

くらしのカレンダー

10月 October

- 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
休日当番歯科医院
水道修理当番店
持続化給付金および家賃支援給付金個別相談(予約制)
雇用調整助成金等相談日(予約制)

- 予防接種
乳幼児健診等

◆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

Calendar grid with dates 1-31 and various service notices for each day, including medical clinics, tax information, and community events.

各種相談日 岡谷市役所 ☎ 23-4811

Table of consultation services including administrative, legal, family, and business-related advice with dates and times.

Table for marriage consultation (結婚相談) with dates, times, and contact information.

Notice for pregnancy classes (妊娠5~7か月の「パパ・ママ教室」) with details on dates, times, and content.



**お知らせ** 国の給付金申請などに関する相談会

国が事業者支援を目的に実施する、持続化給付金、家賃支援給付金、雇用調整助成金などの申請や給付金を受給する際の会計・税務処理などに関する相談に専門家が応じます。相談可能日・時間など、詳しくはお問い合わせください。

期間…10月～12月  
 場所…岡谷商工会議所  
 対象…事業主、労務・経理担当者  
 ※参加無料 事前申込み制  
 申込み・問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

**お知らせ** 諏訪地域 転職・移住者就職説明会

離転職者、I、Uターン就職や移住希望者、令和3年3月学卒者などを対象とした就職説明会を開催します。女性や高齢者、学生のみなさんも大歓迎です。経営者や人事担当者と直接面談できる、最高のチャンスです。ぜひ、ご参加ください。

日時…10月28日(水) 午後1時30分～4時  
 場所…ララオカヤ 2階  
 ※参加無料 事前申込み不要  
 問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**お知らせ** 岡谷市農業委員会が新体制となりました

任期は令和5年7月29日までの3年間で、農地法関係申請の処理、農地利用の最適化などの所掌事務に取り組んでいきます。

●**農業委員：8名**  
 今井 久夫(今井)、清水 江身子(新屋敷)、□花岡 比佐志(小井川)、山岡 啓助(花岡)、◎宮澤 淑(駒沢)、高林 敬子(橋原)、○井上 昌輝(横川)、渡邊 兼男(東堀)  
 ●**農地利用最適化推進委員：3名**  
 青木 敏夫(西堀)、中島 保(新倉)、小松 健二(中屋)  
 (◎は会長、○は会長代理、□は代議員)  
 ※詳しくは、お問い合わせください。  
 問合せ●農業委員会事務局(内線1488)

**お知らせ** 「岡谷市従業員の生活を守る雇用維持応援事業補助金」の拡充

**拡充内容**  
 ①雇用調整助成金等につき解雇等をしていない助成率で支給決定を受けていることとする取扱いを撤廃  
 ②令和2年12月31日までの休業等に係る雇用調整助成金の支給決定を受けているものまで対象を拡大  
**対象**…雇用調整助成金等の支給決定を受けた中小企業者または個人事業主  
**補助額**…雇用調整助成金等の算定に用いられた休業延べ日数に900円を乗じた額。1企業あたり30万円を限度。  
 ※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、工業振興課までお問い合わせください。

問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**お知らせ** ブロック塀等の除却には補助制度があります

令和2年度でこの制度は終了します。申請受付締切…令和3年1月29日

**対象事業**…以下のすべての要件を満たしているもの  
 ◎道路に接するブロック塀、石造・れんが造・その他の組積造の塀(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

**対象者**…個人住宅、併用住宅および宅地などにある、ブロック塀等を所有する人

**補助額**…撤去費用の2分の1または1m当たり8千円のどちらか少ない方の額 ※上限10万円

問合せ●都市計画課 (内線1372・1374)



**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】**(9月18日現在)  
 今月号に掲載したイベントなどは、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。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。ご理解ご協力をお願いいたします。

**お知らせ** 令和2年 国勢調査の回答はお済みですか

調査期日は10月1日です。まだ回答していない人は、お手元の調査書類を確認のうえ、10月7日(水)までに回答をお願いします。調査票が届いていない人は、至急お問い合わせください。  
 問合せ●秘書広報課(内線1363)

**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、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…10月7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)

**お知らせ** 働き方改革相談会

働き方改革に取り組む事業主のみなさんを対象とした相談会を開催します。働き方改革全般について、社会保険労務士が無料で相談に応じます。  
 日時…10月～2月の第1・3水曜日 午後1時30分～4時  
 場所…テクノプラザおかや 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 事前申込み制  
 申込み・問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**健康ひと回メモ**  
No516

