「塩嶺の森」をたんけんしよう 野鳥の会 林先生のお話とクリスマスリース作り
2月8日(土) 午前9時～11時	岡谷湖畔公園 諏訪湖ハイツ	「湖畔公園」をたんけんしよう 公園内の冬鳥・水鳥を観察しよう /閉講式

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課)

☎24-8404・FAX 24-8442

行政

仲間

環境

健康

川岸公民館 生活講座 川岸気功の会 共催 気功健康法 無料体験講座

ゆったりとした優しい動きで、
心と体、呼吸を整えます。
会員随時募集中!



日時…5月28日・6月11日(毎回火曜日) 午前10時～11時
対象…市内に在住・在勤の人(年齢・性別問わず)
定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)
講師…林 昭春さん
持ち物…運動できる服装、タオル、飲み物
申込み…5月7日(火)午前8時30分より窓口・電話にて受付。

受講無料

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

年度別ごみ排出量の推移

	28年度	29年度	30年度
総ごみ量(トン)	13,205	13,039	12,834
燃やすごみ量(トン)	10,688	10,627	10,658
1日1人当たりごみ量(グラム)	727	725	721

平成30年度のごみ排出量は、燃やすごみが微増となりましたが、総ごみ量は12,834トンで、前年度に比べて205トンのマイナスという結果でした。引き続き、ごみ減量へのご理解とご協力をお願いします。

【アパートなどにお住まいのみなさん】

アパート管理者などが設置するごみ収集場所に排出する場合も、岡谷市の燃やすごみは全て諏訪湖周クリーンセンターへ運ばれ、焼却されています。違反物を入れない、資源物を分別するなどの基本的なルールは同じです。改めてルール確認をよろしくお願いします。

※不明な点は市民環境課までお問い合わせください。

諏訪湖と河川の一斉清掃にご参加ください(小雨決行)

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。

日時…5月26日(日) 午前6時～(1時間程度)

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など



悪臭や大気汚染、有害物質の発生を防止するため、焼却施設以外でごみなどを燃やす「野焼き」は法律で禁止されています。少量の落ち葉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、煙や臭いはトラブルの原因にもなります。時間帯や風向きに注意し、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

第3次岡谷市環境基本計画の推進

5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

身近な環境の維持、より良い環境への取り組みなど、環境問題に高い関心が示され、諏訪湖や河川の水質浄化などへの意識が高まる一方で、ごみの分別不良や不法投棄、ポイ捨てなどの問題が後を絶ちません。

岡谷市には美しいまちづくりを推進することを目的とした「岡谷市ポイ捨て防止等に関する条例」があります。タバコの吸がら・ガムだけでなく、動物のふんの放置なども対象となります。マナーを守りポイ捨ては、絶対にやめましょう。



一般参加型 環境事業

環境事業に、ぜひご参加ください。
詳細は、ホームページなどで順次掲載します。

- ・ノーマイカー通勤デー(毎月)
- ・環境家計簿(毎月)
- ・諏訪湖周一斉清掃
(春 5/26・秋 10/20)
- ・『みどりのカーテン』事業(夏季)
- ・『ヒシ除去』事業(7月予定)
- ・『アレチウリ駆除』事業(7月予定)
- ・市内一斉気温測定(7/28)
- ・岡谷エコフェスティバル2019(11月予定)
- ・環境セミナー(2月予定)



7月末まで、市民環境課窓口にて、アサガオの種を配布しています(なくなり次第終了)。『みどりのカーテン』を楽しみながら、日差しをさえぎり省エネで涼しい夏にしませんか?

以上問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

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）
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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ください。

談に関するお問い合わせは——健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
花岡医院 ☎ 22-3525 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 信和設備(株) ☎ 22-3302		小野医院 ☎ 28-2776 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 長地中央薬局 ☎ 26-2522 総設工業(株) ☎ 28-8504	
9	10	11	
日本脳炎 (28年4月生:1回目) 30年5月までに2回目を終了した人 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
6	17	18	
株シンニチ設備 ☎ 22-1365		株浜パイピング ☎ 23-6885	
3	24	25	
株林鉄工設備 ☎ 23-3197		株イワナミ ☎ 22-2222	
0	31		
離乳食教室〈くばく教室〉 (30年5月～6月生) 受付午前10時～10時30分 旭設備(株) ☎ 23-3764		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。	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※6月分予約：5月22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】	15日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線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】 8日(水)・22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)	15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】	21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	21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	8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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	312相談室
	第2・4木曜日	午後6時～9時	
	連絡先 市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 5月10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】

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

5月

May

-  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
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
今月の納税 ○軽自動車税 第 1 期 ○国民健康保険税 第 2 期 納期限…5月31日(金) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線 1135）		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	今井整形外科 ☎ 28-9933 山崎医院 ☎ 22-3287 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 今井整形外科 ☎ 28-9933 小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 22-3068 祐愛病院 ☎ 23-0222 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642
5 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 小松歯科医院 ☎ 27-8226 土田薬局 ☎ 28-3232 （有）三善工業 ☎ 23-3446	6 牛山医院 ☎ 78-1192 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	7 （株）イワナミ ☎ 22-2222	8 1歳6か月児健診 （29年10月生） 受付午後1時～1時20分 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	BCG （30年11月生） 2歳児にこにこ教室 （29年4月生） 受付午前9時15分～9時30分 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931
12 今井整形外科 ☎ 28-9933 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 水道建設（株） ☎ 23-2662	13 育児相談 受付午前9時30分～11時 旭設備（株） ☎ 23-3764	14 四種混合 （生後3か月から） 30年4月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区〕 （株）アイテック ☎ 23-8500	15 3歳児健診 （28年4月生） 受付午後1時～1時20分 杉村設備（株） ☎ 27-8632	ほっこり子育て応援講座 （30年9月～10月生） 受付午前9時30分～10時00分 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
19 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	20 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642	21 四種混合 （生後3か月から） 30年4月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区以外〕 信和設備（株） ☎ 22-3302	22 3～4か月児健診 （31年1月生） 受付午後1時～1時20分 （株）総設工業 ☎ 28-8504	日本脳炎 （28年4月生：2回目） 30年5月までに2回目を終了した人 （有）三善工業 ☎ 23-3446
26 祐愛病院 ☎ 23-0222 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	27 育児相談 受付午前9時30分～11時 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931	28 （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406	29 9～10か月児健診 （30年7月生） 受付午後1時～1時20分 十和設備（株） ☎ 24-0182	水道建設（株） ☎ 23-2662

2019 年度 岡谷市社会福祉協議会事業計画

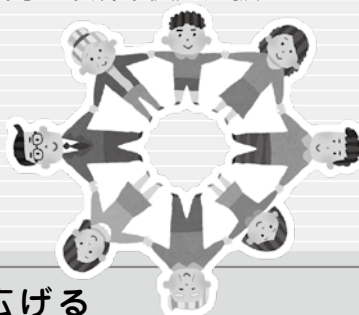
岡谷市における地域福祉の推進を図る主な事業のご紹介

I 基本姿勢

(あした)
「みんなで築く みんなの福祉 みんなの未来」

II 重点事項

- 地域共生社会実現に向けての取り組み
- 岡谷市成年後見支援センター
- ・ 支え合いの地域づくり
- ・ 地域サポートセンターなど総合的な地域づくりの取組みを進めます
- ・ 地区社会福祉協議会活動の推進



III 事業の実施計画

基本目標
1

地域福祉活動の輪を広げる

(1) 福祉意識の普及

- 社会福祉大会の開催
- 社協だより「ゆめ」の発行
- 社会福祉推進校事業 (市内小・中・高 14 校指定)
- ボランティア活動体験事業 (サマーチャレンジ)
- ボランティア入門講座
- こどもの居場所・こども食堂
- パラスポーツ応援企画

