

健康

「特定健康診査」を受けましょう!

40歳～74歳の国保加入者のみなさん、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため、年1回「特定健康診査（特定健診）」を受けましょう!

自己負担金…無料
健診実施期間を11月30日(土)まで延長しました

国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送してあります。封筒内の案内をご覧ください、事前に医療機関に予約をして受診してください。

封筒を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

●日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」「どこで受けるか悩んでしまう」というみなさん、日曜日健診をご利用ください。

期日…10月27日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…市保健センター 1階 研修室

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください(定員になり次第締め切り)。

※11月24日(日)にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

★クーポン券による風しん抗体検査も対応可能です。

申込み・問合せ●

医療保険課(内線1186)

健康

高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。
 ※個別通知はしませんのでご注意ください。

対象…

- ①65歳以上で接種を希望する人(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、接種を希望する人

実施期間…10月15日(火)～12月28日(土)

※休診日を除く

接種方法…必ず事前に医療機関に電話などで予約し、接種を受けてください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券

※予診票は実施医療機関にあります。

自己負担金…1,200円

※市民税非課税世帯に属する人は無料。事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

※生活保護世帯に属する①の人は、社会福祉課から事前に無料券を送付します。②の人はご相談ください。

☆実施医療機関や、市外で接種を希望する場合など、詳しくはお問い合わせください。

☆ワクチンが不足したときは、接種できない場合もあります。

問合せ●健康推進課(内線1182)

もっと

お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
 まだまだお知らせしたいこと

募集

**内山霊園聖地
 使用者募集**

募集区画…6区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象としますので、申し込み方法などお問い合わせください。

受付期間…10月10日(木)～23日(水)

※土・日・祝日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて市民環境課へ申請してください。

決定…10月31日(木)に抽選にて決定。

問合せ●市民環境課(内線1166)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

10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(10月1日～31日)

- 発見! おかやびと
- 市役所のおしごと
- 第50回岡谷太鼓まつり 前編・後編 市役所のおしごと

【特別番組】

- 介護予防講演会「健康の秘訣は人とのつながり」
- ユミカツラ・ファッションショー
 (午前10時～午後3時～午後7時～)



ユミカツラ・ファッションショー

視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1365)まで。

イベント ゆっくり歩こう!
初期中山道ウォーキング

開道後わずか十数年で廃道となった「初期中山道」の道筋を訪ね歩こう。

岡谷駅から小野駅まで、小野峠・三沢峠を通過して初期中山道を歩きます。急坂のある健脚向けコースです。歩きやすい靴でご参加ください。

期日…10月6日(日)

参加無料

集合場所…JR岡谷駅

受付時間…午前9時30分～10時40分

歩行距離…約10km (約3時間30分)

※当日、小野神社・矢彦神社で「秋の例大祭」、小野駅前「駅前フェスティバル」も同時開催。



問合せ●商業観光課
(内線1456)

イベント 家庭料理講習会
みんなでかこむおうちごはん

期日…11月19日(火)、12月17日(火)、1月22日(水)、2月20日(木) (全4回)

時間…午前9時30分～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 調理実習室

メニュー…米粉料理、おもてなし料理、豆料理(豆腐作り)、定番のおかずなど 各回3～4品調理。

材料費…2,500円(4回分 初回に集金)

持ち物…材料費、エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパー

定員…20名(先着順)

申込み…10月28日(月) 午前8時30分から電話にて受け付け(定員になり次第締め切り)。11月8日(金)締切。

申込み・問合せ●
おかや女性ファーマーズ事務局
(農林水産課内 内線1489)

お知らせ 骨髄バンクドナー登録会を開催します

10月は「骨髄バンク推進月間」です!

