

広報

おかや

12

Dec. 2019 [No.1444]



特集

話そう。仲間をつくろう。

認知症当事者が集う本人ミーティング&認知症カフェ

今月の表紙

お茶を飲んで語らうひととき、ホッとしますよね。
認知症の人や家族が、同じ悩みをもつ人と話をし
たり、よりよい地域にしようと活動する「本人ミー
ティング」や「認知症カフェ」に注目！

特集

話そう。仲間をつくろう。

認知症当事者が集う本人ミーティング&認知症カフェ



本人ミーティングとは…

認知症の当事者が集い、主体的に自らの体験や希望、必要としていることを話し合ったり、仲間を作ったりする場です。提案・発信によって、より暮らしやすい地域づくりに取り組む場でもあります。



ここ数年、岡谷市内では認知症の人同士が語り合う「本人ミーティング」や、認知症当事者やその家族が参加する「認知症カフェ」の開催がスタートしています。

これらの場では、当事者や家族が自分の思いを語ったり交流したりすることで「自分はひとりじゃない」と感じることができます。そんな場にもっと多くの人に来てほしい！と参加者たちが声を上げました。

認知症はだれにでも起こりうること。あなただったら、どんな社会、地域が生きやすいと思いますか？ そんなことを考えながら読んでみてください。

本人ミーティング岡谷「つつじ会」



岡谷での本人ミーティングは今年の5月から始まり、当事者の人が「つつじ会」と名づけました。月1回開催され、当事者、支援者など含め毎回10名ほどが参加。話すテーマや、やりたいことは当事者が中心になり決めていきます。10月現在、県内では岡谷市と長野市でのみ本人ミーティングが開催されています。岡谷市では「宅老所和が家」で開かれていた認知症カフェが発展して本人ミーティングになりましたが、民間事業所が主軸となり、市、県と協働して運営しているため、このような先駆的な取り組みが可能となりました。

この会は当事者、支援者のほか、当事者の家族や認知症の疑いがあり悩んでいる人、本人ミーティングに関心がある人も参加できます。気軽に参加してみてください！

「2019年度スケジュール」

日時：12月17日(火)、1月21日(火)、2月18日(火)、
3月17日(火) 午後2時30分～4時

※申込み不要 ※参加費は1人100円(飲み物・お菓子付)
※定例会以外の行事には別途実費がかかります。

会場：engawaかふえ食堂

(宅老所和が家・地域交流スペース)

本人ミーティングができた背景

厚生労働省が2017年に改訂した「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」では「認知症の人やその家族の視点の重視」という理念が示され、認知症の人が地域で自分らしく暮らすために「ミニコミュニティのつなぎ」も重要視されています。これらの施策の一環で、本人ミーティングや認知症カフェの実施が推奨されています。

認知症の人が
暮らしやすいまちをつくろう！

もっと仲間が
増えたらいいな♪

人と人が
つながる場所が
あるといいな

同年代の人との話も
だいじだけど、
若い人と話をして、
良い所をマネできるといいな

各地区で
本人ミーティングが
できたらいいな

助けてくれる人がたくさんいたら、
みんなが暮らしやすいまちになる！

家で寝ている方が
楽だけど、
ここに来れば
脳が活性化する！

全てがダメになる
わけじゃない。
人それぞれ

これまでの
本人ミーティングで出た
意見・思い



実際の進め方

「誕生日会のケース」

参加者に8月生まれが多かったので、誕生日会をしよう！と計画しました。

《当事者も支援者も一緒に考え、準備》

◆ 本人ミーティングに「お客さん」として来る人はいません。当事者も支援者も一緒に「どんな誕生日会にしよう？」「何を作って食べよう？」「アイデアを出し合って決めていきます。話し合いも準備も、楽しんでやるのがだいじ！」

◆ 料理とケーキ用に、参加者が持ち寄れる材料と購入する材料を決め、いくらずつ負担するかも決めました。



《当日はこんな感じ》

◆ それぞれができることを分担して準備。

◆ 当事者の人が育てて収穫した茶豆や、デコレーションしたケーキでハッピーバースデー!!

《次の活動につなげるために…》

◆ こんな楽しいことをもっと多くの人と共有したい！というところで、仲間を増やすために活動の記録を「つづき会だより」（今後発行予定）にまとめたり、「広報おかや」や「シルキーチャンネル」の取材も受けようと決まりました。

◆ 認知症の人にやさしいスーパールがあったらいいなという話から、当事者がスーパールに出向き認知症の啓発をする案も出ました。

問合せ ● 宅老所 和が家 ☎ 24-3708
介護福祉課（内線 1277）

本人ミーティング参加者の声①

認知症の当事者にお話をうかがいました



H・Tさん

元気に自分自身を出して生きる

認知症と診断されて、落ち込まないと言ったら嘘になる。でも、ほかの人の状況も見てきたから「わたしにも来たな」と思っています。卑屈になる必要もないし対等にものを言いたい。プライドもなくしたくないと思っています。認知症はなりたくてなるわけじゃないから、仕方ないですよ？それをどうとらえるか：暗く考えるか、そんなのはねのけて元気に自分自身を出して生きるか、どちらかだと思っています。

尊厳を傷つけずに認め合って

認知症になっても、みんな一人前の人間だから、見下したり尊厳を傷つけてもらいたくない、と思います。みんながすぐに症状が進んだり、わからなくなったりするわけではないです。わたしも家事や畑仕事をしっかりやっていますしね。

できないことや悪い面ばかりを見て言ってもらいたくないですね。そうじゃなくてでもいい気分になってるのは本人なんです。から。「大丈夫よ」って声かけあつて、ほがらかに生きていくのがいいんじゃない？

人と接すると良いことが多い

ここでみんなとしゃべると楽しいですね。性格にもよると思うけど、一人だとじこもるより、人と接した方が良い場合は多いと思います。ほかの会合でこの話をする、来たいという人もいるし、年をとると外に出る機会も減るので、こういう会に来るといいと思います。外に出ると、そのあいだ本人も家族もお互いに楽ですしね。



本人ミーティング参加者の声②

支援者にお話をうかがいました



開催で地域が少しずつ変わる

意見を言える場があれば、当事者の人はいろいろな課題を解決できる力があります。周りの人にも、その力になるべく尊重してもらえたらと思っています。

ここでは当事者の人が「こういう地域であればいいのに」という目標や希望を語っていて、そのことが、地域が変わっていくきっかけになると思います。

本人ミーティングで一人ひとりを尊重し、主張したいことを丁寧にひろうことが、だれにとつても生きやすい地域をつくることにつながる

本人の力を発揮できる場

当事者の生の声を聞くことで気持ちを共有でき、意外な経験値や底力を知ることでもできました。共同作業のなかで発揮される力もあります。それらの力を感じると、ご本人は前向きになります。わたしたちもご本人の力を活かした支援ができます。

当事者のみなさんの思いを、できるかぎり住み慣れた地域での暮らしのなかで実現できるようにしていきたいです。まずは地域の一人ひとりが自分事として考えられるよう、認知症への

ていくのです。「お互いさま」という関係のなかで、支え合う力や地域力が高まっていけばと思いますし、今後は、こうした場が家から歩いて行ける距離に、もっとたくさんできることが必要だと考えています。

理解を広めていきたいです。当事者の人やご家族は、ぜひ一度参加して、自分の気持ちをまずは気取らず構えず話してみてください。



長野県若年性認知症支援コーディネーター

浦野 千絵さん

昨年行われた、市の介護者教室での「認知症当事者会議」で講師・進行役を務め、その後もコーディネーターとして関わっている。



介護福祉課

岡谷市地域包括支援センター

石橋百合子さん



区で開いている認知症カフェ

オレンジカフェ小井川

昨年3月から始まった小井川区「オレンジカフェ小井川」は、市で唯一の区主催の認知症カフェです。

※オレンジ色は認知症支援のシンボルカラー。「オレンジカフェ」という名称が全国各地でよく使われています。



認知症カフェとは…認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。年齢を問わずだれもが参加できます。交流によって認知症の人や家族の不安を軽減したり、地域や人とのつながりをつくります。

地域のみんなで楽しいときを過ごす

「オレンジカフェ小井川」では、お茶を飲みながら話をしたり、いろいろなことを楽しんでいます。合唱では、唱歌や歌謡曲などを集めた歌詞集を作り、ギターの得意なスタッフが伴奏。一つの歌をみんなで歌うと表情がなごみ、話も弾みます。脳と身体を活性化する指体操は、元保育士のスタッフが担当しています。

毎回、認知症当事者とその家族、最近物忘れが気になっている人やスタッフなど20名ほどが参加。会場の設営や片づけは、当事者の人も含め、みんなで行うこともあります。

支え合う地域づくり

こうした活動ができるのも区の協力があってこそ。区の予算を充ててバックアップしてもらっているのです。この会の参加費は無料です。区の発展に貢献してきた高齢者のみなさんに感謝し、お互いに助け合う地域づくりを行っています。

「オレンジカフェ小井川」

開催日時…毎月第3月曜日

午後1時30分～3時30分

場所…小井川区民会館

対象…小井川区民

参加費…無料

※のぼり旗は市からの補助金でつくりました。

スタッフの
宮坂さんに
お話を
うかがいました



宮坂 寛さん

Q. なぜ区で認知症カフェを始めたのですか？

小井川区でも高齢化が進み、それとともに認知症の人や介護を受ける人も多くなっています。認知症になっても生まれ育ったところで、つながりを持ちながら暮らせると良いとみんなで考え、居場所づくりをしようということになりました。当事者もスタッフも同じ目線でつき合い一緒にやろうという方針で楽しんでいます。

Q. 今後の課題や展望は？

参加したいけど会場に来る手段がないという人もいます。本当は送迎までできればいいのですが限界があつて、今後の課題ですね。一人でも多くの人に、より気軽に参加してもらえようような環境づくりと広報活動にもっと力を入れていきたいと思っています。そして、こういうカフェがほかの区にも広がればいいなと思います。

Q. 参加者のみなさんの反応は？

「知らない人たちのなかで

問合せ ● 小井川区民会館 ☎22-2755

広がっています！ 暮らしやすい地域づくり

認知症サポーター養成講座



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者・認知症サポーター。金融機関や配達業務のある事業所では、認知症サポーター養成講座を受講するところが増えていきます。

Q. 新人研修に認知症サポーター養成講座を取り入れている理由は？

地域密着の金融機関として高齢のお客さまとのやりとりが多く、適切に接することが必要なため10年以上前に全職員が受講しました。その後も、新入職員が毎年受講していますので、全職員が認知症サポーターです。



諏訪信用金庫
人事部人事課長
竹内 一記さん

Q. 職員が受講して良かったことは？

認知症を正しく理解できて、どう接するのが良いのかを具体的に学べるのがいちばん大きいです。わたしたちだけでは対処が難しいケースについては市がサポートしてくださって、連携体制ができていますので安心できますね。やはり地域全体で認知症の人をサポートしていくのがだいじだと考えています。