- 福祉教育の実践
- 出前講座の活用
- 福祉教材の貸出

福祉をより身近な問題として考え合う場作りとして高齢者疑似体験や車いす体験学習、手話学習会、点字体験などを開催します。機材の貸し出しも行っています。

地域、学校等へ出向き、福祉教育の推進を行いますのでお気軽にお問い合わせください。



(2) ボランティア活動への支援

- ボランティア連絡協議会との連携強化
- 市民活動のネットワークづくりと、ボランティアコーディネイト機能の充実
- ボランティア等の地域福祉活動振興補助事業の実施
- ボランティア保険の加入促進
- 朗読ボランティア養成講座の開催
- ボランティア祭りの開催

(3) 地区社協への支援

- 福祉推進員事業
 - 地域福祉活動振興補助事業
- 地域での福祉活動の拠点として機能できるよう財政支援や情報交換などを通じ、助け合い活動を推進します。

(4) 社会参加への支援

- 各区「敬老事業」助成
- 高齢者クラブ事務局の運営
- 手話奉仕員養成講座 (6 市町村在住者対象)
- 手話通訳者設置事業
- 障害者生活訓練事業
- 障がい者の芸術・文化講座、スポーツ・レクリエーション教室

● 障がい者福祉の推進

岡谷市障害者福祉推進実行委員会「障がいのある人もない人も一緒になって何かをしたい」交流の第一歩として、夏には太鼓祭りの流し踊りに参加をし、秋にはぶどう狩りに行って交流をしています。

市民の皆様参加をお待ちしています！



障がいを理解するための学習会の様子

テーマは「ボッチャ」

(5) 福祉施設運営サービスの充実

- おかや総合福祉センター管理経営事業
 - 地域活動支援センター管理運営事業
- 障がいのある方の日中の活動を支え、社会参加の場を提供します。利用者の開拓など、機能充実を図ります。

(6) 福祉活動の基盤整備

- 地域サポートセンター体制整備・拡充事業

ゆめ

—No.240—

主 な 内 容

CONTENTS

2019 年度 岡谷市社会福祉協議会事業計画………18・19

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
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

基本目標

2

福祉サービスの利用を促進する



(1) 情報提供の充実

- 広報・地区社協報・ホームページ・新聞等への掲載

(2) サービスの提供

- 日常生活自立支援事業
- 金銭管理、財産保全サービス事業

(3) 相談窓口の充実

福祉に関することは、お気軽に社協までお尋ね下さい。

- 福祉総合相談 ● ふれあいおしゃべり電話
- 結婚相談事業 ● ハートリーフ事業

(4) サービスの質の向上

- 苦情解決の対応 ● 第三者委員の設置



● 岡谷市成年後見支援センター

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方に対し、「成年後見制度」を活用した専門的な支援を行う拠点として、岡谷市成年後見支援センターを設置しました。法人後見受任体制を整備し、受任時の後見人等の事務を担います。

基本目標

3

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるようにする



(1) 地区社協との協働による福祉活動の実践

- 地区社協活動の実践
- 福祉推進員活動の活性化
- 地域支え合い会議

(2) 高齢者・障がい者在宅サービスの充実

- 生活支援体制整備事業
- 生きがいデイサービス事業
- まゆっこサポート（住民参加型在宅福祉サービス）
家事援助・団体保育
- ふれあいいきいきサロン事業
- 福祉機器リサイクル事業

(3) 介護保険事業・障害福祉サービス事業の充実

- 居宅介護支援事業所
- 介護予防・日常生活支援総合事業支援業務
- 特定高齢者介護予防
- 特定相談支援事業・障害児相談支援事業
- 訪問介護事業所（ホームヘルプサービス）
- 就労継続支援B型事業所

(4) 子育て支援サービスの充実

- 育児ファミリーサポートセンター事業
- ひとり親世帯対策事業への助成と援護活動
- 児童遊園地の新設、遊具等の整備助成事業

(5) 安全・安心な市民生活をサポートするサービスの充実

- 戦没者慰霊事業
- 罹災者に対する見舞事業
- 災害ボランティアの事前登録
- 災害ボランティアコーディネーター等の養成・研修の開催
- 支援協力体制の整備
- 長野県内社協災害時相互応援協定・諏訪ブロック社協における相互応援協定・諏訪圏青年会議所・岩手県山田町社協との相互応援協定による協力体制の強化

基本目標

4

社会福祉協議会の基盤を強化する

組織の強化・財源の強化

- 岡谷市社会福祉協議会会費 ● 赤い羽根共同募金運動
- 岡谷市社会福祉協議会福祉基金及び準備基金の効率的な運用と有効な活用



岡谷市社会福祉協議会のホームページでは、すべての事業と事業の詳細をご案内しております。ご覧ください。

健康ひと回メモ

No.499

冠攣縮性狭心症、微小血管狭心症について

【狭心症とは】

体を動かす動かないにかかわらず、心臓の血管（冠動脈）が

原因で起きる、おもに前胸部が痛くなる疾患の総称が「狭心症」です。

典型的な症状は、重いものを持って坂道や階段を登った際に現れる胸部絞扼感（締めつけられる感じ）です。

冠動脈は、心臓の筋肉に酸素・栄養を送る役目をしています。この冠動脈に、動脈硬化によって狭い箇所（狭窄）ができると、狭くなった先には十分な酸素・栄養が送れません。

体を動かすと、安静にしているときより多くの血液を心臓から全身に送る必要があるため、脈拍も早くなります。冠動脈に狭窄があると、重いものを持つ、坂道や階段を登るなどの労作のときに心臓が充分働けません。これが「労作性狭心症」です。

しかし、冠動脈が一見正常に見えても、一過性に冠動脈が異常収縮すると同じような症状が起きます。この状態を「冠攣縮」と呼び、太い部分の冠動脈に攣縮（けいれん性の収縮）が起り、胸部症状や心電図変化をきたす場合を「冠攣縮性狭心症」といいます。これは、安静時に

も運動時にも起こります。

【冠攣縮性狭心症とは】

冠攣縮は冠動脈の収縮と拡張のアンバランスによって起きると考えられ、喫煙、睡眠不足、精神的ストレス、寒冷刺激などが誘因になります。発作の出現時間はさまざまですが、とくに深夜から朝方の時間帯に起きることが多いです。

診断は問診で疑い、心電図、胸部写真、心エコー検査や運動負荷試験、24時間心電図で何らかの異常があれば、冠動脈CT検査、心臓カテーテル検査に進みます。その結果、冠動脈に狭窄がない場合には冠攣縮性狭心症の可能性が高まり、心臓カテーテル検査で冠攣縮をわざと起こさせる薬剤誘発負荷試験を行うことがあります。

治療はカルシウム拮抗薬や亜硝酸剤を使用します。症状がなくなっても冠攣縮が治ったことにはならないので、薬をやめるかどうかに関しては必ず主治医と相談してください。

【微小血管狭心症とは】

目に見える太い冠動脈の攣縮と異なり、直径が100μm以下（髪の毛の太さ）の微小冠動脈の障害とい

われています。以前は閉経前後の女性に多く予後も良好とされていましたが、最近研究が進み、男性にも起こることや、予後も良好でない症例があることが報告されています。

診断は、典型的な胸部症状以外に、呼吸困難感、吐き気、胃痛などの消化器症状、背部痛、あごやのど、耳の後ろなどへの放散痛（心臓から離れた部分の痛み）など多彩な症状であることも多く、早期診断が難しい場合があります。最終診断は、心臓カテーテル検査で冠攣縮を誘発する薬剤誘発負荷試験を行います。そこで、太い冠動脈の攣縮がなく、虚血性心電図変化が陽性で、胸部症状がある場合、微小血管狭心症の可能性が高いと判断されます。補助的に心筋シンチ検査を行うこともあります。

治療は亜硝酸剤よりもジルジアゼム、ニコランジルなどが有効なことが多いです。

血管内皮を傷つける「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」を、適度な運動と食事で予防し、喫煙や大量飲酒をしないこと、ストレスをため込まないことを心がけましょう。

（医師会）



5月31日は世界禁煙デー!