**新型コロナウイルス感染症検査について**

長野県では、新型コロナウイルス感染者が8月23日時点で170人を超えており、先日開催された国の専門家分科会でも第2波に入っているといわれています。当然のことながらみなさんは「家族は大丈夫か」「自分は大丈夫か」など心配されていると思います。しかし、検査を受け「陰性です」という「お墨付き」が出ればいいのですが、100%を求めることはできません。つまり、検査を受けたから絶対に大丈夫ということはありませんので、ご注意ください。

検査体制を整理すると次の3つに分けられます。

- ①公費負担で行う行政検査(保健所が開設する帰国者接触者外来や感染症指定病院で行われている)
- ②届け出をした医療機関で保険診療を使う検査(手術予定など)
- ③自費診療による検査

行政検査は、かたんに言えば感染症法で感染の可能性の高い人が対象となります。これに対して、自分・家族の感染の有無を知りたい、あるいは社会的な要請で行われるものは保険診療や自由診療となります。

検査についてはそれぞれの意義があるので、医師の判断に従っていただければ良いでしょう。では、検査方法にはどのようなものがあるでしょうか。一般的なPCR、抗原検査、抗体検査について表でご説明します。

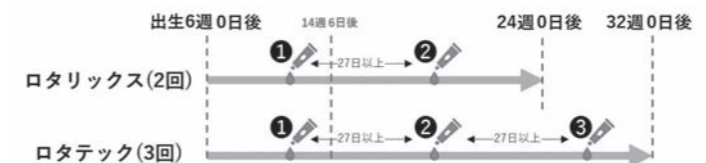
種類	PCR	抗原検査	抗体検査
特徴	少量で検出可能	感度劣る	偽陰性が出やすい
わかること	今、感染しているか	今、感染しているか	感染していたか
採取方法	咽頭ぬぐい、唾液	咽頭ぬぐい、唾液	血液
判定時間	約6時間以上	約30分	約10分
検査実施場所	検査機関	検査機関 帰国者・接触者外来 緊急手術時	検査機関 一般病院、診療所

冒頭でもお話ししましたが、検査で陰性であっても「すべてよし」ではありません。検査を受けていただくことはとても大切なことですが、まずはご自身が「かからない」、周囲に「広げない」ことが第一です。

今後、秋・冬に向かえば、当然ながらインフルエンザとの鑑別が必要となります。コロナウイルスはもともとかげのウイルスですが、新型コロナウイルスはまだわからないことが多いために世界的に流行して、多くの国で感染者・死亡者が発生しており、これからの時期はインフルエンザとの鑑別がとて大切にされます。インフルエンザ予防接種も10月には始まりますので、少しでも危険性のあるものを予防、排除することが必要でしょう。(岡谷市医師会)

**健康** 10月からロタウイルスワクチンが定期接種になります

ロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぐため予防接種を受けましょう。  
**定期接種対象者**…令和2年8月1日生まれ以降の乳幼児  
**ワクチンの種類と接種回数・期間**…ロタウイルスワクチンは、種類によって回数および定期接種期間が違います。  
 ※初回の標準的な接種期間は生後2か月からです。  
 (1)経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(ロタリックス)  
 出生6週～出生24週0日後までに2回接種  
 (2)5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(ロタテック)  
 出生6週～出生32週0日後までに3回接種



**定期接種とならない例**…9月30日までの任意接種(定期接種対象者は、接種途中でも10月1日から定期接種になります。)  
**費用**…無料(定期接種期間を過ぎると自己負担になります。)  
**接種開始日**…10月1日(木)  
 ●予診票は、生後6週前後の「赤ちゃん訪問」の際に保健師が配布。

問合せ●健康推進課(内線1182)

**健康** 40～74歳の国保加入者のみなさん 特定健診を受けましたか?

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!  
 ●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月下旬に発送しました。同封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。受診券などを紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

実施期間は  
11月30日(月)まで  
費用は無料です!