◎認知症サポーター養成講座の受講を希望する地域や職場、学校などの団体を随時募集しています!! 少しでも興味のある人は、お気軽にご連絡ください。

そのなかで、諏訪信用金庫では新人研修の一環として毎年、新入職員が受講しています。人事担当者と過去に受講した人にお話をうかがいました。

Q. 講座を受けた感想は？

正しい知識を持って接客するので大切だと思うので、認知症のことを学べてよかったです。また、わたしたちの世代は祖父母と同居していない人も多く、高齢の人と接した経験自体が少ないので、事前に受講できてよかったと思います。



諏訪信用金庫
本店営業部 営業課係
小松 優芽さん

Q. 受講後に、どのようなことを心がけていますか？

気になる人がいた場合は声をかけ、接客する際もわかりやすく話し、相手の人が不安にならないよう目を合わせて接しています。お客さまが不安だとか、切ない、悲しい思いをしないように接していきたいと思っています。

窓口業務担当。5年前に受講。

あったか見守りネットワーク事業



～協力事業者11社と見守り協定を結びました～

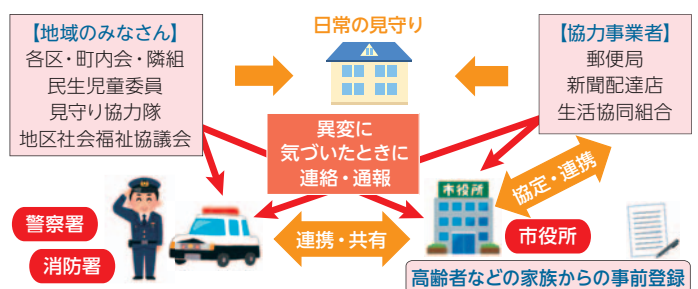
「あったか見守りネットワーク事業」(平成30年度から開始)は、認知症などにより行方不明になる恐れがある高齢者について家族が事前に登録、その情報を警察署と市で共有することで早期発見・保護につなげ、また家族の負担軽減を図るものです。

今年度、高齢者宅などを訪問、地域を巡回する機会が多い民間事業者(郵便局、生活協同組合、新聞販売店)と、「あったか見守りネットワーク事業に関する協定」を結びました。

地域での見守り活動は、これまで民生児童委員や地域の人をお願いしていましたが、今回の協定により、これまで以上に地域の見守りの目を増やすことができます。

◎見守りに協力していただける事業者を募集します!

◎認知症などにより、行方不明が心配な人の登録を受け付けています。



《協力事業者》 ※令和元年9月現在(申請順)

(有) 浜新聞店・(有) 唐澤新聞店・産経新聞専売所小口新聞店・中日新聞岡谷専売所・長野日報販売(株) 岡谷下諏訪営業所・毎日新聞岡谷専売所・読売センター岡谷・生活クラブ生活協同組合・生活協同組合コープながの・日本郵便(株)・信毎ふれあいネット下諏訪営業所



まずは予防から! 子どものインフルエンザ対策



インフルエンザが流行する季節がやってきました。子どものインフルエンザ予防法や注意すべき症状などについて、小児科部長の南雲医師にうかがいます。

子どものインフルエンザ予防法は、

一般的には手洗い、うがい、マスクの着用、それから予防接種などといわれていますが、小さい子どもは、うがいやうまぐできない場合があります。飲み物を飲むだけでも、のどの雑菌やウイルスをある程度取り除くことができますし、乾燥するとウイルスに感染しやすいので、部屋を加湿するなどして適度な温度・湿度を保つということも必要です。また、体が弱いように睡眠時間や食生活を良い状態に保つというのも有効です。

インフルエンザかもしれない…でも、受診するかどうかの判断が難しいです。

熱があり、とても具合が悪そうであれば受診していただいた方がいいと思いますし、赤ちゃんの場合は、容体が急変しやすいので、高熱が出たら受診を考えてみてください。また、熱が高くなっても咳がひどく節々の痛みなどがあり、意識がもうろうとしている…などの症状があったら、医療機関を受診した方がいいケースもあります。

いつぶつで、熱があっても水分がしっかりととれていて、保護者から見てそれほど具合が悪そうでなければ、少ししうすを見てからの受診でもいいかもしれません。



夜、インフルエンザのような症状が出た場合は、

症状があり心配なときは、岡谷市民病院や、諏訪地区小児夜間急病センター（午後7～9時・3か月児～中学生が対象）などに電話で相談してください。看護師などが状況をお聞きします。

とくに注意すべき症状がありますか。

熱とともに意識がもうろうとしたり、痙攣（けいれん）を生じた場合は注意が必要です。ほとんどの場合は、熱せん妄や熱性痙攣であり、重症ではありませんが、意識が回復しない場合は、インフルエンザ脳症の可能性もあるので、医療機関に相談してください。

子どもがインフルエンザと診断され、家で療養する際に注意すべきことは、

インフルエンザウイルスは感染力が強いですが、咳などの飛沫感染では半径1.5メートル離れていれば防げるといわれています。そのくらいの距離を保つ

ていれば、症状のある子どもとほかの家族が一緒の部屋にいてもいいですが、赤ちゃんや高齢者など免疫力が弱い人がいる場合は、部屋を分けるなどの対策をしていただいた方が安全です。

今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

専門であるリウマチ、膠原病については、小児科の専門医が諏訪地域にはほかにいないと思います。ある程度症状が良くなった子どもさんは、遠くの病院まで通わず地元で通院するという選択肢もあると思いますので、そういった要望があれば、ぜひお役に立ちたいです。同じく専門であるアレルギーについては、小児科でも舌下免疫療法が可能になりましたので（5歳以上）、希望があれば実施していきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

小児科 部長 南雲 治夫 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成28年4月に岡谷市民病院に着任。趣味は音楽鑑賞で、最近はサッカー観戦も楽しんでいる。

お知らせ

市道 冬期間の通行止めを実施します

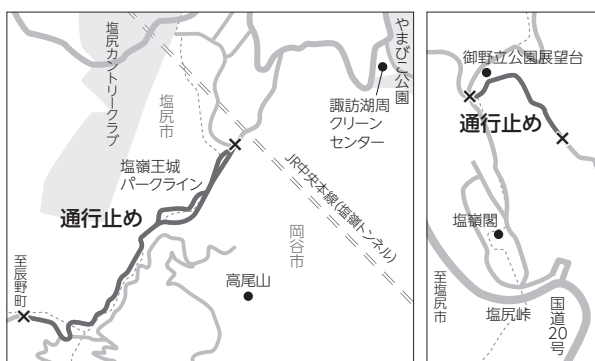
冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力ください。

閉鎖期間…12月27日(金) 午後4時～3月31日(火) 午後2時
通行止めとなる道路…

- 塩嶺王城パークライン(市道岡谷683・739号線)
- 市道岡谷625号線

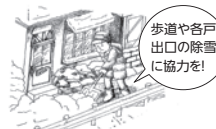
(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)

※27日以前でも、積雪があった場合は通行止めとする場合があります。



問合せ●土木課(内線1318)

お知らせ

雪かきに
ご協力ください!

市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っていますが、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

❖水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。



❖ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

❖家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が融け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。



【雪捨て場情報】

※詳細は、来月号でご案内します。

- ① 今井西公園 ② 岡谷湖畔公園 ③ 湊四丁目
- ④ 川岸スポーツ広場駐車場

問合せ●土木課(内線1321)

お知らせ

12月3日～9日は
「障害者週間」です

障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野の活動に積極的に参加できる社会づくりをめざします。事故や病気で、障がいはいはだれにでも生じうるもの。外見ではわからない不自由さを抱えている人もいます。だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近なできることを考えてみましょう。

ヘルプマーク・ヘルプカード

●ヘルプマークとは

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして昨年7月から長野県でも導入。義足や人工関節の人、内部障がいや難病の人、また妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成し、普及に取り組んでいます。

●ヘルプカードとは

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会が作成し、昨年6月から配付を開始。障がいや持病がある人で、配慮や援助を必要としていることが外見からはわからない人が、援助を得やすくなるよう、意思表示の形としてカードを携帯し、周囲の人に知らせやすくするものです。

配布対象(共通)…障がいのある人など、周囲から助けが必要となきに利用したい人(障害者手帳などの有無は不問)。詳しくはお問い合わせください。

折りたたみ式のカードです



カバンにつけられるストラップ式



障害者週間物品販売

障がいおよび障がいのある人への関心と理解を深める一環として、諏訪圏域の障がい者就労施設の展示と物品販売を行います。ぜひ、お越しください!!

日時…12月2日(月)～6日(金) 午前10時～午後2時
場所…岡谷市役所 1階ロビー

岡谷市成年後見支援センター

成年後見支援センターは、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人が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう「成年後見制度」の活用をお手伝いします。相談は無料で、職員が相談をお受けします。センターは岡谷市社会福祉協議会内にあります。市役所でも相談をお受けしています。



問合せ●社会福祉課(内線1252)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

いよいよ就職活動開始! 無料帰省バスが運行します! おかや就活サークルに参加しませんか?

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、市内の企業を見学するなど、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ような活動をしていきます。保護者のみなさんからも、子どもさんにお伝えください。

《無料帰省バス》(最少催行人数: 13名)

12月26日(木) 新宿駅西口周辺(午前9時発) ⇒ テクノプラザおかや

申込み締切…12月20日(金) ※最少催行人数に満たなかったときは運行しない場合もあります。

要申込み・昼食付



自分を知る・就活を知る

●自分に合った仕事発見セミナー

自己分析って何? 自分を知る? どうすればいいの? まずは自分のことを知ろう。

●先輩社員と語ろう!

地元で働く先輩社員に、就活のことや休日の過ごし方などを聞いてみよう。

日時…12月26日(木)

午後1時~5時

場所…テクノプラザおかや

定員…40名

参加無料
要申込み
昼食付

企業を知る

●諏訪地域年末企業研究会

日時…12月27日(金) 午後1時~4時(受付: 午後0時30分~)

場所…ララオカヤ 2階

対象…大学(院)・短大・高专・専修学校・高校に在籍の学生。

保護者の参加も歓迎。服装は自由です。

【同時開催】

就職説明会に参加するときのポイント講座
~就活が不安なあなたに~

時間…午後0時40分~1時

参加無料
申込み不要

☆企業80社参加予定☆

☆個別相談コーナーも併設☆



まずはLINE登録



イベント申込み

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

お知らせ

12月は滞納整理強化月間です 滞納はルール違反です!