ゼロ 受動喫煙0に向けた社会へ

健康増進法が改正され、「望まない受動喫煙」をなくすることが基本的考え方として掲げられています。喫煙者は、周囲に人がいない場所で喫煙をするなど配慮しましょう。

※「加熱式たばこ」も「たばこ」に含まれます。紙巻たばこと同様に喫煙者はマナーを守りましょう。



禁煙達成には
医学的なサポートが有効です。

禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

平成31年1月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ●健康推進課(内線1193)

運動療法教室 『3週間でカラダ改善講座』

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、やまびこスケートの森に委託して開催しています。運動したいみなさん、この機会にぜひご参加ください。

対象…岡谷市国保の被保険者で、特定健康診査などの結果や、医療機関などでの血液検査の結果を持っている人で、下記の3回の講座すべてに参加できる人。

期日…5月30日(木)、6月6日(木)・20日(木)

時間…午後7時～8時30分(毎回)

※このほかに5月30日～6月20日の期間中に6回、施設を自由な時間に利用し復習トレーニングを実施。

場所…やまびこスケートの森
トレーニングセンター

定員…10名(応募多数の場合は抽選)

受講料…1,500円(初回に集金)

内容…ストレッチ体験、有酸素運動、筋トレ体験、体組成測定、集団運動・食事指導あり

申込み締切…5月22日(水)

※講座の詳細や見学希望などは、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)へご連絡ください。9月にも開催予定です。



申込み・問合せ●医療保険課(内線1186)

「こころ」と「いのち」のほっとサポート推進事業

『こころの体温計』で こころの健康状態を チェックしてみませんか？



市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック『こころの体温計』を導入しました。

日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。『こころの体温計』は、気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできるシステム。ぜひ、あなたのこころのケアにお役立てください。

●パソコン…市ホームページ

<http://www.city.okaya.lg.jp/>

●携帯電話・スマートフォン…

右のQRコードからアクセス



問合せ●健康推進課(内線1184)

こどものくに 0123 5・6月のイベント



♣食事講座(4月30日(火・祝)より申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…5月30日(木) 午前10時～11時45分

対象…保護者

託児あり

♣ヨガ講座(※)(5月13日(月)より申込み開始)

日時…6月13日(木) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

託児あり

♣リフレッシュ講座(※)(5月13日(月)より申込み開始)

日時…6月17日(月) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…杉浦敦子さん

託児あり

※ヨガ講座とリフレッシュ講座はどちらか一方に申込み

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)

こどものくにへ遊びに行こう！

利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どもとその保

護者。兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

★4月から新しいカード(水色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

5月3日(金)	リズム運動遊び・おたんじょう会	午前11時～
9日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
10日(金)	双子のおしゃべり会・歯っぴー相談	午前10時30分～
15日(水)	食べるのだいすき！	午前11時～
16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～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	子育て相談(予約制)	午前10時～
23日(木)	もぐもぐ相談・歯っぴー相談	午前10時30分～
27日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

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

募集

介護相談員 募集

市は、介護サービスを提供する事業所（施設）に、「岡谷市介護相談員」を派遣しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を月2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさん、ご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

募集期間：5月7日（火）～24日（金）
問合せ ● 介護福祉課（内線1285）

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時（6月分）：

5月19日（日） 小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第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：5月19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

連休中の営業について

ゴールデンウィーク中、体育館・プールなどの施設は、休まず営業します。以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎ 22-8800

各種スポーツ教室

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・先着順）。

受講料：小中学生：1000円

高校生以上：2000円

※このほかに、小中学生820円・高校生以上1870円・65歳以上1220円（任意の保険料がかかります）。

◎一般ゴルフ教室

期間：5月22日（水）～7月24日（水）
毎週水曜日 計10回

対象：市内に在住・在勤・在学の高

校生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：みどり湖ゴルフセンター

定員：22名（先着順）

受付開始：5月1日（水・祝）

※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

期間：6月3日（月）～26日（水）

毎週月・水曜日 計8回

対象：市内に在住・在勤・在学の小学

1年生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：市民総合体育館柔道場

定員：30名（先着順）

受付開始：5月7日（火）

以上問合せ ● 市民総合体育館内

（公財）岡谷市体育協会 ☎ 22-8850

（平日午前9時～午後5時）

◎おかや小学生体育塾（前期）

鉄棒・マット・とび箱・縄とび・ボールなどを使い、運動・遊びを通じて〈運動の苦手〉を克服します。

期間：5月～8月の毎週土曜日（計10回）

時間：午前中

対象：市内の小学1年生～3年生

場所：やまびこ国際スケートセンター、

市内小学校体育館

定員：クラス①・② 各25名（先着順）

内容：目標設定、体力測定、柔軟性の

向上、基礎体力作り、バランス能力、

敏捷性アップ、特別講座（2クラス

合同、屋外レクリエーションを予定）

申込み：市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎ 22-8804

スポーツ教室

（シンコースポーツ（株）主催）

◎小学生陸上教室

期日：5月11日（土）

時間：午後1時30分～3時

場所：湖畔広場（雨天時：市民総合体育館）

定員：30名

受講料：500円

申込み：定員に達するまで随時受付。

窓口まで受講料をお持ちください

（保険料・施設使用料含む）。電話

での受付は行いません。

◎シンコースポーツ教室無料体験

期日：5月11日（土）

時間：午前10時～正午

場所：市民総合体育館

※内容など、詳細についてはお問い合わせください。

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎ 22-8800

おしらせ

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、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。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時：5月15日（水）午前11時ごろ

※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室（内線1592）

2019 岡谷市職員出前講座

行政のしくみや各課の事業内容など、市民のみなさんが「知りたい！聞いてみたい！身につけたい！」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の96講座のなかからお選びください。

開催日時：平日（祝日・年末年始などを除く月～金曜日）の午前10時～午後9時（原則）

対象：市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ（少人数でも可）

利用方法
1 メニューから受講したい講座を選んでください。

2 生涯学習窓口で利用申請書を記入してください。（電話・FAX可。講座を希望する日の2週間前まで）
3 後日、希望する講座の担当課より、講座受付の確認連絡（電話など）をします。

◎講師派遣無料

※材料費などの実費負担が発生する講座があります。

※会場手配や進行は、申し込み側のみなさんでお願いします。

※人気メニューはなるべく多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

問合せ●カルチャーセンター

（生涯学習課）☎248404

5月12日は

『民生委員・児童委員の日』

大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。

＜民生委員・児童委員と主任児童委員＞

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。任期は3年。そのうち、子どもや子育てに関する支援をおもに担当するのが、主任児童委員です。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

＜ご相談ください＞

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごと

や心配ごとなどに幅広く対応します。相談内容は、法で秘密として守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課（内線1256）

人権擁護委員に

「お気軽に相談を」

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日ごろの悩みごととは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●「いじめ」「虐待」「セクハラ」「ストーカー」「男女差別」「DV」「家庭内」「近隣」などの問題