**【日曜日健診について】**  
 10月25日に予定していた日曜日健診は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止します。  
 ※11月に実施予定の日曜日健診については、広報おかや11月号で実施の有無などの詳細をお知らせしますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により日曜日健診を実施できない可能性があるため、健診実施期間中に医療機関での受診をお願いします。

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)



★★★各種スポーツ教室★★★  
(シンコースポーツ株主催)

◎パーソナルレッスン  
(スイム・トレーニング)

個人の要望に応じた運動プログラムの提案と指導をマンツーマン形式で行います。初心者、経験者どちらも可。  
**期日**…平日(土・日・祝日は要相談)  
**時間**…応相談  
**場所**…スイム：市民水泳プール  
 トレーニング：トレーニングルーム  
**受講料**…スイム：1回1,800円  
 トレーニング：1回1,500円  
**申込み**…市民総合体育館窓口または電話にて受付。

◎キッズアスリート教室

体づくりと応用動作を中心として「走る・投げる・跳ぶ」といった基礎動作をレベルアップ。体力テストに含まれる運動を取り入れた総合的な運動指導です。  
**日時**…10月3日(土) 午前10時～正午  
**場所**…市民総合体育館  
**対象**…小学生(市外在住も可)  
**定員**…30名(先着順)  
**受講料**…500円  
**講師**…シンコースポーツ指導員  
**申込み**…当日参加も受け付けます。  
**以上申込み・問合せ** ●  
**市民総合体育館 ☎22-8800**

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。  
**期間**…冬季(とくに10月～3月)  
**募集内容**…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)  
**指導対象**…おもに小学生の初級者  
 ※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。  
**問合せ** ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494



◎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! 基礎からていねいに指導します。  
**期間**…10月26日～11月16日  
 毎週月曜日(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 アイスアリーナ  
**定員**…30名(先着順)  
**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6日(火)～19日(月)  
**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**

◎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5日～3月4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(先着順)  
**【中学生コース】**  
**期間**…11月11日～1月27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**…10名(先着順)

**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スタッフ  
 ※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15日(木)～30日(金)  
**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**



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ます。ぜひご利用ください。  
**日時**…10月18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

『元氣いきいき』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、栄養士による「健康相談室」も開催予定。運動・健康に興味のあるみなさん、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15日(木)  
**時間**…午前9時～午後3時  
 ※「健康相談室」は午前11時～正午  
 「ウォーキングプチ講習会」は午前11時からと午後2時から(各30分程度・定員各5名程度)  
**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** ●市民総合体育館 ☎22-8800

★★★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。  
**受講料**…1,000円(保険料820円別途)

◎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10日～12月8日  
 毎週火曜日(計5回)  
**時間**…午後7時～8時  
**対象**…市内在住の小・中学生  
**場所**…市民総合体育館  
**定員**…15名(先着順)  
**講師**…レインボーR・G指導員  
**申込み**…10月5日(月)から受付開始  
**問合せ** ●市民総合体育館内(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850  
 (平日 午前9時～午後5時)

環境 エコフェスティバルを中止します

例年開催の「岡谷エコフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。  
 なお、10月12日(月)から18日(日)まで、レイクウォーク岡谷にて環境保全やごみ減量、リサイクルの推進などに関するパネル展を行う予定です。ぜひ、ご来場ください。  
**問合せ** ●環境課(内線1445・1446)



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。

学校体育施設予約調整会議

**日時(11月分)**…10月18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  
 ※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。  
**問合せ** ●市民総合体育館 ☎22-8800

環境 10月は“ごみ・資源物分別強化月間”です

市では、10月1日から31日までを“ごみ・資源物分別強化月間”として、各区の衛生自治会のみなさんとの協働で、燃やすごみの袋に入っている古紙やその他プラスチックなどの資源物の分別を強化することで、ごみ減量の推進に取り組みます。ごみ収集場所での分別啓発の実施を予定していますので、この機会に分別についての疑問点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** ●環境課(内線1447・1448)

環境 野外焼却の際は近隣に配慮しましょう




野外焼却は禁止されていますが、農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などの焼却は例外として認められています。家庭での焼却と異なり、有害物質の発生や悪臭が抑えられるものですので、少量、短時間の焼却についてはご理解ください。  
 焼却する人は、例外として認められている時間などをさける、風向きや風の強さに注意する、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、近隣への配慮を怠らないようにしましょう。相互理解を深め、トラブルを回避しながら安全に行いましょう。  
**問合せ** ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 心配ごと相談所開設

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家族問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごと相談所を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)  
**日時**…10月7日(水)・28日(水)  
 午後2時～5時30分  
**場所**…カルチャーセンター  
**相談員**…弁護士、保護司など  
 ※マスクの着用をお願いします。  
**問合せ** ●社会福祉課(内線1251)

