

広報

おかげ

5

May 2020 [No.1449]

みんなでやろう
一人ひとりができること

緊急特集

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ！

今、わたしたちにできること

今月の表紙

市内では、子どもたちの新型コロナウイルス感染予防のため、さまざまな対策が行われています。神明保育園でも、給食前などに全員で手洗いをしています。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ!

(4月17日時点の情報です)

今、わたしたちにできること



新型コロナウイルスによる新型肺炎が全国で蔓延し、諏訪保健所管内においても発生が確認されています。今後「感染しない、広げない」ために新型コロナウイルス感染症をよく理解し、市民一丸となって感染予防に努める必要があります。みなさんの生命と安全を守るため、今わたしたちにできることを考えてみましょう。



新型コロナウイルス感染防止のため公共施設を閉鎖



新型コロナウイルス感染症岡谷市対策本部

岡谷市病院事業管理者メッセージ



岡谷市病院事業管理者
岡谷市民病院 病院長
天野 直二

新型コロナウイルス感染症のことでは世界中がパニックに陥っています。医療者の立場からは1日も早く制御することが責務です。3つの視点、すなわち、罹患しないようにすること（予防）、早く発見して適切な治療に結びつけること（診断と治療）、普段からの健康を維持すること（健康推進）が大切です。現在は緊急の事態であり、まず蔓延させないことが急務です。言われつくされていますが、通常のウイルス対策が原点であり、少しでも人ごみに入るならマスク、そして手洗いとうがいを義務づけることです。むやみに怖れることはありません。

岡谷市民病院では通常の業務が遂行され、中から発生することがないように励んでいます。皆さんの健康維持、安全・安心のため職員が一丸となって邁進しています。ご協力のほどよろしくお祈いします。

岡谷市民病院 呼吸器内科 小林先生に聞く 新型コロナウイルス Q&A



岡谷市民病院 呼吸器内科医長
小林 信光

Q.1 新型コロナウイルスは空気中にあるの?

A.1 一般的には飛沫感染なので、空気中に蔓延しているとかそういったものではないと考えられています。ですから2m以上離れていれば感染しないと言われてます。ただ、国が言う特殊な環境「3つの密」のような状況下では数分から30分くらいウイルスが生存するという報告もあります。

Q.2 症状が出てない人からも感染するの?

A.2 感染しているのに症状が出ない、いわゆる「無症状病原体保有者」の例が報告されています。あくまでも症状が出ていないだけなので、「無症状病原体保有者」からも感染します。

Q.3 新型コロナウイルスは重症化しやすい?

A.3 新型コロナウイルス感染症の重症度は、季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高く、特に、高齢者や基礎疾患のある人では重症化するリスクが高いことが報告されています。一方で、罹患しても約8割の方は軽症で経過し、治癒する例も多いことが報告されていますので、不必要に怖がりすぎることなく発熱などの症状が出た場合は、厚生労働省が示している「相談・受診の目安」に基づき落ち着いて行動することが大切です。

Q.4 新型コロナウイルスはどのような症状がでますか?

A.4 感染しても症状がでない人もいますが、一般的には、咳、発熱、のどの痛みや倦怠感などで、進行すると息切れや呼吸困難がでます。特に、高齢者や基礎疾患がある人などでは重症化のリスクが高いと言われていますが、若い人やリスクが低い人でも重症化することがあるため、注意が必要です。

Q.5 岡谷市民病院で行っている対策は

A.5 発熱が疑われる患者さんをトリアージするため、病院の正面玄関で来院者全員の検温をしています。検温で37度5分以上ある場合には、別の場所で看護師が状況をお聞きし、診察室へご案内しています。発熱者の人が他の人と接しないよう動線分け、患者さんや来院者を守るための対策を行っています。

Q.6 定期的に処方されている薬が終わりそうだが、外出は自粛したい。

A.6 慢性疾患等により定期的に処方されている薬をご希望の方は、電話診療により薬を処方できる場合があります。いくつか条件があるので、詳しくはかかりつけの病院に確認してください。

岡谷市長メッセージ

市民の皆様へ

市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症から「自分を守る」、「家族を守る」、「大切な人を守る」、「社会を守る」ため、社会を構成する一員として、ひとりひとりが予防行動に心がけ、岡谷市民病院をはじめとした医療機関の方々などにもご協力いただきながら、感染防止、感染拡大防止に向けた役割を果たしていただきたいと思います。

行政の最大の使命は「市民の命と生活を守る」ことでもあります。岡谷市は、引き続き、国や長野県、諏訪圏域6市町村連携しながら、感染並びに感染拡大の防止に向け、適切にしっかりと対策を講じてまいりますので、市民の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症が終息するまで、厳しい、つらい期間が続きますが、市民が心をひとつにして、この難局を乗り越えましょう。



岡谷市長
今井 竜五

再確認!