わたしたちの安全・安心な生活を支える市税収入は、昨今の社会情勢を反映し、減少傾向にあります。市は、少しでも多くの税収確保を重点課題とし、行政サービスの受益と負担の公平性を確保する観点から、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

■税金は納期限内自主納付が原則

実際には、納期限を過ぎても税金を納めない人が存在し、その滞納が市の財政を圧迫する大きな要因となっています。

■税金の滞納状況

市税と国民健康保険税の滞納額は、年々減少しています。平成30年度末の滞納額は約2億3千万円です。本来は、行政サービスとして、市民のみなさんに還元されるべき財源です。

納税相談窓口を開設します

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。

日時…12月10日(火)・12日(木) 午後6時~午後8時

場所…市役所1階 税務課(1階西口からお入りください)

■滞納への対応策

督促状や催告書などにより納付の催告を行いますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押を行い、換価して滞納税へ充当します。平成30年度は、386件の差押などを実施し、約3,100万円を徴収しました。

	平成30年度	平成29年度	平成28年度
不動産	11件	15件	26件
預貯金	274件	305件	245件
給与	39件	31件	38件
その他	62件	41件	57件
合計	386件	392件	366件

■納税が困難なときはご相談ください

次のような事情で、納期限までに納めることができない場合は、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生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

問合せ●税務課(内線1138)

お知らせ

「支えあう 住みよい社会 地域から」

民生委員が改選され、12月1日から新たな体制で活動します

民生委員・児童委員(以下「民生委員」)はそれぞれの地域で、高齢者や障がいのある人、子どもの問題や生活上の悩みを抱えた人などの相談・支援を行っています。

今年は民生委員の一斉改選の年です。12月1日から、岡谷市では142名の民生委員が新たな体制で活動を始めます。

【民生委員と主任児童委員】

民生委員は、法律により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、無報酬のボランティアです。全国統一の制度で、任期は3年です。主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を主に担当する民生委員です。

【民生委員の活動とは?】

地域の福祉を担うボランティアとして、住民の立場に立って地域を見守り、身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役となるなど、誰もが安心して生活できる地域づくりのために活動します。



(7)意見具申(代弁者的な役割)
活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民児協を通して関係機関などに意見を提起します。

(1)社会調査(アンテナ的な役割)
担当区域内の住民の実態や福祉ニーズを日常的に把握します。

(2)相談(世話役的な役割)
住民が抱える問題について住民の立場に立ち、親身になって相談にのります。

(6)生活支援(支援的な役割)
住民の求める生活支援活動を自らも行い、また支援体制をつくっていきます。

7つの
はたらき

(5)調整(潤滑油的な役割)
住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が得られるように支援します。

(4)連絡通報(パイプ的な役割)
住民がそれぞれのニーズに応じた福祉サービスが受けられるよう、関係機関に連絡し、必要な対応を促します。

(3)情報提供(告知板的な役割)
社会福祉の制度やサービスについての内容や情報を、住民に的確に提供します。



相談内容の秘密は堅く守られますので、安心して民生委員へご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1251・1256)

お知らせ

12月4日から10日までは「人権週間」です

12月10日の「世界人権デー」に合わせ、日本では毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権擁護意識向上のため、さまざまな人権擁護活動を行っています。人権の尊重について、あらためて理解を深めましょう。

諏訪人権擁護委員協議会では、人権週間に合わせ、あなたの悩みの解決のため、最善の方法を一緒に考える人権相談所を開催します。夫婦・親子間などの家庭内のもめごと、子どものいじめや不登校、男女差別やインターネットによる人権侵害、借地・借家の問題や近隣とのトラブルなど、1人で悩まず、ぜひご相談ください。※秘密は堅く守られます。

日時…12月9日(月) 午前10時～午後3時

場所…おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

相談無料
予約不要

問合せ●長野地方務局諏訪支局 ☎52-2440

●岡谷市の「人権擁護委員」です

清水美代子	小口 常夫
林 幸夫	長田さゆり
八幡かほる	水野 里美
下田 宰子	山田 光輝

●人権についての相談はこちらまで

みんなの人権110番……………☎0570-003-110

こどもの人権110番……………☎0120-007-110

女性の人権ホットライン ……☎0570-070-810

諏訪人権委員協議会 ……………☎52-0583

長野地方務局諏訪支局 ……………☎52-1043

平成30年度 決算報告

平成30年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第5回市議会定例会で承認されましたのでお知らせします。

◆ 一般会計 ◆

歳入決算額 190億7,821万5,889円
 歳出決算額 183億8,299万1,308円
 実質収支額 6億5,862万1,581円

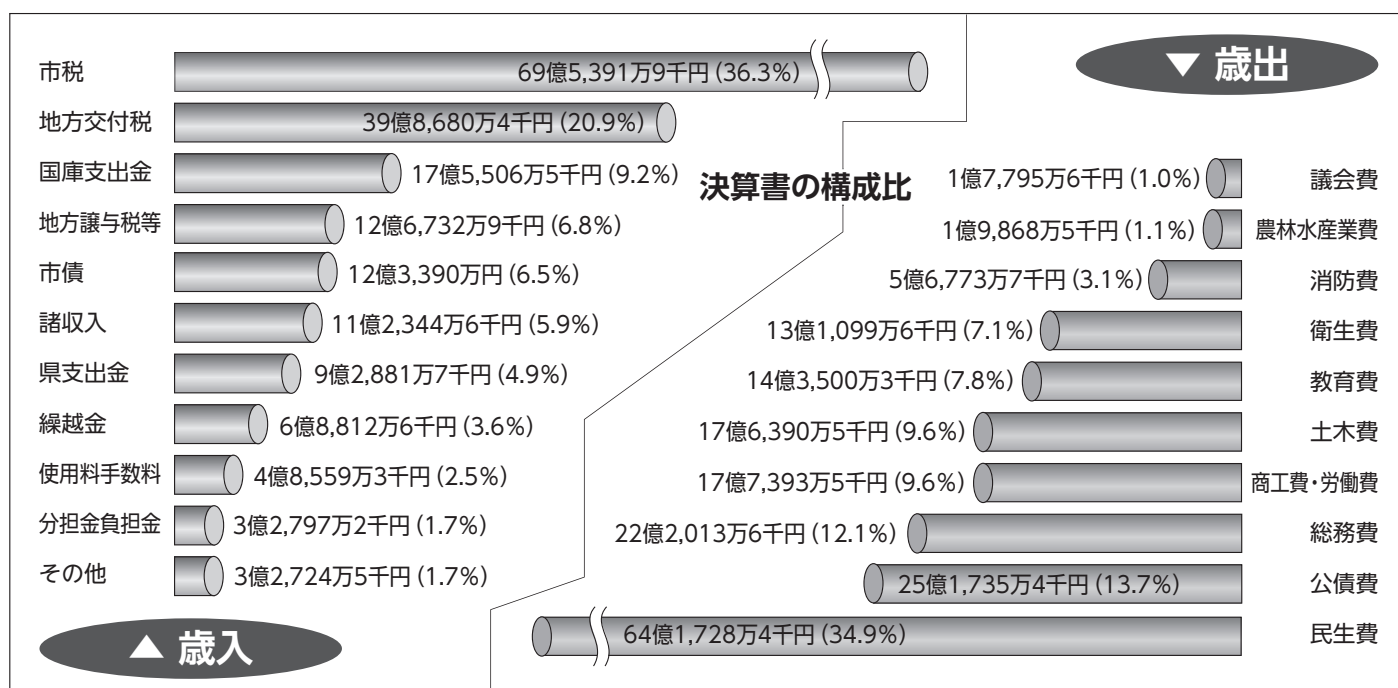
● 一般会計歳入の内訳

市へ入ったお金の合計は、190億7,821万5,889円
 前年度比 -7億2,234万696円(3.6%減)

● 一般会計歳出の内訳

市が使ったお金の合計は、183億8,299万1,308円
 前年度比 -7億2,943万8,853円(3.8%減)

前年度に比べ歳入、歳出ともに減額となりましたが、歳入の確保と経費の節減に努めた結果、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、前年度と同程度の6億5,862万1,581円の黒字決算とすることができました。



◎ 特別会計等

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	47億8,704万8,651円	47億2,001万7,416円
地域開発事業	333万1,618円	3億2,717万3,789円
分収造林事業	1,127万2,244円	993万6,688円
霊園事業	8,976万9,335円	3,977万6,978円
温泉事業	5,074万4,935円	3,664万6,661円
後期高齢者医療事業	8億247万950円	7億8,054万7,850円
湊財産区一般会計	980万1,462円	70万2,084円

特別会計とは…特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合に、経理を他の会計と区別する必要があるため、法律や条例に基づいて設置しているものです。

◆ 基金と市債の推移

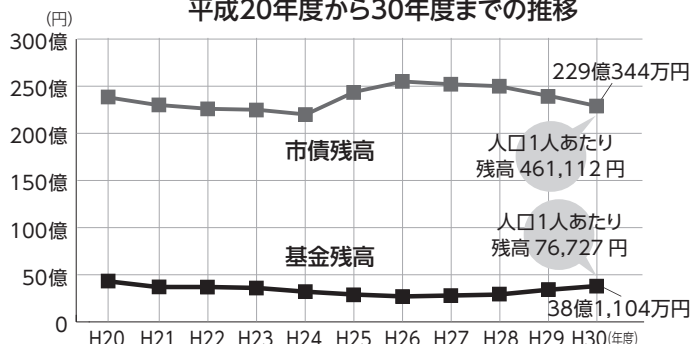
市の貯金である「基金残高」は、行財政改革への継続的な取組や効率的な予算執行に努め、基金からの繰入金の減額を図ったほか、財政調整基金等への積立を実施したことなどにより、引き続き増加となりました。今後も人口減少などの影響により、市税収入の大幅な増額は見込めない厳しい状況が続くことが想定されますが、職員一丸となって行財政改革への取組をより一層進め、将来にわたり安定した行財政運営の推進に努めていきます。

◎ 企業会計 (収益的収支 消費税込み)

会計名	歳入	歳出
水道事業	9億4,843万9,764円	7億1,212万1,338円
下水道事業	17億7,296万7,207円	14億8,272万1,727円
病院事業	69億5,735万165円	70億750万6,595円

企業会計とは…原則市税を収入財源とせず、独立採算制を迫る極めて企業的色彩の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて設置する会計です。一般会計やその他の特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

平成20年度から30年度までの推移



◆岡谷市の財政状況は？（財務指標）

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	90.8%	県下19市中12位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.66	県下19市中 4位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	10.5%	県下19市中17位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	81.1%	県下19市中17位
★実質赤字比率	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、一定の数値になると黄色信号となります。	実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。	
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			

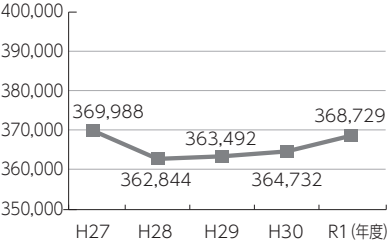
★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

問合せ●財政課(内線1531)