環境 諏訪湖周一斉清掃を実施します

**日時**…10月18日(日)【小雨決行】  
 午前6時30分～8時30分  
**内容**…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など  
**清掃範囲**…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)  
 ※今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開会式は行いません。各自、実施時間内に自由に参加し、清掃終了後、近くの分別場所でごみの分別をしてお帰りください。マスクを着用し、参加者同士の距離を十分に確保して、短時間での清掃活動をお願いします。  
**問合せ** ●環境課(内線1447・1448)



**カルチャーセンター  
岡谷学 ぱーと2**

昨年度から始まった「岡谷学」。今年度は古墳時代から江戸時代までを取り上げます。「温故知新」、学ばしさを味わいましょう。

期日	講座名	講師
11月6日(金)	日本遺産・縄文、弥生時代～湊地区発掘調査に関係して～	岡谷市文化財調査員 山田 武文さん
11月13日(金)	日本遺産～古墳、飛鳥時代～	
11月20日(金)	日本遺産～奈良、平安時代～	
11月26日(木)	岡谷の歴史・文化～鎌倉、室町(南北朝)時代～	八ヶ岳総合博物館 学芸員 柳川 英司さん
12月4日(金)	岡谷の歴史・文化～室町(戦国)・安土桃山時代～	
12月10日(木)	岡谷の歴史・文化～江戸時代～	

申込み・問合せ ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



主な内容

CONTENTS

赤い羽根共同募金協力のお願い……………22  
 生活支援サービスガイド（仮称）に掲載協力いただける企業・団体の募集……………23  
 「おうちえ」冊子活用のご提案……………24

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](http://www.okaya-shakyo.or.jp)  
 \* メールアドレス  
[info@okaya-shakyo.or.jp](mailto:info@okaya-shakyo.or.jp)

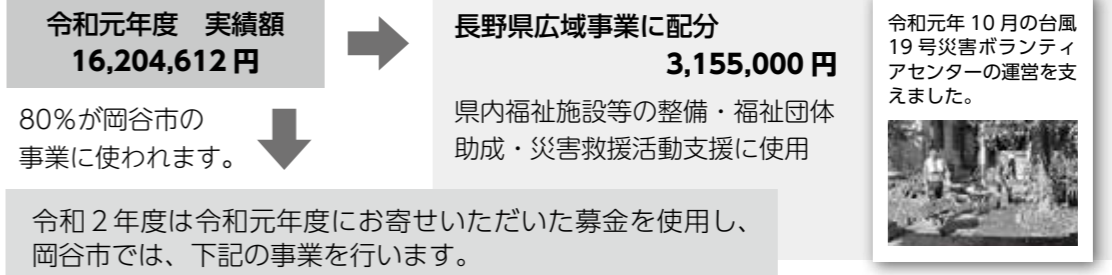


じぶんの町を良くあるしくみ  
**赤い羽根共同募金のお願い**

運動期間 10月1日(木)～12月31日(木) ホームページアドレス <https://www.akaihane.or.jp/>

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまにはご負担をおかけしますが、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申しあげます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。地域福祉を支える運動の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申しあげます。



**岡谷市地区社協へ配分 9,908,000円**

- ・地区社協活動費
- ・各区敬老事業への助成
- ・昼食会・配食会
- ・市内遊び場新設・改修等

配食事業 敬老事業 市内遊び場の改修

世代間交流

**各種福祉団体、事業等への助成金 2,235,000円**

地域福祉を推進している下記団体の事業を支援しています。

岡谷地区保護司会  
 岡谷市民生児童委員協議会  
 岡谷市ひとり親家庭福祉会  
 岡谷市高齢者クラブ連合会  
 岡谷子ども劇場  
 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会  
 つつじが丘学園  
 岡谷市身体障害者福祉協会  
 岡谷市手をつなぐ育成会  
 ひだまり作業所  
 おかやボランティア連絡協議会  
 人権擁護委員岡谷地区  
 岡谷市内小学校の福祉教育  
 岡谷市内中学校の福祉教育  
 岡谷市内高等学校の福祉教育

**地域福祉活動の実施や募金活動の実施にあたっては、感染防止の対策を取りながら行います。**

お問い合わせ先  
**岡谷市共同募金委員会（事務局 岡谷市社会福祉協議会）** 電話 24-2121 FAX 24-3555

**大募集**

「生活支援サービスガイド(仮称)」  
 に掲載協力いただける  
**企業・各種団体等を募集**します

岡谷市では、だれもが安心して暮らし続けることができる地域となるよう、生活支援体制整備事業に取り組んでいます。この事業を受託実施している岡谷市社会福祉協議会は、その一環として、