感染症を防ぐ3つのポイント!

感染症対策へのご協力をおねがいします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

POINT 1 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
手の甲をのばすようにこすります。
指先・爪の間を念入りにこすります。
指の間を洗います。
親指と手のひらをねじり洗いします。
手首も忘れずに洗います。

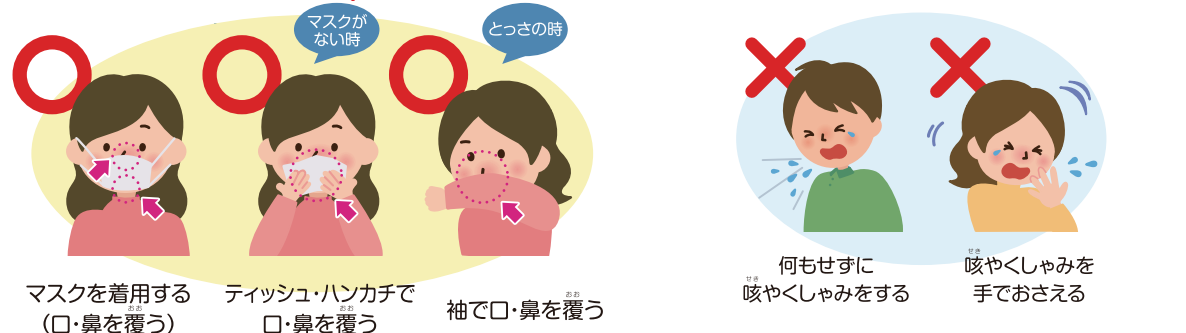
手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html) を加工して作成

POINT 2 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

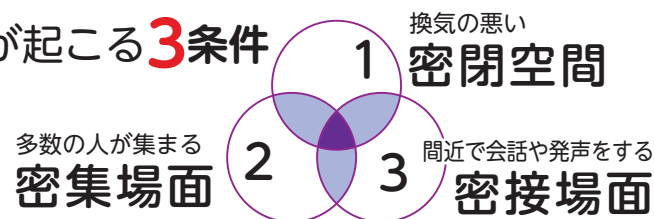


1 鼻と口の両方を確実に覆う
2 ゴムひもを耳にかける
3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html) を加工して作成

POINT 3 3つの密を避けましょう

集団感染が起こる3条件



クラスター感染とは…人が集まる場所やイベントで感染者が急増すること

さらに広がると…

オーバーシュート(爆発的な患者急増)へ



岡谷市民病院 感染管理認定看護師が教える感染症予防のポイント



岡谷市民病院 感染対策室 感染管理認定看護師

源田 和子

① まずは、正しい情報で正しく理解を

新型コロナウイルス感染症は連日様々な報道がされていますが、それによって過度な不安を抱いてしまうことは精神的にもよくありません。厚生労働省や国立感染症研究所などのホームページから正しい情報を得て、正しく理解しましょう。

④ 免疫力を下げないことが大切

よく眠ること、食事をきちんととること、持病がある人はそれをしっかりコントロールすることが大切です。

⑤ 換気や清掃が大切

換気や清掃をすることも効果的です。ウイルスは唾液や痰、咳に含まれるので、そういったものが付着したティッシュなどをゴミ箱に捨てた場合には、袋をしっかりと縛ることが大切です。

② アルコール消毒や手洗いが大切

アルコール消毒は多くのウイルスや菌に効果があるのでアルコールを用いた手指消毒は有効です。アルコールで手荒れする人は流水の手洗いを念入りにしてください。手洗いの手順を2回繰り返すことも効果的です。

③ スキンケアが大切

手荒れしていると、手に細菌やウイルスが付きやすくなります。肌のバリア機能を保つため寝る前のスキンケアなどで肌荒れ防止を心がけましょう。

咳エチケットとは

- ① 咳など感冒症状がある時は、マスクを着用しましょう
- ② 咳やくしゃみをする時は、顔を人にむけないようにお願いします
- ③ 使用したティッシュはゴミ箱にすててください