令和元年度上半期(令和元年9月30日現在)市の財政状況をお知らせします

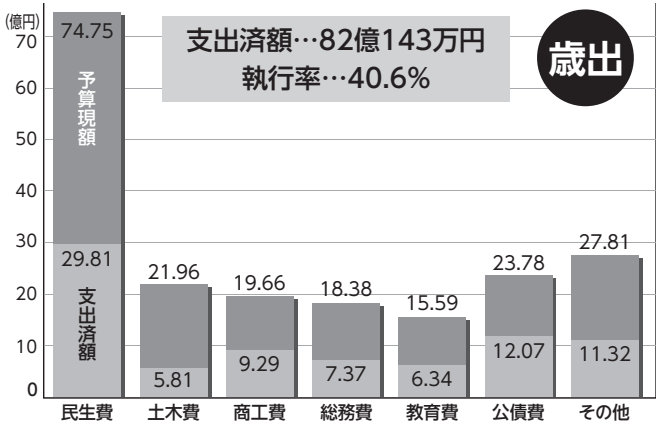
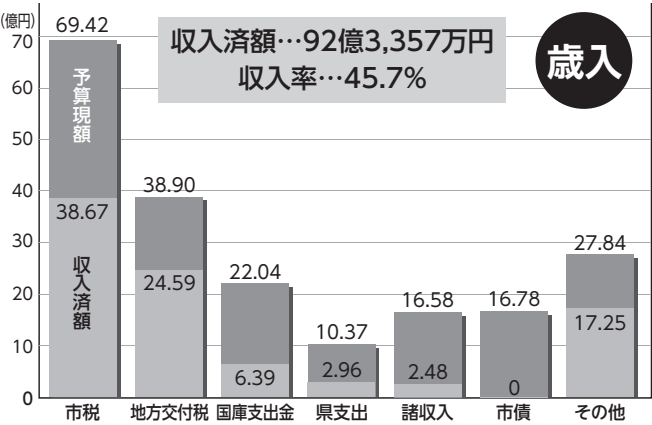
令和元年度の一般会計は、上半期に2回の補正を行い、予算額は201億9,308万5千円となり、前年度同時期の予算額に比べると8億698万1千円の増となっています。市税収入(右図)は、平成30年度に比べ約3,997万円増の約36億8,729万円と3年連続の増加となっていますが、少子高齢化の進展に伴う生産年齢人口の減少などにより、大幅な税収の増加は見込めない状況が予想されます。こうした状況を踏まえ、引き続き「岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、徹底した経費節減を行い、将来にわたって持続可能な財政運営を行いながら、第5次岡谷市総合計画の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。

●上半期市税収入額の推移



※県民税等の振替処理により、執行状況の収入済額とは一致しません。

●一般会計執行状況 予算現額…201億9,308万5千円



●特別会計等執行状況

会 計 名	予算現額	収入額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	45億8,820万円	21億6,356万円	47.2%	18億1,994万円	39.7%
地域開発事業	3億7,820万円	962万円	2.5%	3億2,439万円	85.8%
分収造林事業	1,590万円	244万円	15.4%	118万円	7.4%
霊園事業	1,790万円	7,337万円	409.9%	326万円	18.2%
温泉事業	1,660万円	2,201万円	132.6%	298万円	17.9%
後期高齢者医療事業	8億2,020万円	4億1,349万円	50.4%	4億470万円	49.3%
湊財産区一般会計	160万円	917万円	573.4%	19万円	11.6%
合 計	58億3,860万円	26億9,366万円	46.1%	25億5,664万円	43.8%

●企業会計執行状況

会 計 名		収 入		支 出	
		予算現額	収入済額	予算現額	支出済額
水道事業	収益的収支	9億6,597万円	4億89万円	7億6,162万円	3億3,385万円
	資本的収支	3億2,737万円	750万円	11億933万円	2億4,867万円
下水道事業	収益的収支	17億2,697万円	7億9,823万円	15億7,780万円	7億862万円
	資本的収支	6億9,218万円	1,177万円	14億1,497万円	5億7,302万円
病院事業	収益的収支	70億4,920万円	34億892万円	71億1,160万円	32億5,703万円
	資本的収支	5億3,697万円	2億7,050万円	7億8,107万円	5億1,581万円

問合せ●財政課(内線1531)

健康ひと回メモ

No.506

手指の変形性関節症について

変形性関節症という、最近では「膝の関節軟骨がすり減って…」、とテレビでしきりにサプリメントの宣伝がされています。しかし変形性関節症は、膝だけでなく身体中の関節に生じるもので、なかでも多いのは、じつは指の関節に起こる関節症なのです。巷では不治の病などと騒がれ、民間療法やサプリメントが盛んに宣伝されていますが、病気というより加齢変化のひとつであり、あまり重症にはならない良性的な疾患です。

【症状】

多くの場合は人差し指から小指にかけて、先端の関節（いわゆる第一関節、遠位指節間関節）が赤く腫れたり、曲がったり、痛みを感じたりします。母指に生じることもあります。徐々に第一関節が曲がってきて動きも悪くなりますが、動きが悪くなるに従い、痛みは軽くなってくる人が多いようです。まれに関節の表面に水ぶくれのような透き通った出っばりができることもあり、このなかには関節からの粘液が溜まっています。

40代以降の女性に多く見られますが、高齢男性にも生じます。第一関節のものをヘバーデン結節、第二関節のものはブシャール結節と呼び、一応区別されていますが、場所が違うだけで基本的には同じものです。

【原因】

変形性関節症は、関節軟骨の摩耗による関

節の機能障害です。それが体重のかからない指の小さな関節になぜ生じるのか、はつきりした原因はまだ不明です。一般的には体質的に関節軟骨がやや弱い人がいて、摩耗が早めに関節軟骨がやわらかく弱くなっています。母娘や姉妹で指が同じように変形してくることはよく知られています。遺伝性についてはまだ確かめられていません。手指を酷使する仕事や家事で変形は進行しやすくなります。

【治療および悪化予防】

治療としては、痛む指を安静（固定も含む）にしたり、内服治療、局所のテーピングなどがあります。急性期では関節腔内注射など有効です。それらの療法で痛みが改善しない場合や、変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を行う場合もあります。手術法には余分な骨を切除するものや関節を固定してしまう方法がありますが、手術が必要なほど悪くなることはまれです。

変形が生じて来た場合、悪化を防ぐことも大切です。痛む際にはなるべく安静にしましょう。仕事などで使わなくてはならない際にはテーピングが効果的です。また、普段でも指先に過度な負担が生じることを避けましょう。

手指の変形性関節症は、手指に初発する関節リウマチと間違われることも多く、鑑別にはレントゲン検査や血液検査が必要です。手指が変形して痛い場合には、専門医に相談してください。

（岡谷市医師会）

◎◎◎◎◎ お酒はおいしく楽しく飲みましょう ◎◎◎◎◎



年末年始はお酒を飲む機会の多い時期です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。お酒の適量を知り、おいしく楽しく飲みましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉 ※1日平均純アルコール量約20g程度

（厚生労働省「健康日本21」より）



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

※この量は、あくまで目安です。お酒に弱い人、少量の飲酒で顔が赤くなってしまう人、女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

〈飲み方のポイント〉

- 休肝日は週に連続して2日
- 飲んだ分だけ水分をとる
- 寝酒は避ける
- 強いお酒は割って飲む
- 食事と一緒にゆっくりと
- たまに飲んでも大酒しない



おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター・学習グループ「ベレーザ」 共催講座 スニーカーで始めるフラメンコ



20歳代から80歳代まで、どなたでも
大歓迎! 初心者もお気軽にどうぞ。

頭を使いながら、骨密度もアップ! 介
護予防にもつながります。

寒い冬に、
まずは身体を
動かし、楽し
みましょう♪



期日…1月18日、2月1日・15日(全3回)
毎回土曜日

時間…午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…土屋さゆりさん・学習グループ「ベレーザ」のみなさん
受講料…1,000円

持ち物…飲料水、タオル、上ばき用スニーカー、ロングス
カート(あれば)

申込み…12月5日(木)の午前10時から受
付。カルチャーセンター窓口にて受講料を
添えてお申し込みください。6日(金)から
電話・電子申請(QRコードから)による仮
受け付けも行います。1月16日(木)締切。



カルチャーセンター ホリデイスクエア 2019

飛嶋クラブ フラメンコ ミニライブ



日時…12月15日(日) 午後1時～

場所…カルチャーセンター 催事場

【出演】飛嶋クラブ

【プログラム】

アレグリアス/カラコレ/ルンバ/タンギージョ/セビジャーナス



鑑賞無料

申込み不要

カルチャーセンター・学習グループ「歌月会」

共催事業

百人一首かるた大会

小学生の参加が
増えてます!

「源平合戦方式」(1組2～
3人のチーム戦。取札50枚
ずつ、組み合わせは当日くじ
引きにて決定)で、初心者で
も楽しめます。ぜひ挑戦して
みてください。



日時…1月5日(日)

午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1和室

対象…小学生以上ならどなたでも

参加費…1人200円

講師…学習グループ「歌月会」のみなさん

申込み…12月5日(木) 午前10時
から受付。カルチャーセンター窓
口にて参加費を添えてお申し込
みください。6日(金)から電話で
の仮受け付けも行います。12月
26日(木)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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）
歳児にここに教室：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。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
5	6	7	
日本脳炎 (H28年11月生:1回目) H30年12月までに2回目を終了した人 株総設工業 ☎ 28-8504		(有)三善工業 ☎ 23-3446	
2	13	14	
十和設備(株) ☎ 24-0182		水道建設(株) ☎ 23-2662	
9	20	21	
株浜パイピング ☎ 23-6885		株上條電設工業 ☎ 23-5330	
6	27	28	
株イワナミ ☎ 22-2222		株オスガ設備 ☎ 27-6622	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

※12月28日(土)～1月5日(日)は年末年始休業

行政相談	11日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	17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 ※1月分予約：12月18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]	18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 ※27日(金)は閉室 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11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]	17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	17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	11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)

↓12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休業

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

3回目▶12月13日(金) 午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※1月10日(金)から新しいクールが始まります。

＊

女性のための健康相談[予約制]※12月28日(土)～1月5日(日)は休業

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)



今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第3期

◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(水)

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

12月

December

-  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
1  酒井医院 ☎ 22-2121  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	2  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	3  BCG (R1年6月生)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	4  1歳6か月児健診 (H30年5月生) 受付午後1時～1時20分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	5  2歳児にこにこ教室 (H29年11月生) 受付午前9時15分～9時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302
8  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小松歯科医院 ☎ 27-8226  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	9  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)イワナミ ☎ 22-2222	10  四種混合 (生後3か月から) H30年11月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区〕  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	11  3歳児健診 (H28年11月生) 受付午後1時～1時20分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	12  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
15  山田外科医院 ☎ 22-2382  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  山一小口薬局 ☎ 23-2206  旭設備(株) ☎ 23-3764	16  (株)アイテック ☎ 23-8500	17  四種混合 (生後3か月から) H30年11月までに3回目を終了した人を含む 〔西郷・長地地区以外〕  杉村設備(株) ☎ 27-8632	18  3～4か月児健診 (R1年8月生) 受付午後1時～1時20分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	19  日本脳炎 (H28年11月生:2回目) H30年12月までに2回目を終了した人を含む  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
22  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  土田歯科医院 ☎ 28-3001  アイビー薬局 ☎ 26-1670  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	23  信和設備(株) ☎ 22-3302	24  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)総設工業 ☎ 28-8504	25  9～10か月児健診 (H31年2月生) 受付午後1時～1時20分  (有)三善工業 ☎ 23-3446	26  離乳食教室〈ごっくん教室〉 (31年7月～8月生) 受付午前9時30分～10時  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
29  平山医院 ☎ 27-8053  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	30  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  太田歯科医院 ☎ 22-4648  矢崎薬局 ☎ 23-7125  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	31  平林医院 ☎ 22-3952  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  大滝歯科医院 ☎ 22-5678  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  十和設備(株) ☎ 24-0182	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	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。