**地域住民の皆さまが日々の暮らしの中でお困りの際に活用していただける「生活支援サービスガイド（仮称）」を作成します。**

つきましては、下記の要領で**情報提供をしていただける企業、各種団体等の募集**をします。  
**締め切り 令和2年10月30日（金）** 多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

**【情報提供いただきたいサービス・営業の内容】** ※介護保険制度に基づくサービス以外のもの

- ① **家事援助等**（買い物代行や掃除、洗濯等の日常生活に必要な家事を支援するサービス・営業）
- ② **買い物**（日用品や食材の配達、移動販売のサービス・営業）
- ③ **配食**（お弁当やお惣菜の等の配達をするサービス・営業）
- ④ **外出支援**（通院や買い物等が一人では困難な方へ移動支援を行うサービス・営業）

**【対象となる企業・団体等】**

- 原則として諏訪6市町村内の店舗・事業所等であり、岡谷市がサービス提供対象エリアであること。
- サービス提供対象を限定せず、全ての住民を対象としていること。
- 政治的な活動または特定の宗教活動を行う団体ではないこと。
- 対象となるサービス・営業は、現在実施中のものに限ります。
- 必要に応じて、聞き取り等をさせていただく場合があります。
- 応募に要した費用等は、申請者の負担をお願いします。
- 提出書類の返却は行いません。

※お寄せいただいた情報が、今回の取り組みと趣旨が異なっている場合は、掲載等を見送らせていただくことがありますのでご了承下さい。

掲載協力いただける企業・団体等の方は、岡谷市社会福祉協議会ホームページより所定の様式をダウンロードしてご記入の上、直接窓口にご持参いただくか、メール、FAX、郵送のいずれかで岡谷市社会福祉協議会までご提出ください。

岡谷市社会福祉協議会

または、担当より詳細についてご案内させていただきますので、下記までお問合せください。

問合せ先：**社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会**  
 〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50（おかや総合福祉センター1階）  
 電話：24-2121 FAX：24-3555  
 メールアドレス：[info@okaya-shakyo.or.jp](mailto:info@okaya-shakyo.or.jp)



### 宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、(公財)長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、下浜区の下浜区民センターにエアコンを、東堀区自主防災会で防災倉庫などを整備しました。



問合せ●秘書広報課(内線1364)

### あいさつではじまる “ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月12日(月)～23日(金)

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、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちを見守り、子どもたちの安全と安心を図っていく事業です。

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。期間中は多くのみなさんで活動に参加し、地域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)

### 「2つのジャンボでラッキーハロウィン」

9月23日(水)から10月20日(火)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

**宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!**

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

**STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(会員登録)**

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

**STEP2 会員情報の入力(会員登録)**

入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。

メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。

画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

**STEP3 決済情報の入力**

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

①宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社が  
②本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について詳しくは [https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard\\_guide/](https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/) をご確認ください。

宝くじコールセンター  
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)  
※電話番号も十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

公財団法人 長野県市町村振興協会 問合せ●財政課(内線1532)

### シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

## 「おうちえ」冊子活用のご提案



東京大学 高齢社会総合研究機構は、新型コロナウイルスの感染予防の行動を取りながら、筋力低下によるフレイルや免疫力低下を予防し、おうち時間を楽しむために、高齢者の方々に伝えたい、知恵とアイデアを集めた情報「おうちえ」をインターネット上に公開しています。

岡谷市社会福祉協議会は、「おうちえ」を高齢者をはじめ、多くの皆様に届けたいという思いから冊子にしました。ご希望の方はお気軽に岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

「おうちえ」は、東京大学 高齢社会総合研究機構のホームページで公開されています。  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844>

「おうちえ」を活用して健康で元氣にお過ごしくださるようご案内いたします。

**おうちえ**とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

**お**いしく食べて健康に

今までの健康を保つための食と運動の工夫。動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動

**う**ちですごす時間を豊かに

おうち暮らしを再点検。外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せつかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫

**ち**いきで近くで支え合い

離れていてもできること。普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見/地域の事例紹介

**え**がおでゆとりの心持ち

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう。長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか? 身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦: 自粛後も役立つ技

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

今後の事業予定

### ★岡谷市社会福祉大会、ふれあいボランティア祭り

9月号にて、実施予定としておりましたが、本年度は、参加者、参集者等の感染防止、安全確保を最優先とし中止といたします。