※相談は無料で秘密は守られます。

人権擁護委員（敬称略）

小口常夫・清水美代子・林 幸夫・長田さゆり・八幡かほる・下田幸子・山田光輝・水野里美

問合せ●社会福祉課（内線1251）

長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

そのほかの相談先：

●みんなの人権110番

☎5700003・110

●子どもの人権110番

☎01200007110

●女性の人権ホットライン

☎57000700810

●長野地方事務局人権擁護課

☎026123516634

「特設人権相談所」開設

日時：6月3日（月）午前10時～午後3時

場所：諏訪湖ハイッ

※予約は不要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

「岡谷市勤労者生活資金融資」のご案内

勤労者の生活安定と福祉向上を目的とする、岡谷市とろうきん諏訪湖支店との協調による融資制度です。教育・自動車・住まい・生活に関する資金のほか、医療・福祉・介護にも使えますので、ぜひご利用ください。

対象：市内在住で、市税などの未納がなく、保証機関の保証を受けられる勤労者

用途：教育、自動車、住まい、生活、医療、介護、福祉に関する資金など

融資利率（保証料込）：

教育：年1・67％／自動車：年1・77％／住まい：年1・89％

※右記金利は、会員組合に加入の組合員が、ろうきん店頭表示金利（変動金利）より最大年0.2％、年0.3％の金利引き下げをした場合の金利です。

※生活・福祉などの用途の金利についてはお問い合わせください。

融資限度額：最高200万円

返済期間：最長10年

問合せ●

ろうきんローンセンター諏訪湖支店
☎2418080

5月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●楽写集団 写真展

期間…5月1日(水・祝)～14日(火)

●小尾口写真同好会 写真展

期間…5月16日(木)～31日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●桜まゆみ 心に花咲く歌謡ショー

日時…5月18日(土) 午後1時～2時

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。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

八ヶ岳を見ながら、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…5月19日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥災害復興チャリティー 大浴場半額デー

5月5日(日・祝) こどもの日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、いただいた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。子ども連れの利用者にはアイスクリームをプレゼント!

♥親水池

子どもたちお待ちかねの親水池が4月末にオープンしました。連休など、家族そろって遊びにお出かけください。

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はお客様サービスデー「ロマネットの日」

期日…5月9日(木)

詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

5月のおすすめは、【菜の花焼うどん

870円】です! 菜の花たっぷりの塩味

の焼うどんです。旬の味覚 菜の花で

春を感じましょう♪

※おすすめメニューは変更になる場合があります。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

★こどもの日特別企画

期日…5月5日(日・祝)

今年も小学生以下のみんなに、ささやかなプレゼントを用意♪ ファミリーデーも実施しますので、ぜひ、ご家族でお得に入浴してください♪

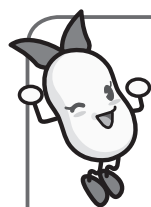
★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です。ご来館ください♪

※ゴールデンウィーク期間の5月1日(水)のレディースデー、6日(月)のマンデーはありません。ご了承ください。

◎休館日のお知らせ◎

5月28日(火)・29日(水)は設備メンテナンスのため、全館休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

5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(5月1日～31日)

●岡谷市イベント情報

●わが家のアイドル No.84

●2019 シルクフェア in おかや

わが家のアイドル No.84

【特別番組】

口腔衛生推進研修会・公開講座

「いたみ」と「感情・気分」の話

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

わが家のアイドル
No. 84

口腔衛生推進研修会・
公開講座



CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

5月12日(日) 午後0時30分開演

第30回 長野県少年少女合唱祭

— 信濃の空に歌と友情の輪を! —

長野県少年少女合唱連盟に加盟する11の合唱団による歌の祭典がカノラホールで開催されます。県内各地で活動する少年少女合唱団の元気な歌声が響き渡るイベントです。ぜひお出かけください。

【参加団体: 11団体(50音順)】

飯田少年少女合唱団	晋平少年少女合唱団
いな少年少女合唱団	すずらん少年少女合唱団
上田市少年少女合唱団	波田少年少女合唱団
SK松本ジュニア合唱団	レザン少年少女合唱団
大町市少年少女合唱団	カノラ少年少女合唱団
信州国際音楽村少年少女合唱団	

【主催】長野県少年少女合唱連盟

【共催】(公財)信毎文化事業財団・岡谷市・岡谷市教育委員会

【主管】カノラ少年少女合唱団

【時間】正午開場 午後0時30分開演

【会場】カノラホール 大ホール

入場無料

5月18日(土) 午後6時30分開演

やまびこ夜景コンサート 第1夜

《ミュージカル☆ナイト》

発売中

諏訪湖を一望できるやまびこ公園のレストランで、ぜいたくな音楽の時間を。ミュージカル俳優の灰野優子と佐々木由布を迎え、とっておきのミュージカルナンバーをお楽しみください。



うた 灰野優子 うた 佐々木由布 ピアノ 岡崎花絵

【主催】鳥居平やまびこ公園

カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後6時開場 午後6時30分開演

【会場】鳥居平やまびこ公園「レストラン」

【プログラム】ドレミの歌(「サウンド・オブ・ミュージック」より) / メモリー (「キャッツ」より) / 踊りあかそう(「マイ・フェア・レディ」より) / インヴォケーション(「プライド」より) ほか

【チケット】全席自由(ティーサービス付き)

大人3,000円・高校生以下2,000円(ソサエティ割引対象外)
やまびこ公園(☎22-6313)またはカノラホールで発売中

やまびこ公園 5月のイベント ※やまびこ夜景コンサートについては上記参照

♣第1回 やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月9日(木) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

(材料費別 染用ストール1,200円～)

持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋、昼食



♣やまびこ春風マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月16日(木) 受付:午前8時～8時30分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

参加資格…一般男女(高校生以上)

※天候などにより、変更または中止の場合があります。



申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

★ピアノ	★エレクトーン	★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歳…5/14・28(火) 10:00
2歳…5/14・28(火) 11:00
年少…5/11(土) 11:10
年中長…5/11(土) 9:00

英語教室

1・2歳…5/14・21・28(火) 10:00
年少…5/14・21・28(火) 16:00
年中長…5/10・17・24(金) 16:10

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091

無料見学開催中!



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)

5/8・29(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(こおぐち) 070-5078-2955

令和元年度 いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら豊かに過ごせるように応援します。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人 **時間**…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、3公民館：午後1時30分～3時
受講料…1,600円(受講時に一括集金。材料費などは別途)、傷害保険料(任意)1人300円 ※おつりのないようにしてください。