日本骨髄バンクのドナー登録者数は、51万人(令和元年6月速報値)を超えましたが、いまだに多くの患者さんが骨髄提供者を待っています。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要となります。

岡谷市では、ドナーとドナーが勤務する事業所に対して助成制度を設け、骨髄バンク事業を推進しています。ドナー登録にご協力ください。

●骨髄バンクドナー登録会(献血会場)

日時…10月30日(水) 午前9時～11時45分・午後1時～2時

場所…岡谷市保健センター1階 機能訓練室(献血会場)

問合せ●健康推進課(内線1177)

イベント マッチングイベント
「諏訪エリア de 縁結び」

諏訪地域在住の男性と、移住を考えている女性をマッチングするまち歩きイベント『諏訪エリア de 縁結び』を開催します。



上諏訪駅周辺の散策やリノベーシヨンカフェでのランチなど、諏訪の魅力を再発見するツアーです。

新しい縁を求めているみなさん、ご応募ください。

日時…11月2日(土)

午前10時～午後6時(予定)

参加費…5,000円(当日支払い)

対象…30代の男女

男性: 諏訪地域内に在住・在勤で、10月27日開催の事前セミナーに参加できる人

女性: 諏訪圏域外に在住・在勤

申込み…下記の8つの事項を記載して、Eメールにてお申し込みください。

- ①氏名(フリガナ)、②住所、③年齢、④性別、⑤職業、⑥携帯電話番号、⑦メールアドレス、⑧参加動機

送信先: apply.kkt@gmail.com

申込み締切…10月22日(火・祝)

問合せ●テクノプラザおかや

☎21-7000

お知らせ あいさつではじまる“ふれあいたいむ”
秋季推進旬間: 10月15日(火)～24日(木)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物をしなが、また事業所や商店での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る事業です。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、みんなで活動に参加し、地域などで子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ 消費税適用税率について [国税庁 軽減税率](#) [検索](#)

※軽減税率制度についての詳しい情報は、国税庁ホームページ内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

様々な飲食料品の提供の適用税率の考え方について

○適用税率は、「単なる飲食料品の譲渡」か「役務の提供を伴う飲食料品の譲渡」かにより判定します。



○ 食べ歩きの場合の飲食料品の販売は?

→ 飲食料品が客により食べ歩きされたとしても、事業者においては、飲食料品を販売しただけであり、単なる飲食料品の譲渡に該当するものであるため、軽減税率8%が適用されます。



○ 自動販売機での飲食料品の販売は?

→ 自動販売機による飲食料品の販売については、単なる飲食料品の譲渡に該当するものであるため、軽減税率8%が適用されます。
注) 自動販売機のそばに机いすが設置されている場合も同様

お知らせ 10月7日～13日は
行政相談週間です

行政相談は、公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。道路・農地・年金・福祉・医療・環境など、各種相談にも応じており、身近な相談窓口としてご利用いただけます。総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が対応します。**相談は無料で、秘密は厳守**します。

〈巡回相談〉

日時	場所
10月8日(火) 午前10時～11時	レイクウォーク岡谷
10月9日(水) 午前9時～正午	川岸支所

〈定例相談〉

日時	場所
11月13日(水) 午前9時～正午	市役所301A会議室

※以降、毎月第2水曜日に開催します(4・8月を除く)。

〈相談事例〉



問合せ●社会福祉課(内線1254)

お知らせ 10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間

高齢者の知識・経験・技能がお役にたちます。高齢者の就業促進にご協力ください。

臨時・短期・軽易な仕事はお任せください

シルバー人材センターは公益的団体。安心して仕事を発注できます。



【あなたもシルバーの仲間!】

60歳以上の健康なみなさん、今までの経験や技能を生かし、生きがいや健康のため、入会して活躍しませんか? まずは毎月開催の、会員入会説明会にご参加ください。

問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
☎23-0760 <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/>
介護福祉課(内線1277)

お知らせ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

10月から国民健康保険の被保険者証が新しいもの(一般国保:うぐいす色→藤色、退職国保:オレンジ色→黄色)に変わります。9月中旬に、世帯主宛に簡易書留にて郵送しました。ご確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

現在使用している保険証の有効期限は、9月30日(月)です。新しい保険証の有効期限は令和2年7月31日となり、今後は8月に一斉更新します。

問合せ●医療保険課(内線1189)

お知らせ 働き方改革相談会を開催します

働き方改革に取り組む事業主を対象とした相談会です。社会保険労務士が無料で相談に応じます。

期日…10月2日・9日・16日・23日・30日(毎週水曜日)

時間…午後1時30分～4時

場所…テクノプラザおかや 2階 産業情報ネットワークセンター

対象…事業主、人事・労務管理担当者
※参加無料。事前申し込み制ですが、当日の参加も可能です。

申込み・問合せ●テクノプラザおかや
☎21-7000



環境 諏訪湖周一斉清掃を実施します(小雨決行)

秋空のもと、清掃でさわやかな汗を流しませんか?