お知らせ 成田町医師住宅を売却します



場所…成田町1丁目3180番1

申込み方法…一般競争入札参加申込書に記入のうえ、必要書類を添えて岡谷市民病院庶務課に提出してください。

受付期間…12月2日(月)～19日(木)
午前8時30分～午後5時15分
(土日を除く)

現地説明…希望に応じて行います。

売却の決定方法…複数の申し込みがあった場合は、入札により決定します。

入札・開札…12月26日(木)午前10時～
岡谷市民病院3階小会議室にて
※詳しくはお問い合わせください。

売却予定価格…628万円

土地…280.27㎡

建物…100.19㎡(2階建1棟)

問合せ●岡谷市民病院庶務課
☎23-8000(内線3622)

お知らせ 岡谷市消防出初式を行います

堂々の行進をぜひご覧ください。

期日…1月12日(日)

式典…午前9時45分からカノラホール大ホールにて

人員服装点検…午前11時から市役所前イベント広場にて

分列行進…午前11時15分から市役所東側道路(カノラホール前)

※分列行進の時間帯にカノラホール周辺の道路が混み合う可能性もありますのでご承知おきください。

問合せ●消防課 ☎22-4119



お知らせ 2020年 農林業センサスを実施します

【調査の目的】

わが国の生産構造、就業構造および農山村などの農林業をとりまく実態を明らかにするとともに、わが国の農林行政の推進に必要な基礎資料を整備することを目的としています。

【調査対象】

農林産物の生産を行う、または委託を受けて農林業作業を行い、生産や作業にかかる面積・頭羽数が一定規模以上の「農林業生産活動」を行う人(組織の場合は代表者)を対象に行います。

【調査期日】

令和2年2月1日現在で実施。
12月中旬から1月下旬にかけて調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。
問合せ●秘書広報課(内線1363)



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 「成人式の申込み」至急お願いします!

成人式の参加申し込みをしていない人は、至急、参加申込書(郵便はがき)をお送りください。なお、通知が届いていなかったり、はがきを紛失した場合は、お問い合わせください。

成人式日時…1月12日(日)

受付:午後1時～/記念行事:午後2時～/式典:午後2時30分～

場所…カノラホール 大ホール

該当者…平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、市内に在住の人または市内に親などが在住の人

問合せ●カルチャーセンター
(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 国による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…12月4日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 新年祝賀式を開催します

日時…1月6日(月)
午前11時～
(午前10時開場)

場所…カノラホール 会費…500円

申込み…12月2日(月)～13日(金)の受付期間中に申込書に会費を添えてお申し込みください。

受付場所…市役所・各支所ほか(詳しくはお問い合わせください)

※申込書は各受付場所に設置してあります。また、岡谷市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ●秘書広報課(内線1512)



お知らせ 仕入税額控除について

国税庁 軽減税率

検索

事業者の方へ

仕入税額控除の適用要件が変わります!!

○消費税の税額計算

売上税額 - 仕入税額 = 納税額

「仕入税額控除」

○仕入税額控除の要件

現行	令和元年10月1日～令和5年9月30日 (区分記載請求書等保存方式)	令和5年10月1日～ (適格請求書等保存方式)
仕入れの事実を記載した帳簿の保存	現行の帳簿に「軽減税率の対象品目である旨」を加えた仕入れの事実を記載した帳簿の保存	区分記載請求書等保存方式と同様の記載
請求書等の客観的な証拠書類の保存	現行の請求書等以下の事項を加えた請求書等(区分記載請求書等)の客観的な証拠書類の保存 ①軽減税率の対象品目である旨 ②税率ごとに区分して合計した対価の額(税込)	区分記載請求書等以下の事項を加えた適格請求書等の保存 ①登録番号(税務署発行の登録番号) ②税率ごとの消費税額及び適用税率 ※「税率ごとに区分して合計した対価の額」は税込み又は税抜きで記載

(ポイント) 軽減税率制度の実施後、仕入税額控除のために保存が必要となる請求書等が変わる!

※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。

募集

岡谷技術専門学校
令和2年度4月入校生募集

岡谷技術専門学校では、制御を主体としたメカトロニクス(機械・電子制御機器)の基礎的な技術・技能を習得するトレーニング(職業訓練)を実施しています。

募集科…ものづくり技術科(1年間)

機械制御科(6か月間)

募集定員…各科10名

募集期間…12月9日(月)～1月8日(水)

入校選考…1月20日(月)

合格発表…1月27日(月)

※詳細はお問い合わせください。「岡谷技術専門学校」でWeb検索もできます。

問合せ●長野県岡谷技術専門学校

☎22-2165



環境

残さず食べよう!
30・10運動

もったいない! 食べられるのに捨てられる「食べ残し」を減らそう

12月・1月には、忘年会や新年会など宴会の機会が多くなります。

「30・10(さんまる・いちまる)運動」は、宴会が始まった最初の30分間と最後の10分間は自分の席について料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。(食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～/長野県)

「食べ物を大切に」「作ってくれた人に感謝する」という意識をもち、「食べ残しゼロ」をめざしましょう。飲食店などのみなさんご協力ください。

問合せ●市民環境課

(内線1144・1145)

環境

水質汚濁事故を
防止しましょう!

河川の水は、水道水や農業用水など幅広く利用されているため、水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与え、動植物にも被害を及ぼすおそれがあります。給油時にはタンクから離れない、配管やタンクの点検を行うなど、日ごろから水質汚濁事故防止に努めていくことで、豊かな水環境を守っていきましょう。

【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】

油や農薬などを流出させてしまったら、流れているのを発見したら、すぐにご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市市民環境課…☎23-4811

(内線1142・1143)

県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952

県環境部水大気環境課

…☎026-235-7162

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

●河川の管理者

県諏訪建設事務所維持管理課

…☎57-2935

環境

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込みについて

【受付時間】●諏訪湖周クリーンセンター…月～金曜日:午前8時30分～午後4時

土曜日:午前8時30分～正午

●(株)アイ・コーポレーション(神明町4-10-1)…午前9時～午後4時

	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)
ごみ・資源物の収集	×	×	×	×	×	×	○
持ち込み 諏訪湖周クリーンセンター (燃やすごみ)	×	○	×	×	×	×	○ (正午まで)
持ち込み (株)アイ・コーポレーション (埋立ごみ・草枝)	○	○	○	×	×	×	○

※詳しくは、家庭ごみ収集カレンダーでご確認ください。

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)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

12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(12月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- みんなで支える認知症
- 子ども防災教室

【特別番組】岡谷市健康づくり講演会

「肥満を撃退! 食事の力で糖尿病予防
～スマートに健康になろう!～」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

みんなで支える認知症



健康づくり講演会



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。

◎ママスポ広場

(リラックスヨガ教室 託児あり)

期間…1月7日～3月3日

毎週火曜日 計8回

対象…市内在住・在勤の女性

(託児は1歳児から。定員10名)

時間…午前10時30分～正午

場所…市民総合体育館 第2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み期間…12月2日(月)～16日(月)

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)

★★★各種スポーツ教室★★★

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…

(保険料・施設使用料込 10回分)

幼児・小中学生: 5,000円

※ミニバス教室は4,000円

一般: 6,000円

※インドアテニス教室は7,500円

申込み…一般は、12月2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。

◎第4期 HIP-HOPダンス教室

(年中～小学生)

期間…1月6日～3月23日

毎月曜日(計10回)

時間…午後4時～4時45分

(年中～小学1年生)

午後4時45分～5時45分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第4期 フットサル教室

(年少～小学生)

期間…1月7日～3月17日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分

(年少～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20名

第44回 岡谷市民

スケート大会 参加者募集



期日…1月13日(月・祝)

時間…公式練習: 午前8時45分～

開会式: 午前9時30分～

競技開始: 午前10時～

場所…やまびこ国際スケートセンター

対象…市内在住・在学・在勤の人

参加料…無料

特典…申し込んだ選手とその保護者は、
申込日から大会当日まで、やまびこ国際スケートセンターの貸靴・滑走料が
選手の練習日に限り無料になります。

申込み締切…12月18日(水)

申込み・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)

第41回 元旦マラソン



期日…1月1日(水・祝)

時間…受付: 午前7時40分～

開会式: 午前8時～

集合場所…市民総合体育館 正面駐車場

コース…市民総合体育館一釜口水門一
体育館[4km]

★★★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)。

受講料…小中学生: 1,000円(保険料
820円)、高校生以上: 2,000円(保
険料1,870円)

◎小学生フットサル教室

期間…1月15日～3月4日

毎週水曜日 計8回

対象…市内在住の小学1～6年生

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…30名(先着順)

申込み開始…12月16日(月)

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分) …12月15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…12月15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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場

短縮営業: 午前10時～午後6時…

12月1日(日)～27日(金)・3月1日
(日)～31日(火)

短縮営業: 午前10時～午後4時…

1月4日(土)～2月29日(土)

休場日: 12月26日・28日～31日、
1月1日～3日・9日・23日、2月
13日・27日、3月4日・5日

●市営岡谷球場、市民スポーツ広場
(湖畔、川岸)

12月2日(月)～3月末まで閉場(予定)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

やまびこアイスアリーナを、市内に
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: 1足530円

やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)

12月7日(土) 午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)

12月14日(土) 午前9時～午後4時

◎第4期

スリムキックボクシング教室



期間…1月8日～3月25日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午前11時～正午
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月10日～3月13日
 毎週金曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…30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。

※託児を希望する人は、12月15日(日)までにお申し込みください。(1歳児から・定員あり)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎市民プール着衣水泳教室

日時…12月21日(土)
 午前10時～11時

対象…オムツのとれた幼児～一般

持ち物…水着、ぬれてもよい衣服(Tシャツ・ジャージなど)

定員…30名(先着順)

受講料…300円(入場料不要)

申込み…12月2日(月) 午後1時より市民プール窓口にて受付。

問合せ●岡谷市民プール ☎23-6820

★★★★★★★★★★★★★★★★



【一般】※託児つき

◎第4期

脂肪燃焼エアロビクス教室



期間…1月6日～3月23日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…30名

◎第4期 Balletone教室

期間…1月7日～3月24日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…30名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月7日～3月24日
 毎水曜日(計10回)
 ②1月10日～3月13日
 毎金曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
 場所…市民総合体育館
 定員…各30名

◎第4期 エクササイズ教室

期間…1月8日～3月25日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 インドアテニス教室

※テニスまたはソフトテニス経験者対象

期間…1月8日～3月11日
 毎水曜日(計10回)
 時間…①正午～午後1時30分
 ②午後1時30分～3時
 場所…市民総合体育館
 定員…各10名

◎第4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月7日～3月17日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 サッカー教室 (年少～小学生)

期間…1月8日～3月18日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午後4時～5時(年少～年長)
 午後5時～6時(小学生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各30名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月8日～3月11日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月10日～3月13日
 毎金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月10日～3月13日
 毎金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月10日～2月28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…岡谷田中小体育館
 定員…各40名



『地域支えあい活動』研修会

【地域のちょっとした出来事が支えあいのヒントに…】

岡谷市内の各地区ではたくさんの支えあい活動が行われています。

「支える・支えられる」関係ではなく、お互いに「支えあう」関係が、地域のつながりを深め、いつまでも元気に自分らしく暮らしていく事に繋がります。

今回は、岡谷市内で活動している3団体の皆さんに活動の経緯や大切にしている思いなどを発表していただきます。

地域で行われている支えあいの「お宝」を情報交換し、お互いの活動のヒントにしてみませんか??