申込み…5月10日(金) 午前8時30分～(カルチャーセンターのみ午前9時～) ※初日は窓口のみの受付、定員になり次第締切、16日(木)より市外在住の人も申し込みます。詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員70名)		湊公民館(定員40名)		川岸公民館(定員40名)		長地公民館(定員70名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
5/30 (木)	開講式・オリエンテーション(諏訪学に触れて～歌の会「一円玉」の演奏で出発～(武居敏明)	5/24 (金)	開講式・オリエンテーション	5/24 (金)	SUWA小型ロケットプロジェクトの話(中山 昇)	5/24 (金)	開講式・大正琴のアンサンブルコンサート♪(琴峰会アンサンブルレイク)
6/6 (木)	百歳まで元気に…介護予防の話・予防体操をしよう(上嶋弘道)	5/31 (金)	【健康寿命UP講座】脳トレゲーム&かんたん体操でリフレッシュ(高橋 愛)	6/7 (金)	【料理教室】岡谷味噌を使って健康長寿!地元食材のよさを再確認しよう(2部制)(健康推進課)	5/31 (金)	つぼのツボを学ぼう!(小口 華)
6/13 (木)	特殊詐欺の現状と対応の仕方～特殊詐欺から逃れるには～(岡谷警察署)	6/14 (金)	【♪ミナト夏いろ歌唱会】歌いつごう日本の歌【前編】(佐原玲子)	6/14 (金)	岡谷のお寿司屋さんで職人の技を学ぼう&ランチタイム(2部制)(杉田 進)	6/7 (金)	世界を!異文化を知ろう!(おかや文化振興事業団)
6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/14 (金)	この機会に学ぼう!歴代天皇を振り返る(関 雅一)
7/4 (木)	岡谷の魅力再発見～おかや中山道について～(まちなか観光案内人協議会)	6/28 (金)	【交通安全講座】ミュージカルで交通安全教室(とらふいつくSisters)	6/28 (金)	チェアバレーン体験～楽しく体を動かしましょう～(唐木田由紀)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)
7/11 (木)	諏訪学(1)～武田信玄と諏訪～(飯田朝治)	7/5 (金)	日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」(岡谷美術考古館)	7/5 (金)	歌いつごう日本のうた in 川岸(佐原玲子)	6/28 (金)	長地小学校で課外授業 小林校長と一緒に頭と心をほぐそう!(小林高志)
7/18 (木)	視察研修・山梨方面 吟行を兼ねる～信玄ゆかりの地を訪ねて～(中澤康人)	7/12 (金)	【健康寿命UP講座】知っておきたい漢方・薬草のマル得情報(養命酒製造㈱)	7/12 (金)	災害図上訓練(DIG)～住んでいる地域を見直そう～(危機管理室)	7/5 (金)	岡谷歴史探訪 古墳時代～奈良・平安時代の遺跡を探る(山田武文)
8/22 (木)	健康で生き抜くための話(4)市民病院よりあい講座～口腔・顔面の機能と嚥下について～(リハビリテーション科)	7/19 (金)	【防災講座】防災と救急対応について(岡谷消防署)	7/19 (金)	ゆっくりヨーガ体験(中島寛子)	7/12 (金)	座ったままでイイ!椅子ヨーガ(高橋 愛)
8/29 (木)	永田 徳本の話～郷土に愛されるイボ神様 貼葉トクホン～(鈴木 猛)	9/6 (金)	【市民病院よりあい講座】知っておきたい薬のこと(薬剤科)	7/26 (金)	諏訪広域消防本部庁舎見学(特別解説付)(佐久 卓)	7/19 (金)	みんなで仲良く♪わいわいクッキング!(2部制)(健康推進課)
9/12 (木)	二一ハオ!太極拳～心も体も元気アップ～(石田素子)	9/20 (金)	【視察研修】「南信州ツアー」「満蒙開拓平和記念館」と養命酒駒ヶ根工場見学	8/30 (金)	㈱大和製作所見学(守屋秀美)	7/26 (金)	市民病院よりあい講座 ロコモ体操(リハビリテーション科)
9/19 (木)	俳句を鑑賞しよう～オリジナル作品を発表しよう～(中澤康人)	10/4 (金)	【いちいクッキング】食いしん坊の「秋のヘルシーメニュー」(健康推進課)	9/6 (金)	家族信託について学びます。(木村和彦)	9/6 (金)	レクリエーション～昔の遊び・お気楽ダンス～(中村やよい)
10/3 (木)	切り絵でオリジナル作品を作ろう①～年賀ハガキ・オリジナル作品～(日達れんげ)	10/11 (金)	【文化祭に出品しよう講座】書き文字の楽しさ発見～オリジナルの「味のある字」～(一谷春窓)	9/13 (金)	薔薇の花を折って作ろう!(金井範夫)	9/13 (金)	お楽しみ視察研修
10/17 (木)	切り絵でオリジナル作品を作ろう②～作品の鑑賞・展示準備～(日達れんげ)	10/18 (金)	【♪ミナト秋いろ歌唱会】歌いつごう日本の歌【後編】(佐原玲子)	9/20 (金)	【視察研修】駒ヶ根シルクミュージアム・工場見学など	9/27 (金)	懐かしの映画音楽 平成の名曲を聴こう♪(佐藤典夫)
10/31 (木)	おいしく たのしく 健康づくり～肥満・糖尿病・高血圧・心臓病の予防～(健康推進課)	11/1 (金)	【おでかけ講座】図書館はつらつ来(らい)ぶらり講座(岡谷図書館)	10/4 (金)	歌声喫茶 in 川岸(小山治男)	10/4 (金)	シルクランブシェードを作って文化祭に出品しよう(岡谷蚕糸博物館)
11/14 (木)	楽しくクッキング～野菜を美味しく食べる～(午前・午後)(健康推進課)	11/8 (金)	【「ジャーナリスト」風の講座】根っこのおはなし(小泉悦夫)	10/23 (水)	フラワーアレンジメントを体験しよう(正午まで)(御子柴博子)	10/11 (金)	楽しく歌おう!日本の歌♪(佐原玲子)
11/21 (木)	諏訪学(2)～今季、御神渡りはできるか…～(三澤和剛) 閉講式	11/15 (金)	【閉講式】茶話会・まとめ座談会	11/1 (金)	おいしいお茶の入れ方を学ぼう!(小泉幸一)	11/8 (金)	最注意! 悪徳商法・特殊詐欺 閉講式(反省会)

