

くらしのカレンダー

6月 June

- 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・老人手帳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**  
新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止を最優先とするため、集団予防接種を中止いたします。今後の予定につきましては、対象者の方へ個別に通知します。
- ◆乳幼児健診等**  
場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室  
持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
※ 3～4か月、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）  
※ 2歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
※ 3歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
聴力・視力検査をおこなっててください。

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

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662	1歳6か月児健診 (H30年11月生) 午後(個別通知します) 株アイテック ☎ 23-8500	2歳児にここご教室 (H30年5月生) 午前(個別通知します) 株杉村設備(株) ☎ 27-8632	有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	株シンニチ設備 ☎ 22-1365
7	8	9	10	11	12	13	
酒井医院 ☎ 22-2121 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 株浜パイピング ☎ 23-6885	育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 株上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	3歳児健診 (H29年5月生) 午後(個別通知します) 信和設備(株) ☎ 22-3302	株総設工業 ☎ 28-8504	有三善工業 ☎ 23-3446	株林鉄工設備 ☎ 23-3197	
14	15	16	17	18	19	20	
野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 株イワナミ ☎ 22-2222	株オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	3～4か月児健診 (R2年2月生) 午後(個別通知します) 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662	株アイテック ☎ 23-8500	
21	22	23	24	25	26	27	
イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 アイビー薬局 ☎ 26-1670 株杉村設備(株) ☎ 27-8632	育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	株シンニチ設備 ☎ 22-1365	9～10か月児健診 (R1年8月生) 午後(個別通知します) 株浜パイピング ☎ 23-6885	株上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-3302	
28	29	30	<b>今月の納税</b> ◎市県民税 第1期 ◎国民健康保険税 第3期 納期限…6月30日(火) 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 1136)				
さとう眼科医院 ☎ 27-0085 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 イズミ薬局 ☎ 28-0030 株総設工業 ☎ 28-8504	有三善工業 ☎ 23-3446	株林鉄工設備 ☎ 23-3197	<b>諏訪地区小児夜間急病センター</b> (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 中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く) 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	<b>健康相談・栄養相談・            歯科相談 (月～金曜日)</b> 午前8時30分～午後5時15分 ご相談のある人は お電話ください。			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※7月分予約：6月17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】	17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1279)
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課(内線1266) 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】 10日(水)・24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間・休日)【予約制】	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 【予約制】	23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)
ひきこもりの状態にある人 やそのご家族の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
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	16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	10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

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	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時	312相談室	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		

**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)

マチイロで広報おかやをもっと身近に!



スマートフォンで広報誌! 「広報おかや」を携帯して、役立つ情報をオンタイムでチェック! 市のホームページやフェイスブックにも連動しています。

おかやのまちのいろいろな魅力と情報を「マチイロ」で入手しませんか?



マチイロ 検索

問合せ●秘書広報課(内線1365)



岡谷市からの災害情報や緊急情報をいち早く!

岡谷市では、メール配信やSNSを通じて、災害情報や新型コロナウイルス関連情報を発信しています。



メール配信@おかや

市民のみなさんが安全で安心な生活を送れるように、防災無線情報、気象情報、地震情報などを、スマートフォンやパソコンに配信しています。

登録は無料ですので、ぜひ活用してください。



登録はこちらから

岡谷市公式フェイスブック

岡谷市のイベント情報やできごと、緊急情報など岡谷市に関わるさまざまな情報を発信しています。動画や写真を交えながら日々お届けしていきますので、ぜひチェックしてみてください。

みなさんからの、たくさんの「いいね!」をお待ちしています。



アクセスはこちらから

### 0123 こどものくに 6月・7月のイベント

開館時間...午前9時30分~午後5時30分  
6月の休館日...9日(火)

参加無料

♣皆で食べよう! こにこ家族 ママ編(6月5日(金)より申込み開始)  
パパと子どもが遊んでいる間に、ママは調理をし、完成したら家族みんなで食べましょう。

日時...7月5日(日) 午前10時~11時45分 対象...家族  
持ち物...エプロン、マスク、三角巾、材料費300円

♣親子リトミック講座(6月10日(水)より申込み開始)  
親子でリトミックを楽しみましょう。

日時...7月10日(金) 午前10時~11時  
対象...歩ける子どもと保護者 講師...篠原 忍さん  
持ち物...飲み物

利用できる人...0歳~3歳まで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)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