※その後は手洗いをお願いします

岡谷市民病院での院内感染防止対策

岡谷市民病院では、4月8日から患者、付き添い家族、業者を含む来院者全員の検温を実施しています。院内感染を防ぎ、病院機能の維持を図るための措置です。検温は耳にあてて数秒で測れる機器を使用して職員が行い、37.5度以上の発熱がある人は、屋外に設置したテントで問診、診察を受けていただきます。発熱がない場合は、そのまま院内に入れます。テントは「待合」「問診」「診察」として3つに分かれていて、看護師の問診のあと、医師が診察し、その結果をもとに院内の該当する科や医師に伝えていくという流れになっています。また、正面玄関の開場時間も、午前8時から



病院北側に設置されたテント



来院者全員の検温を実施

問合せ 岡谷市民病院 231-8000

変更になりました。番号札(整理券)は、正面玄関前で午前6時30分から配布し、午前8時から番号札順に検温を行います。感染拡大防止および院内感染防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

シルキーチャンネルを見て、自宅で運動しよう！

動画de講座 マネしてみよう！自宅でできる運動不足解消法～バレトン編～

シルキーチャンネルと岡谷市Youtubeチャンネルで放送します！番組を見ながら自宅で気持ちの良い汗をかきましょう♪



★バレトンとはバレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作をつなぎ合わせた有酸素運動です。
★関節への負担の少ないエクササイズです♪
★性別・年齢問わずどなたでもチャレンジできます♪

講師…インストラクター 唐木田 由紀さん
※シルキーチャンネルの視聴方法は24ページを参照

放送日…5月1日～6日：ウォームアップ編
5月7日～12日：メインパート編①
5月13日～18日：メインパート編②
5月19日～24日：メインパート編③
5月25日～31日：クールダウン編
6月1日～15日：総集編
放送時間…毎時0分から
(午前10時、午後3時・7時を除く)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

新型コロナウイルス感染症が疑われる人の相談窓口について

- ◆ かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ◆ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢の人や基礎疾患などのある人は、上記の状態や症状が2日程度続く場合。

上記の症状がある人は、直接医療機関には行かず、事前に下記の有症状者相談窓口へご連絡ください。

◎ 有症状者相談窓口(諏訪保健福祉事務所)	24時間対応	TEL.0266-57-2930
◎ 一般相談窓口(長野県庁保健・疾病対策課)	24時間対応	TEL.026-235-7277 または TEL.026-235-7278
◎ 聴覚障がい者向け	24時間対応	FAX.026-403-0320
◎ 外国人向け NAGANO多言語コールセンター	24時間17言語対応	TEL.0120-691-792

岡谷市の新型コロナウイルス感染症への対策

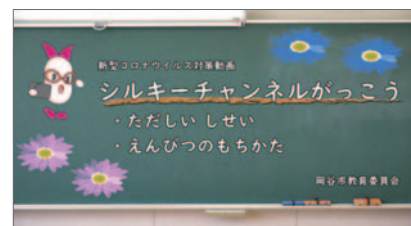


現在岡谷市では、公共施設の休館や、イベントの延期・中止など、感染拡大防止に向けた様々な対策を講じています。

詳しくはホームページをご覧ください



シルキーちゃんねる・岡谷市公式YouTubeで新型コロナウイルス対策動画や休校中の児童に向けた動画を掲載しています。



動画はこちらからご覧ください



問合せ●健康推進課(内線1177)

新型コロナウイルスから身を守るために健康を維持



新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いや咳エチケットなどが推奨されていますが、それとともに免疫力を高めることも大切です。免疫力は、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事、規則正しい生活などによってアップするといわれています。やまびこスケートの森のトレーナーが、家の中で簡単にできる運動を紹介합니다。心身の健康を保つため、無理のない範囲で試してみましょう。 ※1日1～3セット行いましょう。



こちらで動画もご覧いただけます

ストレッチ

- ・息を止めない(数を数えながら行くと自然に呼吸できます)
- ・伸ばしているところを意識
- ・反動をつけないで各部位20秒じっくり伸ばしましょう
- ・痛みがある場合は行わない