内容…ごみ拾い、空き缶やペットボトルの回収など

日時…10月20日(日) 午前6時30分～1時間程度

集合場所(4か所)…湖畔公園ミニ蒸気機関車付近(メイン会場)、体育館南側湖畔公園、湊小学校校庭、パウワウビレッジ駐車場

※駐車スペースに限りがあるので、相乗りをお願いします。

環境 10月は“ごみ・資源物分別指導強化月間”です

市では、10月1日から31日までを“ごみ・資源物分別指導強化月間”として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働により、ごみ・資源物の分別ルールの周知を図り、ごみ減量の推進に取り組めます。各公会所などでの分別説明会の開催、ごみ収集集位置での立会いなどを予定しています。この機会に分別についての疑問やご意見などをお聞かせください。ご協力をお願いします。

問合せ●市民環境課
(内線1144・1145)

環境 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)

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・清掃・工事作業・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理など
事務分野	一般事務・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転など
技能が必要な分野	植木の手入れ・ふすま張り替え・草刈り・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動など

③ジュニアアスリートのための パフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上をめざす教室です。学校やクラブ活動では学べない身体教育や食育などを、指導員が総合的に指導します。

【小学生コース】

期間…11月7日～2月27日

毎回木曜日 計15回

時間…午後6時45分～8時15分

対象…市内在住の小学4～6年生

定員…20名 受講料…3,000円

【中学生コース】

期間…11月13日～1月29日

毎回水曜日 計6回

時間…午後7時～8時30分

対象…市内在住の中学生

定員…15名 受講料…1,200円

場所…やまびこスケートの森、市内小学校体育館

講師…(株)やまびこスケートの森職員
※小中学生合同で行う栄養講座・メンタル講座(1回ずつ)を含みます。日時・場所などは1回目にお知らせします。

申込み期間…10月9日(水)～31日(木)

問合せ●

(株)やまびこスケートの森 ☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

第38回 岡谷市民ゴルフ大会 参加者募集

期日…11月17日(日)

時間…集合：午前7時30分

開会式：午前8時

資格…市内在住・在勤の人とその家族・友人ほか(市外在住可)

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
参加費(当日払い)…メンバー：9,000円
ビジター：12,000円

申込み・問合せ●

諏訪レイクヒルカントリークラブ
☎23-1224

パーソナルレッスン (スイム・トレーニング)

個人の要望に合わせた運動プログラムの提案と指導をマンツーマンで行います。10月1日から料金が変わります。
スイム…1,800円 トレーニング…1,500円
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
(シンコースポーツ株式会社)

★★★各種スポーツ教室★★★

申込み…市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。(①～③共通)

①小・中学生新体操教室



新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間…11月5日～12月3日

毎週火曜日(計5回)

時間…午後7時～8時30分

対象…市内在住の小・中学生

場所…市民総合体育館

定員…30名 受講料…1,000円

講師…レインボーR・G指導員

申込み…10月7日(月)から受付開始

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)

②初心者向けスケート教室



スケートを始めるきっかけづくりの教室。未経験や滑れない子も大歓迎!

期間…10月21日～11月18日

毎月月曜日(計4回)

時間…午後5時30分～7時

対象…市内在住の小・中学生(初心者・初級程度)

場所…やまびこスケートの森 アイスクリーナ

定員…50名 受講料…1,000円

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ・スケート協会員ほか

申込み期間…10月1日(火)～14日(月・祝)

問合せ●

(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分) …10月20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…10月20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220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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

シニアスポーツデー



市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。
対象…市内在住の65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

期日…10月17日(木)

時間…午前9時～午後3時

(「健康相談室」は午前10時30分～午後0時30分)

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804