♥子育て相談

日時...6月10日(水) 要予約

♥歯っぴー相談

日時...6月11日(木)・29日(月)  
午前10時30分~午前中

♥もぐもぐ相談

日時...6月25日(木) 一日中いつでも

【おしゃべりサロン(託児つき)】

ほんのひとときお子さんと離れて、同じ年齢の子を持つお母さん同士、日々の子育てのなかで不安や困っていることを気軽に話して、リフレッシュする会です。スタッフがアドバイザーとして参加します。

●0~1歳...7月29日(水) ●2~3歳...7月31日(金)  
時間...午前10時~11時30分  
申込み開始...6月30日(火)

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403



### 今月の子育てキーワード(小学校高学年) 「家族の一員として 役割を持たせよう」

家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。

~成長樹(期)子育て実践ポイントより~

## 健康ひとメモ No.512

### 「オーラルフレイル」ってなんだろう?

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか?

これは加齢や歯の喪失により口腔機能に軽度の低下がみられる状態をさします。具体的には滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、口腔乾燥などが挙げられます。身体の衰えの一つではありませんが、健康と機能障害の中間にあり、元に戻すことも期待できる状態です。

このようなサインは本人のみならず、家族や介護者など周囲の人も気づくことができます。「まだ老化なんて」という人も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、老化のサインの一つともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが大切です。

オーラルフレイルは「身体面のフレイル(虚弱)期」であるサルコペニア(加齢などにより筋肉量が低下し、全身の筋力低下や身体機能低下が起こること)や、ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉などの衰えにより「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態)の入り口ともいわれ、「栄養面のフレイル期」と表現することもできます。高齢になり体が思うように動かなくなると、心理的にも内向きになり口腔への関心度が

も低下しがちです。歯周病や、う蝕(むし歯)が歯の欠損を招き、これを放置するとうまく噛めないために柔らかいものを好むようになります。それが口腔機能(咀嚼力や嚥下機能など)の低下を引き起こし、さらに噛めなくなってしまうます。このような悪循環は食欲低下を招き、さらには低栄養状態を生じかねません。

オーラルフレイルにならないためには毎日のケアが必要不可欠。かかりつけ歯科医院をもち、定期的にお口の清掃のみならず口腔機能低下の評価を行うことも有効です。

また、後期高齢者歯科健診は、う蝕や歯周病の診査に加え、口腔機能チェックがあります。問診やかんたんな検査から、オーラルフレイルをスクリーニングすることが出来ます。健診対象者は通知が届きますので、期日までにかかりつけ歯科医院を受診してください。気になったらまずは歯科医師に相談。早期発見と早めの対処で、健康なお口と体を取り戻しましょう!

(岡谷下諏訪歯科医師会)

こちらのサイトからセルフチェックできます。  
(日本歯科医師会)  
オーラルフレイル概要



### 国保加入の40~74歳のみなさん 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に 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。

実施期間...6月1日(月)~11月30日(月) 自己負担金なし

対象者はだれでも「無料」で受診できます

#### 健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目		何がわかるの?	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肥満度・内臓脂肪の蓄積	
血圧測定	収縮期・拡張期血圧	高血圧・動脈硬化	
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ-GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、eGFR	腎機能の程度
尿検査	貧血	赤血球、色素量、ヘマトクリット	貧血の疑い
	尿酸		痛風発作の危険度
	尿糖		糖尿病の危険度
	尿たんぱく	腎機能の程度	

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届いたら、積極的にご参加ください。

問合せ●国保の特定健診制度について...医療保険課(内線1186) / 健診の内容について...健康推進課(内線1185)

#### 日曜日健診

「平日は仕事で、健診に行かない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施する予定です。

新型コロナウイルス感染症の状況を考慮したうえで、詳細は広報おかやなどでお知らせします。

※令和2年度実施の特定健診(日曜日健診含む)については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、健診実施期間の短縮・変更または中止する場合があります。変更などについては、決定次第お知らせします。

【一般】

◎スリムキックボクシング教室

開催日…毎水曜日(計8回)  
時間…午前10時～11時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

◎ピラティス教室

開催日…毎金曜日(計8回)  
時間…午前10時～11時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

◎脂肪燃焼エアロビクス教室

開催日…毎水曜日(計8回)  
時間…午前10時～11時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

◎ヨガ教室 **NEW!**



開催日…毎水曜日(計8回)  
時間…午前11時～正午  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