どなたでもご参加いただけますのでお気軽にお越しください!!

と き

令和元年 12月14日(土)
午前 10時～正午

ところ

諏訪湖ハイツ 大会議室

参加費

無 料

内 容

各団体の活動発表・情報交換交流会
『OVN アンサンブル』(おかやボランティア連絡協議会)
『夕日山お元気かい』(岡谷区)
『音楽サロン小井川』(小井川区)



主 な 内 容

CONTENTS

『地域支えあい活動』研修会………	22
台風第19号災害の義援金と支援金のご協力をお願い………	23
岡谷市社会福祉大会・ふれあいボランティア祭りについて………	23
災害ボランティアを「ご検討中の方へ」………	24
ビースクッションを利用しませんか?………	24

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

※参加申し込み不要 どなたでもご参加いただけます!!

【共同開催】おかやボランティア連絡協議会・岡谷市社会福祉協議会

◆お問合せ先◆ ご不明な点はお気軽にご連絡ください。

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会

TEL: 0266-24-2121 FAX: 0266-24-3555

●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

台風第19号災害の義援金と支援金ご協力のお願い

10月12～13日の台風第19号では、広い範囲で河川の氾濫が相次いだほか、土砂災害や浸水害が発生しました。人的被害や住宅被害、電気・水道・道路・鉄道施設等のライフラインへの被害が発生しました。

岡谷市共同募金委員会は、諏訪湖ハイツに義援金募金箱を設置しご協力をお願いしております。また支援金のご協力もお願いしております。

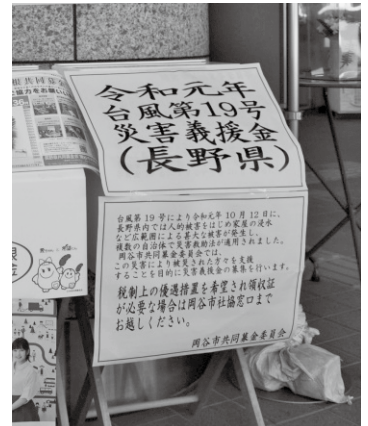
義援金は災害により被災された方へのお見舞い金として、ご寄付いただいた全額を、被災された方にお渡しします。

支援金は被災地において被災された方々の支援・救援活動を行うNPO・ボランティア・グループ、民間の災害ボランティアセンターなどへの活動資金助成等に役立てられます。

被災地での緊急的な支援、生活やコミュニティを再建していく復興への長期間にわたる支援にとりくむ活動の応援をよろしくお願ひします。

※寄付金は、税制上の優遇措置（所得税、法人税）の適用対象となります。

詳細は 岡谷市共同募金委員会 事務局 までお問い合わせください。



令和元年度 岡谷市社会福祉大会・ふれあいボランティア祭りについて

10月12日に予定していましたが、台風19号の影響から残念ながら中止とさせていただきます。

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状と感謝状については個別に贈呈させていただきました。受賞者の皆様をご紹介させていただきます。

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状（敬称略）

- ◇社会福祉事業特別功労者
 - 花岡健一郎（地区社協会長） 高木澄江 今井美保子
 - 森下貴子 小口順啓 鮎澤源治 小口博義 春谷巻雄
 - 高林達臣 有賀博子 濱真由美 中島眞喜廣 小松久子
 - 岡澤知子 武居敏明 金原三重子 松瀬三喜雄 荒井晴男
 - 西村ますみ 小林武人 小口節子 岩波哲生 山口俊雄
 - 廣沢孝之（民生児童委員） 竹村安弘 宮澤健一（保護司）
- ◇褒賞（個人）
 - 西村仁志 濱 義晃 中島幹夫 宮澤洋朗 鮎澤正弘
 - 帖佐修平 早出 勇（地区社協会長） 白上和子 今井悦子
 - 中村清子 小黒志づ子 松山玉枝 赤羽美智子 堀内久恵
 - 小口幸夫 鈴木熊治（地区社協役員・ボランティア・地域活動）
 - 西條金司 松田弘三 花岡春義 小口隆弘 川窪照昭
 - 宮川トキエ 前嶋利秀 鮎澤 功 上條あい子
 - 山口ミツ子（高齢者クラブ役員） 濱 路子 朝比奈民子
 - 今枝あや子 柏原和子 山田節子 小口喜恵子
 - 吉江秀夫（団体役員・ボランティア）
 - 坂西幸子（育児ファミリーサポートセンター提供会員）
- ◇褒賞（団体）
 - NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会岡谷支部
 - 皆樂会 岡谷市連合壮年会（ボランティアグループ）
- ◇福祉基金感謝状（遺志金）
 - 林 光孝
- ◇福祉基金感謝状（寄付金）
 - （有）美よう室湖畔 岡谷市ダンス協会 東堀星桜会
- ◇岡谷市ボランティアセンター感謝状（物品寄付）
 - なべりんOB会
- ◇長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状（団体）
 - 岡谷市仏教婦人連合会 京セラ（株）長野岡谷工場従業員一同
 - 宗教法人真如苑岡谷支部 （株）日本ビスコ従業員一同
 - （株）岡谷中部建設 ボーイスカウト岡谷第1団 TPR労働組合
 - TPR帝友会 TPRトータルサービス労働組合
 - 絹の郷労働組合 税理士法人三澤会計
 - みさわ財産コンサルティング（株）
 - 諏訪労働管理センター社員一同
- ◇東日本大震災等ボランティア活動支援金長野県共同募金会
 - 岡谷市共同募金委員会会長感謝状
 - 岡谷せせらぎ会

災害ボランティアをご検討中の方へ

10月12日の台風第19号に伴う大雨により、長野県内においては合計42市町村に特別警報が発令され、大雨による深刻な被害が生じております。

とりわけ、千曲川は堤防の決壊や越水により長野市内の住宅などに甚大な被害をもたらしています。被害を受けた皆さまを支援するために、災害ボランティアセンターを立ち上がり活動が行われております。現地での活動を希望される方は、事前にホームページ等で十分な情報収集を行うとともに、ボランティア活動保険に加入してから現地に向かっていただくことをお願いいたします。

詳細については、岡谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。

現地のボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。



長野県内災害ボランティア情報：長野県社会福祉協議会 <http://www.nsyakyo.or.jp/>

災害ボランティアについて：岡谷市社会福祉協議会 電話 24-2121 FAX 24-3555

ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブと

ビーズクッションを作り無料で配布しています。



こんなときにご利用下さい。

- じゃくそう 褥瘡（床ずれ）の予防のため
- 骨折等で、患部を動かさないように安定したいとき
- むくみ予防
- 座った姿勢を安定させるため
- 乗車中の腰痛予防 など



中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。
遠慮せずご連絡下さい。

サイズは、
大100cm・中70cm・小50cmの3種類
幅はすべて34cm

11月9日（土）諏訪湖ハイツで、福祉バザーを開催しました。多くのみなさまにご来場いただき、ありがとうございました。

売上金は 323,451 円 でした。

売上金は、障がい者団体への助成や基金への積み立て、岡谷市障害者福祉推進実行委員会事業など障がい者福祉のために有効に活用させていただきます。

開催にあたり、市民の皆様からたくさんの善意の品物をご提供いただきました。また準備や販売では品物の陳列等に地域の皆様またボランティアの皆様、団体様にご協力頂きました。

ご来場の皆様には、台風19号義援金にもご協力いただきました。

義援金は 15,475 円 でした。

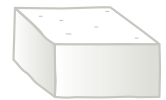
ありがとうございました。



食育 ひろば



体をつくる良質たんぱく質 大豆食品を食べよう



大豆食品は、成長期に必要な良質なたんぱく質をたくさん含んでいて、子どもだけでなく大人にも必要な食品です。今回は、保育園で人気の大豆料理レシピをご紹介します。

〈ダイズマンバーグ〉～保育園給食 豆の日メニューより～



保育園では毎月10日を豆の日として大豆製品を使ったメニューを給食に取り入れています。

ダイズマン (市保育園オリジナル食育キャラクター)



〈材料〉4人分

豚ひき肉…………… 150g
豆腐…………… 1/4丁(100g)
ゆで大豆…………… 80g
玉ねぎ…………… 1/4玉(60g)
パン粉…………… 1/2カップ(20g)
ピザ用チーズ…………… 8g
塩・こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 小さじ2(8g)
★ソース
ケチャップ…小さじ2(10g)
中濃ソース…小さじ1(6g)
赤ワイン…………… 小さじ1(5g)

〈作り方〉

- ① ゆで大豆は荒みじんに切る。玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油(小さじ1)で炒めておく。
- ② 豆腐をくずし、パン粉と混ぜておく。
- ③ ②に豚ひき肉、ゆで大豆、玉ねぎ、塩・こしょう、ピザ用チーズを加えよく混ぜる。
- ④ ③を4等分に成形する。熱したフライパンに、サラダ油(小さじ1)を入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ ★のソース調味料を加熱し、ハンバーグにかけてできあがり。

問合せ●健康推進課(内線1177)

岡谷市勤労青少年ホーム サンタボランティア事業

サンタクローズ募集! 子どもたちに「夢と希望」を届けましょう!

家庭から預かったプレゼントをサンタに扮して届けるボランティアです。

日時…12月24日(火) 午後6時集合(配達:午後7時～8時ごろまで)

集合場所…岡谷市勤労青少年ホーム

募集人員…3～4名(30歳代まで、男女問わず)

※詳しくは、後日打ち合わせをします。

※サンタの衣装は勤労青少年ホームで用意(男女あり)。



申込み・問合せ●岡谷市勤労青少年ホーム ☎23-2201

サンタからプレゼントを受け取る 家庭も募集!