※6月20日(木)の4館合同講座は、午後2時よりカルチャーセンター(生涯学習課)にて行います(3時30分終了)。

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

令和元年度 輝く子育て支援学級

託児あります

心豊かで未来に輝く子どもが育まれるように、子育ての悩みや不安を抱えるみなさんが学び合い、楽しく交流できるように支援します。

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)の保護者

時間…午前10時30分～正午

受講料…1,600円(材料費などは別途)。傷害保険料1人320円
(親子2人の場合は640円) ※おつりのないようにしてください。

申込み…5月9日(木) 午前10時～正午までカルチャーセンター催事場で一括受付。その後は各館でも受け付けます
(受付初日の電話申し込みはできません。定員になり次第締切)。 ※詳しくは各会場へお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員25名)		湊公民館(定員15名)		川岸公民館(定員15名)		長地公民館(定員20名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
5/24 (金)	開講式・オリエンテーション ～悩みを出しあう、 これからよろしくね～	5/29 (水)	開講式・オリエンテーション ママのおしゃべりタイム&プチ コンサート♪(合唱団ほうせんか)	5/23 (木)	開講式・オリエンテーション 茶話会～ ちよっぴり胎内記憶のお話	5/21 (火)	開講式・オリエンテーション ～おしゃべり& 笑顔de茶話会～
5/31 (金)	もっと美しく! ～もっとキレイに ウォーキング～ (山田千津子)	6/5 (水)	【美ナトで美ママ編①】表情 筋deリフトアップ!～健康 的♡自然な笑顔でコミュニ ケーション～(木原祥子)	5/30 (木)	【キラリ☆輝くママの女子 力up↑講座】プロに学ぶス イーツ♡「私、失敗しない ので」(山田真希子)	5/28 (火)	【ママカupコミュニケーシ ョン講座】家事メン夫をつくる コツ～自分も相手も幸せに なる自己表現法～(石黒 仁)
6/7 (金)	もしもの時に…子どもの家 庭看護～よくある病気の症 状と対処のしかた～ (市民病院よりあい講座)	6/11 (火)	【わくわくお出掛け編①】 遊覧船でGO! ～湖畔散歩&足湯☆ 最後の乗船「竜宮丸」～	6/6 (木)	【キラリ☆輝くママの女子 力up↑講座】ココロを育て る色育～目から鱗…の子 育てアドバイス(山本深雪)	6/11 (火)	ママと一緒に♪ すわ湖ゆ～らんピクニック ～今年で引退☆竜宮丸と 記念撮影～
6/21 (金)	ママと一緒に楽しい リズム遊び&読み聞かせ (こどものくに保育士)	6/26 (水)	【美ナトで美ママ編②】キックボク シング!～元プロ選手とパンチ☆ キックdeストレス解消～(高田 結)	6/13 (木)	【親子でお出かけ講座①】 憧れの消防車に乗ろう～応 急手当のお話(岡谷消防署)	6/18 (火)	【ママカup運動講座】ミットを打 ち抜け!キックボクシングエクサ サイズでBody爽快♪(高田 結)
6/28 (金)	絵本や物語で「語り」を学ぼう ～こどもの心にひびく言葉と は～(一ノ瀬文枝)	7/10 (水)	【わくわくお出掛け編②】高台の太鼓 道場へGO!～聞く、見る、打つde 岡谷太鼓を体感しよう～(東方 健)	6/20 (木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑ 講座】子どもも喜ぶおもてなし★ 飾り寿司を作ろう♪(子ども課)	6/25 (火)	【ママカupクラフト講座】リボン を結びハートも結びハンドメ イドヘアアクセサリー(武居映子)
7/5 (金)	脳が目覚めるアート体験 ～臨床美術に触れてみよう～ (池田有希枝)	7/17 (水)	【美ナトで美ママ編③】お寺 で座禅&展望散歩～無の 心に挑戦&爽やかな笑顔を Get!～(須藤翠蔵)	7/4 (木)	【リクエスト講座】アンケー トでグッズを決定! 香りを形 に♡私ブランドのアロマグ ッズ(杉浦さち)	7/2 (火)	【ママカup料理講座】ママ のレシピはエトセトラ☆夏 野菜をおいしく食べよう♪ (子ども課)
7/19 (金)	手作りパンの魅力 ～子どもが喜ぶパン作り～ (利根川ひさ子)	7/24 (水)	絵本の魅力&子育てあるあるト ーキング!～完璧なんてナイナイde ほっこり子育て～(中島るみ子)	7/11 (木)	【キラリ☆輝くママの女子力 up↑講座】痛くない! ゆるス トレッチdeゆがみ解消(高田 結)	7/9 (火)	【ママカup健康講座】心身と もに整える☆アロマ&ながら ヨガ:まんまヨガ(山中美智恵)
7/26 (金)	親子で夏を楽しもう ～ドングリぼっぼ・ やまびこ公園を散歩～	8/28 (水)	作家と作る陶芸カラフルフ ォトスタンド～工房の味わ い&土の感触にタイムスリ ップ～(木下徳太郎)	7/18 (木)	【親子でお出かけ講座②】 やまびこ公園で水遊び♪ どんぐりポップで Let's Go!	7/23 (火)	ママと一緒に♪ふれあいコン サート～見て・聴いて・動 いて・作って音楽を感じよ う～(らららカンガルー)
8/23 (金)	おいしいよ! ママの手作り ごはん～夏野菜を使ったお 子様ランチ～(子ども課)	9/4 (水)	名人と癒しのパン作り～生地 の触感&焼きたての風味に幸 せのひと時～(高木わか子)	9/5 (木)	【キラリ☆輝くママの女子 力up↑講座】夏の疲れを癒 す♡ママ・ヨガ(maco)	9/3 (火)	ママと一緒に♪消防署見学～今年 で見納め:はしご車乗車☆みんな ちびっこ消防士～(岡谷消防署)
8/30 (金)	これからの人生設計を考え よう～必要な教育費や税 金のかべは?～(米村 智)	9/18 (水)	【美ナトで美ママ編④】指編みマ ラー♡～好みの色de首もとのお しゃれはお手製で～(高木美登子)	9/12 (木)	【キラリ☆輝くママの女子力 up↑講座】美味しい!! 安心! 天 然酵母のパン作り(杉浦さち)	9/10 (火)	【ママカupマネー講座】教育 資金を考える～子どもの未 来に備えよう～(小林晶秀)
9/6 (金)	ママのためのピラティス ～肩こりや腰痛を 解消しよう～(唐木田由紀)	9/25 (水)	【わくわくお出掛け編③】電車 でGO!～車窓の景色にウキウ キ☆茅野市こども館でEnjoy～	9/19 (木)	【親子でお出かけ講座③】 子ども連れOK! 美術考古館で アート体験(岡谷美術考古館)	9/24 (火)	【ママカupクラフト講座】指 で描くぬくもりアート☆チョ ークアートに挑戦♪(伊東美和)
9/20 (金)	親子で消防署を見学しよう ～救急車や消防自動車に 乗ろう～	10/2 (水)	子どもに人気のメニュー! デザ ートを添えて♡～ママ必見。バ ランスがとれた時短レシピ～(子ども課)	9/26 (木)	【キラリ☆輝くママの女子力 up↑講座】天然石×レジnde私 ブランドのアクセサリー(高橋恵子)	10/1 (火)	【ママカup健康講座】ゆがみ 解消エクササイズ☆産後の骨 盤調整をしよう!(岸田俊也)
9/27 (金)	見て、飾って、癒されるハー バリウム～オリジナル作品を 作ってみよう～(山本深雪)	10/9 (水)	親子deフラダンス♪～ハワ イアン気分でみんな揃って アロハオエ～(沓掛加奈子)	10/3 (木)	【キラリ☆輝くママの女子力 up↑講座】私ブランド★プリザ ードフラワーのハーバリウム(山本深雪)	10/8 (火)	ママと一緒に♪電車さんぽ ～電車でGO! おいっちになさんひろば～
10/11 (金)	プロのパティシエと スイーツ作り～レアチーズ ケーキを作ろう～ (ヌーベル梅林堂)	10/16 (水)	カボチャde♡陽気に フラワーアレンジメント ～お家に飾ってハロウィン パーティー～(小野圭子)	10/17 (木)	【親子でお出かけ講座④】 図書館探検♪秘密の部屋 !?～読み聞かせetc (岡谷図書館)	10/29 (火)	【ママカupスイーツ講座】 クリームも愛情もたっぷり つめて♪シュークリーム作り (松下 仁)
10/18 (金)	ママと一緒に楽しい工作 ～作ったおもちゃで遊ぼう～ (岡谷美術考古館)	11/6 (水)	【美ナトで美ママ編⑤】産後 エクササイズ&ヨガ～体と 心を整えて「Hotしよう」癒 しタイム～(高橋 愛)	10/31 (木)	【キラリ☆輝くママの女子 力up↑講座】心地よい空 間作り～カラー&インテリア レッスン(御子柴博子)	11/5 (火)	【ママカup運動講座】 目指せ美マッスル! 脂肪燃焼エクササイズ (千葉有希子)
10/25 (金)	閉講式「塩竈閣でお別れ茶話会」 ～一緒に散歩 楽しいな～	11/13 (水)	閉講式・まとめのティータ イムほか	11/14 (木)	感想シェア&茶話会～こっ そり託児をのぞいちゃおう	11/12 (火)	閉講式～ありがとう☆ 思いde茶話会～

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

「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

4月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

元号が5月から令和に変わります。第5次岡谷市総合計画がスタートし、少子高齢化、人口減少と大きな課題に正面から立ち向かってもいいですね。

M・Hさん(本町)

▼新元号の決定にあたり、安倍首相の談話で、「厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、みごとに咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込めた」というお話もありました。岡谷市も、新たな将来都市像である「人結び 夢と希望を紡ぐたくましまち岡谷」の実現

に向け、さまざまな課題にしっかりと立ち向かい、まちづくりを進めていきます。

健康ポイントが始まるんですね。

検診を受ける人が多くなり、ポイントもゲットできればお得感いっぱいだと思います。

M・Sさん(川岸中)

▼健康に生活していくためには、がん検診や特定健診を受診して、自分の心身の状態を知ることがとても大切です。健康チェックができて、おかぼんポイントまでもらえるとなれば、これは行くしかないですね。これを機に、検診を習慣にしていかがでしょうか。また、健康に関する講演会を聴きに行ってもポイントがつかますので、ぜひご参加ください！