◎Balletone教室

開催日…毎火曜日(計8回)  
時間…午前10時～11時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

◎ZUMBA教室

開催日…①毎火曜日(計8回)  
②毎金曜日(計8回)  
時間…午前11時～正午  
場所…市民総合体育館  
定員…各20名

★一括で申し込まなくても、1回900円で当日参加できます。  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎HIP-HOPダンス教室  
(年中～小学生)

開催日…毎月曜日(計8回)  
時間…午後4時～4時45分  
(年中～小学1年生)  
場所…市民総合体育館  
定員…10名

◎フットサル教室(年中～小学生)

開催日…毎火曜日(計8回)  
時間…午後4時30分～5時30分  
(年中～小学2年生)  
午後5時30分～6時30分  
(小学3年生～6年生)  
場所…市民総合体育館  
定員…各10名

◎こどもスポーツ教室  
(年長～小学生)

開催日…毎火曜日(計8回)  
時間…午後5時～6時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名

◎サッカー教室(年中～小学生)



開催日…毎水曜日(計8回)  
時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)  
午後5時～6時(小学2年生～6年生)  
場所…湖畔広場  
(雨天時:岡谷市民総合体育館)  
定員…各10名

◎卓球教室(小・中学生)



開催日…毎水曜日(計8回)  
時間…午後5時～6時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名

★★★各種スポーツ教室★★★  
(シンコースポーツ主催)

※全教室の開催期間は、7月から9月を予定しています。

受講料…  
(保険料・施設使用料込 8回分)  
幼児・小中学生: 4,000円  
一般: 4,800円

申込み…一般は、6月22日(月) 午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】

※教室により対象が異なります。

◎野球教室(小学生)

開催日…毎金曜日(計8回)  
時間…午後5時～6時  
場所…湖畔広場  
(雨天時:岡谷市民総合体育館)  
定員…10名

◎バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)



開催日…毎金曜日(計8回)  
時間…午後5時～6時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名

◎ミニバス教室(小学生)

開催日…毎金曜日(計8回)  
時間…① 午後6時30分～7時30分  
② 午後7時30分～8時30分  
場所…市民総合体育館(予定)  
定員…各10名



今月のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

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。  
日時…6月21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



【お知らせ】(5月18日現在)

今月号に掲載したイベントや行事などは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。また、公共施設などの使用は、5月31日(日)まで休館・休止しています。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。  
※一部開館している施設もあります。

お知らせ コンビニ交付サービス運用停止日

システムメンテナンスのため、6月9日(火)午後6時～11時の間、各種証明書などのコンビニ交付サービスを停止します。  
問合せ●市民生活課(内線1155)

募集 上下水道事業運営審議会委員募集

市の水道事業および下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。  
募集人員…若干名(応募者多数の場合は書類選考)  
任期…7月から2年間  
応募資格…市内在住または在勤の20歳以上の人で、水道事業・下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員になっていない人  
応募方法…任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめて記入し、水道課まで持参、または郵送、Eメール(suido@city.okaya.lg.jp)で提出してください。  
応募締切…6月15日(月)必着  
問合せ●水道課(内線1411)

募集 放送大学入学生募集

放送大学は、2020年10月入学生を募集しています。  
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。  
テレビによる授業だけでなく、その授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。  
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目を1科目から学ぶことができ、卒業すれば学士(教養)の学位を取得できます。  
資料は無料です。お気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。  
出願期間…第1回: 8月31日(月)まで  
第2回: 9月15日(火)まで  
問合せ●放送大学長野学習センター ☎58-2332

もっとお知らせ

募集やイベント、環境、健康などまだまだお知らせしたいこと

お知らせ 国によるJアラートの試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報の試験放送を、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…6月17日(水) 午前10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)

お知らせ 立地適正化計画公表に伴う届出制度

岡谷市立地適正化計画の策定を行い、5月18日に公表しました。これに伴い同日より、都市機能誘導区域外および居住誘導区域外において、一定規模以上の開発行為や建築等を行う際は、着手する日の30日前までに市へ届出が必要となります。  
詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。  
問合せ●都市計画課(内線1332・1333)

お知らせ 6月は「赤十字活動資金増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を日赤岡谷市地区の「赤十字活動資金増強運動月間」として、活動資金の募集を行いますので、多くのみなさんのあたたかいご支援ご協力をよろしくお願いいたします。  
問合せ●日赤岡谷市地区事務局 (社会福祉課内 内線1251)