配達日時…12月24日(火) 午後7時～

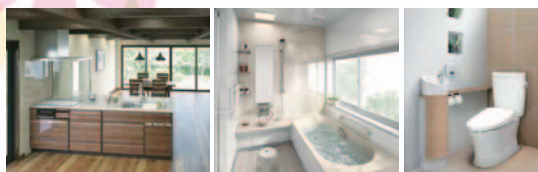
募集家庭…20家庭(市内在住、先着順)

※申し込み時に宅配の希望時間帯をお聞きます。配達するプレゼントは包装して、12月16日(月)午後9時(厳守)までに、岡谷市勤労青少年ホームにお持ちください(大型や高額なもの、貴重品は不可)。

申込み…どちらも12月5日(木) から電話・窓口にて受け付けます。

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

12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。



☆ちいさなおはなしの森（乳幼児向け）

日時：12月17日（火）

午前11時～（20分程度）

☆おはなしの森（園児・小学生向け）

日時：12月7日・14日の土曜日

午前11時～（20分程度）

☆祝 図書館40周年記念

クリスマス特集おはなしの森

日時：12月21日（土）

第1部：午前11時～

第2部：午後1時30分～

内容：クリスマスの絵本の読み聞かせなど



☆はつらつ来（らい）ぐらり

日時：12月15日（日）午後1時30分～

内容：アンサンブルスワンによるハーモニートと読み聞かせのコラボレーション（予定）

※会場はいずれも2階会議室です。

◎12月の休館日：2日・9日・16日・23日・27日～1月3日

今月のテーマブックス「クリスマス」

12月15日（毎月第3日曜日）は

「じっくり読む日」

問合せ●岡谷図書館 ☎22-20031

12月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●遊墨会 水墨画展

期間…12月1日（日）～15日（日）

●身体障がい者デイサービス和楽 利用者創作カレンダー展示会

期間…12月16日（月）～27日（金）

●墨遊会 絵手紙と水墨画展

期間…12月16日（月）～28日（土）

★12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●スズキ・メソード 岡谷諏訪支部「冬、きらめき音楽会」

日時…12月1日（日）午後1時～2時

コンサート・パフォーマンス出演者募集中！



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催（屋内ロビー）

暖かい屋内でのフリーマーケットです。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…12月15日（日）午前10時～午後4時

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか。未就学児童は無料で入浴できます。

福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民のみなさんを対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。ぜひご利用ください。

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…12月12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、全員入浴料が割引に♪（12月28日、1月4日は対象外です。）

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

12月のおすすめは【とうふラーメン 870円】

です！昨冬好評のメニューが今年も登場！

豆腐たっぷりしょうゆラーメンです♪

※メニューは変更になる場合があります。



★クリスマス特別企画

期間…12月21日（土）～23日（月）

期間中に来館の3歳から小学生の子どもさんに、ささやかなプレゼントを用意しました。ぜひ来てね♪



★コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、180冊を入れ替え！最新刊や懐かしい作品まで幅広く取り揃えています♪



◎年末年始期間のお知らせ

12月28日（土）～1月5日（日）までロウリュサウナとスタンプサービスは行いません。また、同期間は各種サービスデーも行いません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

12月22日(日) 午後2時開演 カノラータ・オーケストラ ウィンターコンサート 2019

発売中

指揮：鈴木竜哉

モーツァルト生涯最後の交響曲にして、最高傑作ともされる《ジュピター》。壮大なスケール感にあふれた曲で、19世紀に活躍したリヒャルト・シュトラウスは「天国にいるかのような思いがした」と語ったと伝わります。本公演ではもう1曲、シューベルト最大の交響曲《グレート》も演奏されます。2人の天才作曲家の交響曲に触れてみませんか？



【主催】カノラータ・オーケストラ
カノラホール（公財）おかや文化振興事業団
【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール
【チケット】全席自由 一般1,000円・高校生以下無料
【プログラム】
モーツァルト：交響曲第41番ハ長調K.551 《ジュピター》
シューベルト：交響曲第8番ハ長調D944 《グレート》

1月19日(日) 午後3時30分開演 航空自衛隊航空中央音楽隊 ニューイヤーコンサート

入場無料

要整理券

航空自衛隊航空中央音楽隊は、国家行事や要人来日時での演奏、全国で開催される演奏会、大相撲千秋楽や競馬G1レースといった民間行事での演奏など、自衛隊と国民との架け橋となるべく活動しています。5年ぶりにカノラホールに登場する同隊の演奏が、新春の訪れを華やかに告げてくれることでしょう。



【主催】カノラホール（公財）おかや文化振興事業団
【時間】午後2時30分開場 午後3時30分開演
【会場】大ホール 【司会進行】今井瑞穂
【チケット】入場無料（要入場整理券 12月8日(日) 配布開始）
※湊・川岸・長地の各支所でも12月9日(月)から配布開始。
受付時間：午前8時30分～午後5時15分（券がなくなり次第終了）
【演奏曲】S. R. ヘイゾ作曲：イン・フライト ほか

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

0123 こどものくに 12月のイベント

開館時間…午前9時30分～午後5時30分

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。 登録料…200円

❖お楽しみHAPPYクリスマス会(申込み不要)

「おおきなおはなしたまご」の先生と、こどものくにスタッフによる、歌、ピアノ演奏、劇などの楽しいクリスマス会です。サンタさんからプレゼントも！

日時…12月19日(木) 午前10時30分～11時15分

参加
無料

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

12月 6日(金)	リズム運動遊び 歯っぴー相談	午前11時～ 午前10時30分～
12日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
13日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
18日(水)	食べるのだいすき！	午前11時～
19日(木)	歯っぴー相談	午前10時30分～
23日(月)	ぺったんこの日	一日中
26日(木)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス もぐもぐ相談	午前10時30分～ 一日中

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 ★エレクトーン ★トランペット
★フルート ★サクソフ ★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…12/3・10・17(火) 10:00
2歳…12/3・10・17(火) 11:00
年少…12/14・21・28(土) 9:00
年中長…12/14・21・28(土) 11:10



英語教室

1・2歳…12/3・10・17(火) 10:00
年少…12/3・10・17(火) 16:00
年中長…お問い合わせください

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)
12/4・18(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

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

申込み・問合せ ● ☎24-3319

【開館時間】午前10時～午後7時

(受付:午後6時30分まで)

【12月の休館日】4日、11日、17日～20日、
25日、29日～1月3日

【入館料】一般510円・中高校生310円・
小学生160円

【年間入館券】一般1,530円・高校生930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】★1階はらっぱ

★羊毛フェルトでクリスマスリースをつくろう

日時…12月1日(日) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み) 参加費…300円

羊毛フェルトを使って、クリスマスのかわいいリ
ースをつくってみよう。

★黒井 健 ギャラリートーク

(申込み不要・要入館料)

日時…12月22日(日) 午後2時～

黒井健さんがイルフ童画館に登場。ご自身の
作品を自ら解説していただきます。

★黒井 健 サイン会(申込み不要)

日時…12月22日(日) 午後3時ごろ～

ギャラリートーク終了後に、黒井健さんのサイ
ン会を開催。当館ミュージアムショップで黒井
さんの書籍を購入した人を対象としますので、
購入時のレシートをお持ちください。



開催中の展覧会…12月16日(月)まで

クレヨン画の魅力展

〈収蔵作品展〉武井武雄 クレヨンで描いた童画の世界

武井武雄は童画を描く際、クレヨンを画材
の一つとして多用していました。クレヨンにより
生み出された独特な雰囲気の商品をご紹介します。

乳の家 1969年 武井武雄



〈同時開催〉

加藤休ミ展 おいしい たのしい クレヨン画

加藤休ミさんがクレヨンで描いた食べ物、絵
から匂いまで感じられるかのようにリアルで迫力
のある作品です。魅力的なクレヨン作品をご覧ください。

きょうのごはん(偕成社) 加藤休ミ 2012年



次回展覧会…12月21日(土)～2月24日(月・振休)

〈収蔵作品展〉双燈社の活動と榛の会

武井武雄が地元岡谷市に疎開中
に、地域の人に明るい文化の灯を点そ
うと始めた“双燈社”での文化活動や、
武井が主宰した著名な版画家たちと
の年賀状交換会“榛の会”での作品な
どをご紹介します。

第13回榛の会年賀状 1947年 武井武雄



〈同時開催〉黒井健絵本原画展 ―児童文学を描く

『ごんぎつね』『手袋を買いに』などで多くのフ
ァンを魅了し続け、今なお絵本作家として第一線
で活躍する黒井健の、温かくやさしい作品の世界
をご紹介します。なんと、今回の当館での展示
が初公開となる最新作も登場します。

ごんぎつね(偕成社) 黒井健 1986年



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 FREED 登場

CROSSTAR

FREED
HYBRID

フリード HYBRID CROSSTAR・Honda SENSING
1.5L i-VTEC+I-DCD 型式:6AA-G87 7速デュアルクラッチトランスミッション/FF

車両本体価格(消費税10%込み) **2,781,900円***

上記価格には写真の有利色の価格は含まれておりません。



Photo: フリード HYBRID CROSSTAR・Honda SENSING (FF)
ボディカラーはプレミアムクリスタルオレンジ・メタリックII(有利色:55,000円高)

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(10%)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・標準工具つきの価格です。■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が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。

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〉

没後3年 織田 昇 回顧展

会期…令和2年1月5日(日)まで

岡谷市出身の洋画家 織田昇(1927-2016)は、志村一男や小林和作に師事し、ダイナミックな筆遣いで「東洋的芸術観」「無」に迫るべく制作を続けました。また、独立美術展や長野県展で活躍するほか、信州美術会諏訪支部長、長野県展審査員を歴任するなど、地域の芸術文化の発展にも尽力しました。本展では約70年にわたる織田の画家としての足跡をたどり、地域の美術界における功績を顧みます。



「諏訪湖夕景」2002年

【開館時間】午前10時～午後7時

【12月の休館日】4日、11日、18日、25日、29日～1月3日

【入館料】収蔵作品展 大人370円・小中学生160円

特別企画展 大人520円・小中学生260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

【ワークショップ】

◆消しゴムはんこで縄文風年賀状をつくろう

縄文土器や土偶モチーフの消しゴムはんこを作って押して、年賀状を作ります。

日時…12月7日(土)

午前10時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…300円



◆福笑いで初笑いしよう

日本の伝統的なお正月の遊び「福笑い」。自分や家族の顔をつくって楽しもう。

日時…12月15日(日) 午前10時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…100円

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854

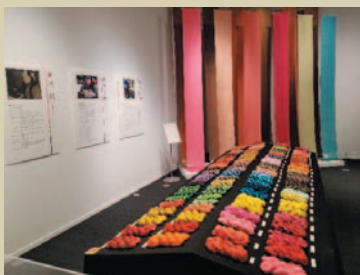


シルクファクトおかや

【企画展】

「草木染 山崎 斌・青樹・和樹 三代の軌跡」

会期…令和2年1月19日(日)まで



草木は豊かな色を密かに宿している。その色を引き出して染める「草木染」という言葉を山崎 斌は使い始めました。春・夏・秋・冬、自然が作り出す

色彩に感謝しながら、山崎家三代が連綿と染め続けてきた草木染の魅力をご堪能ください。

★染解説&ギャラリートーク(要申込み・定員になり次第締め切り)

日時…1月19日(日) 午前10時～11時30分(参加無料・要入館料)

【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)

【12月の休館日】4日、11日、18日、25日、29日～1月3日

【入館料】一般510円・中高生310円・小学生160円

【年間入館券】一般1,220円・高校生710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

岡谷

【イベント】

★館内ガイドツアー

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

館内ガイドツアーと併せて実演を行います。

期日…12月14日(土)