4月10日、朝起きたら雪にびつくり。ようやく開いた水仙の黄色が見えないほどの白い世界。20数年ぶりのかみ雪とか。車はまだスタッドレスタイヤでしょうか。どうぞ足元には気をつけて！

M・Hさん(大栄町)

▼あの雪には本当にびっくりしました。今シーズンあまり降らなかった雪が、ここでもとめて降ったような感じがしました。すでにタイヤを履き替えていて外出できないという人も多かったと思います。4月とは思えない寒い日でしたね。今回の雪のおかげで「上雪」という言葉を覚えることができました。長野県独特の表現みたいですね。

お か や の い き い き 商 業 会

童画館通り商業会

商店街を楽しくする、いろいろな試みが進行中！



草間 昌幸さん

童画館通り商業会は、ララオカヤからイルフ童画館を結ぶ通りの商店街で、通りの名称にちなみ武井武雄作品のモチーフで飾られています。加盟店は約30店舗。先代の後を継いだ店主が比較的多く、新しいお店も含め、みんなで商店街を盛り立てています。

昨年、有志で月1回の朝会を開始。ざくばらんに自分たちの思いやアイデアを話せる場になっています。勉強会の計画や、ハロウィン用フォトスポットの飾り付けの相談、事業継承の情報交換など…横のつながりも増えました。また、各店舗のPRにと掲示板を設置しましたが、今後はSNSにも力を入れる予定。当商業会のマスコット「かやちゃん」をもっと飛躍させたいですね。お客様に喜んでいただけるよう、どの店もサービスや接客の向上に励んでいますので、ぜひお越しください！



ハロウィンイベントにかやちゃんも参加！

かやちゃんは、実は妖精。イベントとお買いものが大好きな女の子です。



掲示板でお店をPR



問合せ●商業観光課(内線1452)

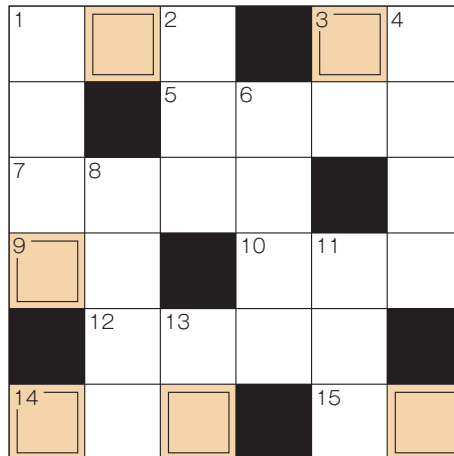
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.401

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。



●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。5月13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）

●4月号の答えと当選者

「オйкаワシヨウ（小井川小）」

正解数30通（応募総数30通）のなかから抽選で、H・Yさん
（赤羽）、C・Oさん（神明町）、H・Sさん（成田町）、R・Kさ
ん（赤羽）、M・Yさん（長地柴宮）に、ロマネット入浴券をお
送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 イルフ、テクノ
- 3 広いな大きいな
- 5 カタクリ、紅葉
- 7 小宮は十五社。保育園2、小学校、
高校各1があります
- 9 諏訪湖〇〇とも言われるユスリカ
- 10 市民病院では呼吸器、循環器、消化器
などがあります
- 12 茅野市の高原リゾート
- 14 0043 〇〇〇町
- 15 あなたのスマホや携帯にもこのカードが

◆タテのカギ

- 1 重要とか、最良とか。
総理大臣は〇〇〇〇ミニスター
- 2 2月24日に行われた、現上皇陛下の
〇〇〇三十年記念式典
- 3 思わず笑ってしまうほど喜ぶこと。これ
を2つ続けます
- 4 岡谷市、とくに小井川に多い名字
- 6 おっくうがってやらないとか、怠けてる
とかの意味の方言
- 8 小宮は十五社。球場、市役所があります
- 11 長野県で3番目に広い市町村
- 13 円



「すべりだい」1953年 武井武雄



【市長随想⑩】 「自分らしく」

先月の横河川沿いをはじめとする市内各地の桜や、出早公園のカタクリは、市民の皆様をはじめ、多くの観光客を楽しませ、春を実感させてくれました。今月は、中部地方一のツツジの名所として知られる鶴峯公園では、30種類3万株のツツジが、赤・白・ピンク・紫と色鮮やかに咲き誇り、つつじ祭りも開催されます。そして、来月には、小坂公園のアジサイなど、岡谷市は、緑と湖につつまれ、四季折々の自然の美しさを楽しむことができるまちであります。

一方この時期は、新人生や新入社員などが、新しい環境への適応がうまくいかず、不安・焦り等を感じ、心身に不調があらわれやすいといわれています。

対策としては、気分転換やストレス解消のポイントになるそうです。鳥居平やまびこ公園からは、諏訪湖や八ヶ岳、天気が良ければ富士山も眺めることができますので、大自然の雄大な眺望を楽しんでみてください。岡谷蚕糸博物館（シルクファクトおやかや）、イルフ童画館、岡谷美術考古館、岡谷市文化会館（カノラホール）では、かおり高い文化を体感することが出来ます。また、諏訪湖のほとりで散歩やランニングなど、汗を流してみてもいかがでしょうか。

このほか、映画館やボウリング場、大型ショッピングセンターや特色のある個店など、市内には、生活に彩りと潤い、楽しみを感じることが出来る場所がたくさんあります。

市民の皆様には、市内に多数あります「自然の美しさ」、「かおり高い文化」や「楽しみを感じることが出来る場所」を存分に満喫していただくとともに、日常や仕事なども、自分らしく、普段のありのままに生活することが大切だと思います。

今井竜五

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

【開館時間】 午前10時～午後7時

【5月の休館日】 8日、15日、22日、29日

【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

★〈武井武雄〉刊本作品読み語り&ギャラリートーク

(申込み不要・参加無料。ギャラリートークのみ要入館料)

日時…5月4日(土・祝) 午前10時30分～

武井の刊本作品を大画面で読み語り。参加者にはその日に
読んだ刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークでは
学芸員が武井作品の魅力を解説します。

★シリコンねんどでおやさいセットをつくろう

日時…5月5日(日・祝) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

シリコンねんどで『グリーンマントのピーマンマン』に出てく
るような野菜をつくろう。

★〈母の日〉手づくりカードをつくろう

日時…5月11日(土) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…100円

オリジナルカードをつくって、お母さんにプレゼントしよう。

★〈武井武雄〉JAZOO-MANIA (ジャズマニア) #11

日時…5月12日(日) 午前10時30分～

参加費…1,000円(Tシャツ付・保険料込)

対象…小学生以上(要申込み・5/8締切)

武井武雄が主宰した自転車愛好会「JAZOO-MANIA」が復
活。自転車でまちをめぐるみましょう。

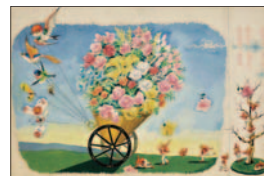
♥意外とかたん、わらび餅をつくろう!