腰背部伸ばし

腰から背中への筋肉を伸ばします



体の前で手を組み、おへそを覗き込むように背中を後ろに丸めます

肩・胸部伸ばし

肩と胸の筋肉を伸ばします



椅子に浅く座ります
背もたれを掴み、グーッと胸を張ります

上体伸ばし

脇腹から背中・腕を伸ばします

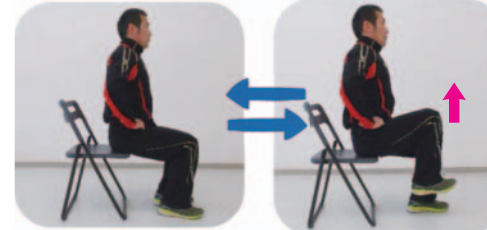


手を組んで、上に伸びます
左右に倒すとより伸びます

筋力トレーニング

- ・息を止めない(数を数えながら行くと自然に呼吸が行えます)
- ・鍛えているところを意識する
- ・痛みを感じる場合は行わない

上体が前に倒れないように



もも上げ：大腰筋と腹筋を刺激します

椅子に浅く座り、背筋を伸ばします
両足を肩幅に開きます
左右交互にももを上げます
左右各10回行いましょう

ロウイング：広背筋を刺激します

背筋を伸ばし、両足を肩幅に開きます
腕を前に伸ばした状態から、肘を後ろに引きます
肘を内側に寄せて3秒キープ
10回行いましょう



バタフライ：大胸筋を刺激します

背筋を伸ばし、両足を肩幅に開きます。
肘を曲げて胸を開いた状態から胸の前で肘を寄せて3秒キープ
10回行いましょう



監修
株式会社やまびこスケートの森
トレーニングセンター

立って行えば、さらに活動量がアップします！

information 一今月のお知らせ一

お知らせ 令和2年度 岡谷市職員採用試験のご案内
(令和2年10月1日採用予定)

試験区分	採用人員	受験資格
一般事務	上級	※以下の条件を満たすとともに、採用後岡谷市内に長期間居住する人 平成2年4月2日以降に出生し、大学・大学院を卒業・修了している人
	中級	
	職務経験者	
	若干名	平成7年4月2日以降に出生し、短大・高等専門学校・二年制以上の専門学校を卒業している人
		昭和60年4月2日以降に出生し、一つの官公庁・民間企業などで正社員としての職務経験が5年以上ある人

応募期限…5月12日(火)

※詳しくはお問い合わせ、または「受験案内」を参照ください。「受験案内」は総務課(市役所5階)にあります。ホームページからもダウンロード可。

受付時間…午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日は除く)

問合せ●総務課(内線1554～1556) ホームページ <https://www.city.okaya.lg.jp/>

お知らせ 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

問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

3月31日、小口明則副市長が退任し、4月1日より小口道生副市長が就任しました



このたび、3月31日の任期満了をもちまして、副市長を退任いたしました。
この4年間の任期中は、多くの政策や事業に関わらせていただき、緊張が続く日々でしたが、

やりがいのある充実した毎日過ごすことができました。また、市民の皆さまをはじめ多くの方々とお目にかかり、様々なご意見や岡谷市への思いなどをお伺いする機会に恵まれ、勉強になることがたくさんあり、大変貴重な経験をさせていただきました。

副市長の職責を十分に果たすことができたのか、反省することはありますが、市民の皆さまのご理解、ご協力により、何とか任期を全うすることができました。心から感謝を申し上げます。

4月から岡谷市は、第5次岡谷市総合計画の2年目を迎え、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、新しい時代を創造しながら、大きく前進していく重要な時期を迎えます。

これまで以上に力強く、各種施策・事業が展開され、魅力と活力にあふれた「住み続けたいまち」「住んでみたいまち」として、ふるさと岡谷市が一層発展されますよう、心から願っております。

結びに、市民の皆さまのこれまでのご支援、ご協力に重ねて感謝を申し上げますとともに、皆さまのご健勝、ご多幸を心から祈念申し上げ、退任のあいさついたします。

小口明則



小口明則前副市長の退任に伴い、4月1日より副市長に就任いたしました。
今は、課せられた使命の大きさ、職責の重大さに身が引き締まる思いであります。

現在、岡谷市は全国の地方都市と同様に、人口減少と急速な少子高齢化という大きな課題に直面しておりますが、それを乗り越えて持続可能な岡谷市を築いていくことが求められております。