時間…午前11時～・午後2時30分～

★まゆちゃん工房 まゆを使った工作体験

(コースによっては申込み必要・要体験料)

期日…毎日受付中

時間…午前9時～正午・午後1時～4時

詳しくは、お問い合わせください。



申込み・問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハフ)

広告



大切な本づくり
安心しておまかせください。

自伝・句集・歌集・作品集・社史・
校史・機関誌・年鑑 など



中央印刷株式会社

〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20 TEL(0266)22-5551代
FAX(0266)24-0304 URL <http://www.chuo-print.com>



「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担当 行

こえ

11月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年の台風は、去ったと思っ
 ているとまたやってくるの繰り返し
 で、雨、風の被害を広域にもたら
 しました。被災地の方々、負けず
 になんとか元気になつていただき
 と思うばかりです。

R・Rさん(本町)

▼台風19号は長野県内にも甚大な
 被害をもたらしました。被災地域
 では現在も復興作業が行われてい
 ますが、被災されたみなさんが一
 日も早く安心した生活に戻るよ
 うになることを願うばかりです。

11月号に「備えあれば憂いなし」
 という記事を掲載しました。再度防
 災・減災への意識を高め、いざと

いうときのために日ごろから確認
 や準備をしておきましょう。

「いつの間にか骨折」を防ぐ！の
 記事がありました。高齢者のわた
 しはとくに気をつけております。
 毎月の「ほすぴタルポ」はとても参
 考になります。 T・Tさん(今井)

▼「いつの間にか骨折」気をつけ
 いですね。転倒が原因のことが多
 いのですが、運動をして筋肉を
 鍛えたり、身の周りの転倒につな
 がりそうなものを除くことなどが、
 転倒予防につながるそうです。ま
 た、骨粗しょう症の人は、骨の成
 分であるカルシウムの摂取が大切
 とのこと。ふだんの食生活から心
 がけたいですね。「ほすぴタルポ」や
 「健康ひとメモ」では、今後もみ
 なさんに役立つ健康情報をお届け
 していきます。ぜひご覧ください。

朝夜は寒く、昼は暖かく、温度
 差があり体調を崩さないか心配で
 す。そろそろコタツを出そうと思
 います。 C・Mさん(川岸西)

▼朝晩の冷えこみはもう冬の訪れ
 を感じます。これからもっと寒く
 なるかと思うと、毎年のことでは
 ありますがゾッとします。わたし
 はすでにかぜを引いてしまいました。
 みなさんも体調を崩さないよ
 う気をつけてください。いよいよ
 コタツの時期ですが、コタツに入
 ると気持ちよくて動けなくなつて
 まうので、気をつけたいと思つて
 います。

🔥🔥🔥 岡谷温泉スタンド感謝祭 🔥🔥🔥

12月6日(金)～8日(日)

期間中、温泉メタル10枚のご購入で、メタル2枚贈呈!!

(1世帯20枚まで購入可)

専用メタルを投入する方式の温泉スタンド
 です。この機会にぜひ、下記の販売所でお
 買い求めください。

岡谷温泉の泉質は、角質を落とし、お肌
 がつるつる、美肌成分で知られるメタケイ
 酸も豊富に含まれている「美肌の湯」です。
 スタンドからは約43℃の適温で出てくるので、100%源泉で入れます。



🔥温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時
 5～10月…午前8時～午後9時

🔥温泉メタル販売料金

●2000用:100円
 ●3000用:150円

🔥温泉メタル販売場所

(土日休みあり)
 ●市役所水道課
 ●湊・川岸・長地支所
 ●市民総合体育館
 ●JA信州諏訪田中線営農センター
 ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

岡谷市英語スピーチコンテスト 観覧

来年度から小学3年生から英語が必修化されます。
 これからの国際社会を担う小中高生のみなさん、英語
 のスピーチを聴いてみませんか。
 英語をより身近に感じるよい機会です。

入場無料

日時…12月8日(日) 中学生の部:午前10時～
 高校生の部:午後2時～

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール



★★ 2019 親子 de クリスマス ★★

一緒に本場のクリスマス気分を味わいませんか?

親子でクリスマスの工作、お菓子作り、交流ゲー
 ムなど、国際色豊かなクリスマスイベントです。

日時…12月14日(土) 午後3時30分～5時30分
 場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…小学生とその保護者 定員…子ども30名
 参加費…子ども1人500円(当日集金) ※要申込み



申込み・問合せ●(公財)おかや文化振興事業団
 国際交流センター ☎24-3226

問合せ●水道課(内線1422)

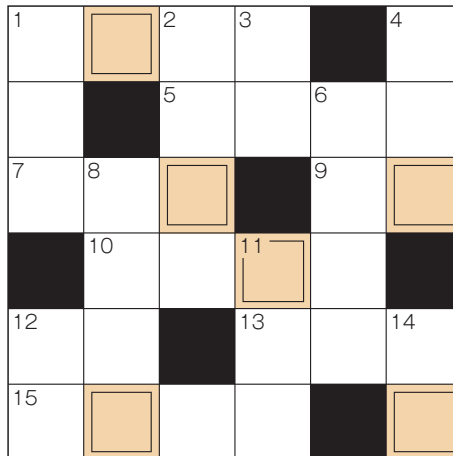
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.408

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市に関係のある言葉ができます。それを教えてください。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、一言(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。12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)

●11月号の答えと当選者

「ウエノハラシヨウ(上の原小)」

正解数35通(応募総数35通)のなかから抽選で、N・Dさん(山下町)、J・Oさん(郷田)、S・Hさん(湊)、M・Tさん(赤羽)、Y・Hさん(本町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 「幻の金唐革紙」で知られる旧〇〇〇〇住宅
- 5 今井〇〇〇〇、西堀〇〇〇〇
- 7 豪雨に備えて改修工事が進む〇〇〇〇川
- 9 話題になったドラマ「おっさんず〇〇」
- 10 某有名テーマパークの最寄り駅
- 12 〇〇はぐ
- 13 〇〇〇ピア岡谷(岡谷市勤労青少年ホーム)
- 15 岡谷市ははじめ市町村や都道府県は地方〇〇〇〇

◆タテのカギ

- 1 諏訪湖〇〇〇
- 2 お正月の風物詩。岡谷ではあまり見かけませんか
- 3 長野
- 4 この中学の校章は桑の葉を図案化
- 6 「嵐を呼ぶ男」の石原裕次郎
- 8 水門
- 11 アメリカ50番目の州
- 12 阿部さん
- 14 なくて七〇〇



「みずのたび」1960年 武井武雄



「市長随想⑩」 「Uターンのすすめ」

私から思いを込めてのお願いです。現在岡谷市は、全国の地方都市と同様に、人口減少、少子高齢化という大きな課題に直面しており、この課題を乗り越え、持続可能な岡谷市を築いていくための一つの取組として、新卒者就職活動支援「おかや就活サークル」を実施いたします。岡谷市から県外の大学、短大、専門学校等に進学している学生が、年末に帰省する時期に合わせて、諏訪地域の企業研究会等を開催し、就職活動が活発化する前に地元企業を知り、Uターン就職や優秀な若手人材の確保につなげたいと考えております。

おかや就活サークルは、全て無料で、今月26・27日の2日間、テクノプラザおかや等で行います。(詳しくは10ページをご覧ください)

26日は、帰省バスが新宿駅から出発し、到着後「自分を知る・就活を知る」と題し、自分に合った仕事発見セミナーや、先輩社員から就活や休日の過ごし方について話を聞きます。

27日は、就職説明会に参加するときのポイントを解説するほか「諏訪地域年末企業研究会」を開催いたします。企業研究会には、若い力(人財)を必要としている諏訪地域の企業約80社が参加します。岡谷市の基幹産業である製造業のほか、さまざまな業種の企業が参加しますので、この機会に仕事の内容を知り、地元で働くことの魅力を感じていただきたいと思います。なお、高校生の参加や、学生に親御さんが同伴すること及び親御さんのみの参加も可能です。

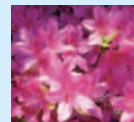
岡谷市は、美しく豊かな自然、先人が築いてくれた文化や歴史、シルク岡谷・東洋のスイスと言われた時代からの産業集積など、すばらしい財産がたくさんあり「しごとがあつて楽しいがある」魅力的なまちであります。就職を控える学生の皆様、この機会に、ふるさと岡谷への「Uターン」を真剣に考えてみてください。

今井竜五



岡谷市

市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(令和元年10月1日現在)

人口 48,283人 前月比 -20 前年同月比 -465
世帯数 19,387世帯 前月比 +16 前年同月比 +131

シルクでまちおこし 地域おこし協力隊が やってきた vol.2



11月2日(土)、3日(日・祝)に、東京の銀座NAGANOで「岡谷シルク」PRイベントが行われました。今回は、このイベントを企画した「地域おこし協力隊」の佐々木千玲さんにお話をうかがいました。



ちあき
佐々木千玲さん

イベントの目的は?

目的は3つあります。1つ目は「ブランド認知の向上」です。岡谷市がシルクのまちということを首都圏のみなさんに知っていただくために企画しました。

2つ目は「リサーチ」です。首都圏でどのようなシルク製品やワークショップが求められているのか、このイベントを通じてリサーチし、今後に生かしていきたいと思っています。

3つ目は「岡谷市のファンづくり」です。今回のイベントには岡谷絹工房のみなさんにもご協力をいただき、岡谷の人の魅力、場所の魅力、製品の魅力を首都圏のみなさんに知ってもらうことで、岡谷市のファンになってもらい、今度は岡谷市まで来てもらうというねらいがあります。

実際に開催してみてどうでしたか?

ターゲットとしていた首都圏の30代～60代の女性を中心に、多くのみなさんが来てくださいました。機織り体験は、岡谷絹工房で使っている機織り機を持参して行い、初めて体験したという人からもすごく楽しかったという声をいただくことができました。また、草木染めでは、やまびこ公園の植物

である白樺とハルニレを染料に使い、とてもきれいな色が出たので大変好評でした。たくさんの方に岡谷や絹工房の活動に興味を持ってもらえたので、開催して良かったと思います。

今後はこういった活動を考えていますか?

岡谷シルクのフェイスブックとInstagramを活用して、恒常的に情報を発信していきたいと思っています。今回首都圏でイベントを開催したことで、岡谷に行ってみたい、この場所に来てみたいという声をたくさんいただきました。11月23日・24日には、「岡谷絹工房アトリエOPEN DAY」を開催し、ワークショップや作品の展示などを行いました。こういったイベントの企画、情報発信をどんどん行い、多くのみなさんに岡谷に足を運んでいただきたいと思っています。



Facebook 岡谷シルク@okayasilk Instagram 岡谷シルク@okaya_silk

問合せ●ブランド推進室(内線1930)

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、精進落として
近しい方の想いがつたわる
えこうホール岡谷さくら館



24時間
365日



太田屋 ☎0120-22-2761

会員募集中!

りんごの会
生活応援
入会金10,000円のみ



広告