日時…5月18日(土) 午後1時30分～

開催中の展覧会…4月27日(土)～7月15日(月・祝)

〈収蔵作品展〉花と武井武雄展

武井武雄が描いた多数の作品のなか
から、“花”にスポットを当てた展示です。
百花繚乱な武井の“花”をご覧ください。



はるがきた 1955年 武井武雄

〈同時開催〉中村景児展 〜ぼくら、グリーンマントのピーマンマン®〜

『グリーンマントのピーマンマン』など人気絵本の
原画のほか、水彩やエアープラシをつかった幻想
的なタブロー作品など、中村景児の魅力あふれる
作品をご紹介します。



『ピーマンマンとかぜひきキン』(岩崎書店) 1994年

定員…子ども8名(保護者別・要申込み) 参加費…300円
柔らかくて甘い和菓子、わらび餅をつくってみよう。

★刺繍でフェルトチャーム

日時…5月26日(日) 午後1時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

フェルトに刺繍して、自分だけのかわいいお守りをつくろう。

★ゴールデンウィークお絵かき体験コーナー(申込み不要)

期間…4月29日(月・祝)～5月6日(月・振休)

時間…午前10時～午後6時30分(時間中いつでも)

●武井武雄 ぬり絵コーナー(無料)

●オリジナル缶バッジ体験(缶バッジ作成1個100円)

5月8日は「童画の日」(全館入館無料は5月6日)

1925年(大正14年)5月8日に、東京銀座資生堂画廊で初
の個展「武井武雄童画展」が開催されました。この時初めて使
った「童画」という言葉がのちに世に広まり、これにちなんで5月
8日は「童画の日」として記念日登録されています。この「童画の
日」を記念して、ゴールデンウィーク最
終日の5月6日(月・振休)は全館入館無
料とします。みなさんのご来館をお待ち
しています。 「くろねのタンゴ」1974



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。

N
BOX



Photo:N-BOX G-EX Honda SENSING(FP)
ボディカラーはモーニングミストブルー・メタリック

N-BOX G-EX Honda SENSING | 車両本体価格 1,596,240円★
0.66L 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF (消費税8%込み)

Honda
Chance!
Fair 開催中!

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、応急パンク修理キット・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。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

お客様のご来店をお待ちしております。



HONDA

広告



市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展I〉

本物を見よ 山田郁夫展

会期…6月16日(日)まで

岡谷市出身の水
彩画家 山田郁夫
(1927-1996)は、
徹底したデッサン
を繰り返し、色彩
と形態が響きあう
幾何学的な構成の
作品を数多く生み
出しました。日本水彩画会諏訪支部を結成、美術教
師としても多くの後進を育て、その作品は現在も親
しまれています。



「雪の光」1984年

本展では、作品とともに、デッサンや著作から読
み取れる制作の背景・思想を紹介し、山田の画業を
振り返ります。

【開館時間】午前10時～午後7時

【5月の休館日】7日、8日、15日、22日、29日

【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】

◆陶器のかぶとに絵付けをしよう

日時…5月5日(日・祝) 午前10時30分～正午

参加費…500円(要申込み)

◆体験的絵画講座 -夏の部- (要申込み)

③「模写体験一洋画」

期日…6月8日(土)・22日(土)・29日(土)

④「スクラッチ画体験」

期日…7月6日(土)・13日(土)・20日(土)

時間…各回午後2時～

講師…美術考古館館長 花岡克行

参加費…250円(1日につき) ※別途材料費がかかります。

申込み…5月27日(月)午前10時から受付開始。

※以前に講座を経験している人は翌日から申込み可。年間スケ
ジュールはホームページにてご確認ください。



申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



シルクファクトオカヤ

〈岡谷蚕糸博物館・

東京農工大学科学博物館 連携展示〉

「挑戦する繊維～シルクを超えられるか～」

会期…6月23日(日)まで

「繊維の王様」と称されるシルク
はなぜ美しいのでしょうか。他の
繊維と原料や製法を比較しながら、
特徴や性質を紹介します。化学繊
維の原点ともいえる19世紀末の「シ
ャルドンネ人絹」や、JAXA提供の
宇宙服も展示します!!



シャルドンネ人絹
(東京農工大学科学博物館蔵)

【関連イベント】 申込み…電話にて受付中

★講演会「挑戦する繊維」(参加無料)

シルクを素材とした再生医療材料の開発についてご講演いただきます。

日時…5月25日(土) 午後1時30分～ 定員…50名(要申込み)

講師…東京農工大学工学部生命工学科 准教授 中澤 靖元さん

★「つむぐ」ワークショップ

繭から真綿をつくり、糸をつむぎます。木綿、毛などもつむぎます。

日時…6月9日(日) 午後1時30分～3時30分

定員…20名(要申込み) 参加費…800円

【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)

【5月の休館日】7日、8日、15日、22日、29日

【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



【イベント】

★こどもまゆクラフト展

こどもたちの応募作品すべてを展示しています。

会期…5月6日(月・振休)まで

★講座「今月の染め」 今月の染材は「矢車」です。

日時…5月26日(日) 午後1時30分～3時30分

定員…15名(要申込み)

費用…染料代300円、染色材料代1,000円～

申込み…5月4日(土・祝)午前9時より電話にて受付

★カイコふれあいデー (申込み不要・参加無料)

昔ながらの養蚕道具を使って、カイコのお世話をしながら
成長を観察します。1回のみの参加も可能です(全10回)。

期間…春蚕の時期(5月19日～7月21日)の毎週日曜日

時間…午前10時30分～11時30分

★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…5月11日(土) 午前11時～午後2時30分～

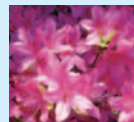


申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハフ)



岡谷市

市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(平成31年3月1日現在)

人口	48,563人	前月比	-53	前年同月比	-468
世帯数	19,274世帯	前月比	+17	前年同月比	+74

第66回 塩嶺小鳥バス

愛鳥精神のもと、自然に親しみ、自然を大切にしようと昭和29年に始まり、毎年続けられています。さわやかな早朝、新緑の高原に家族で出かけてみませんか。参加者には、オリジナルピンバッジをプレゼント!



期間…5月・6月の毎週日曜日 雨天決行

場所…塩嶺小鳥の森

料金…市内から小鳥バスで、大人1,000円・子ども500円

問合せ●小鳥バス実行委員会事務局(商業観光課内 内線1456)

鶴峰公園つつじ祭り

約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のツツジが、一斉に咲き競います。鮮やかな花は、色とりどり大小さまざま…。美しく刈り込まれた株が折り重なる見事な庭園公園で、春を満喫しましょう。



期間…5月3日(金・祝)～14日(火)

駐車場…川岸スポーツ広場 普通車:1台500円

問合せ●つつじ祭り実行委員会事務局(商業観光課内 内線1456)

第21回 塩嶺王城パークラインハーフマラソン大会 参加者募集!

北・南・中央アルプスやハヶ岳、諏訪湖や松本平の絶景が見える塩嶺王城パークラインを走ってみませんか。

日時…5月26日(日) 午前10時スタート

種目…ハーフ(21.0975km)、5km、1.8km、

5kmウォーキング

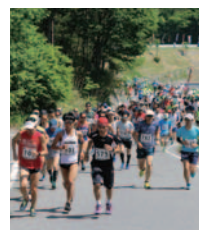
(ウォーキングのみ当日受付)

申込み…5月3日(金・祝)までに商業観光課にある

申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて

郵便局から申し込んでください。インターネット

でも申し込みます。



問合せ●大会実行委員会事務局(商業観光課内 内線1456)

中央通り おかみさん会 スプリングフェスティバル

毎年恒例! ファミリー向けの楽しいイベントです。

ご家族みなさんでお出かけください。入場無料です!

日時…5月11日(土) 午前11時～午後4時

場所…カネイチ駐車場(雨天時:カネイチ1階ホール)

主催…中央通り おかみさん会

【内容】

- ジョーク峰のマジックショー
- ベリーダンス
- 宝投げ
- 食と健康に関する12のブース



問合せ●中央通りおかみさん会事務局(カネイチ内) ☎23-5434

火葬場「湖風苑」となり

えころホール 岡谷

さくら館

24時間 365日

太田屋 ☎0120-22-2761

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
新しいえころ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