そのために、目指すところは、岡谷市の将来像を描いた第5次岡谷市総合計画の着実な推進と具現化に他ならないと考えております。

また、喫緊の課題は、新型コロナウイルスの感染拡大が、社会・経済、そして市民生活に甚大な影響をおよぼしてきており、先行きが見えない不安がある中、市民の安全・安心を支えていくのが行政としての使命であると、心得ているところであります。

私は、昭和、平成と市職員として勤務をしてまいりましたが、令和という新しい時代に、もう一度、岡谷市のまちづくり、携われる機会をいただけたと、前向きにとらえて、職務にまい進していく覚悟であります。

もとより浅学非才の身ではありますが、これまでの行政経験を活かして今井市長を補佐し、岡谷市の発展と市民福祉の向上のため、再び初心にかえり精一杯努力して取り組んでまいりますので、市民の皆さまのご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

副市長 小口道生

information 一今月のお知らせ一

お知らせ あなたの運転は健康ですか？
高齢者安全運転健康診断 受講者募集



自動車学校の車両（普通車・軽自動車）を使用し、学校内のコースを実走していただき、自動車学校指導員によるチェック・指導が受けられます。診断の所要時間は約1時間です。

自身の運転のくせや注意点を理解し、安全運転につなげましょう！

※免許証更新時の「高齢者講習」ではありません。

日程…前期：6・7月／後期：10・11月
※具体的な日時は個別に調整いたします。

場所…岡谷自動車学校

費用…3,000円 ※自動車学校への直接支払い

対象者（以下の全てにあてはまる人）

- ①岡谷市民で70歳以上の（昭和26年4月1日以前生まれの）運転免許保有者
- ②今後も運転を継続したい人
- ③シルバーマークを掲示していただける人

定員…各期20名（計40名・先着順）

申込み…5月11日（月）から市民生活課（市役所1階）にて受け付けます。

※運転免許証を持参してください。

※受付開始日より前期・後期とも受け付けます。前期申込みが定員を超えた場合は、後期分として受け付けます。



申込み・問合せ●市民生活課（内線1166・1167）

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

諏訪広域連合からのお知らせです。

令和元年10月の消費税率改定に伴う、住民税非課税世帯の経済的負担の軽減を目的として、令和2年度の介護保険料の一部を変更します。

軽減の対象は、住民税非課税世帯となる介護保険料段階が第1～第3段階の人です。

※令和2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になります。）



■変更となる介護保険料（第5段階の保険料年額64,200円を基準額としています。）

住民税		前年の合計所得金額など	令和2年度		【参考】 令和元年度 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 または生活保護を受けている人	第1段階 (基準額×0.30)	19,260円	22,470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×0.50)	32,100円	36,910円
			★★ 80万円を超えており120万円以下の人	第3段階 (基準額×0.65)	41,730円	43,330円
			★★ 120万円を超えている人	第4段階～第14段階は年額保険料の変更はありません。		

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）

information 一今月のお知らせ一

お知らせ とってもお得なシルキーバス回数券
「おでかけパス」が5月1日からスタートします

岡谷市では、5月からシルキーバスに新たな回数券「おでかけパス」を導入します。通常料金や、これまでのシルキーバス回数券よりもぐっとお得になりました。ふだんのお買い物や通院などにご利用ください。

購入できる人…①岡谷市在住の75歳以上の人
②岡谷市在住で運転免許証を自主返納した人



Q1 おでかけパスは、いくらなの？



10枚綴りで1,000円です。
1回100円で乗車できるので、
通常料金より50円もお得です！

Q2 どこで買えるの？



シルキーバス車内で購入できます。

Q3 買うときに必要なものは？



住所と年齢を証明できるものを提示してください。
「後期高齢者医療被保険者証」または
「おでかけパス購入者証」など



おでかけパス購入者証

- 「おでかけパス購入者証」は商業観光課窓口にて発行しています。
発行に必要な書類…「申請による運転免許の取消通知書」
「運転経歴証明書」
「後期高齢者医療被保険者証」のいずれか



後期高齢者医療被保険者証

Q4 どの乗り物で使えるの？



シルキーバス、シルキージャンボタクシーです。スワンバスでも使えます。

【公共交通に合わせたライフスタイルのご提案】

自家用車から公共交通利用に変わると、公共交通の時間に合わせるため一日の生活リズムも少し変わってきます。早いうちに公共交通利用に慣れることで、長くたくさんおでかけを楽しめます。どこから乗ればいいのかわからない、時刻表の見方がわからないという人は、お気軽にお問い合わせください。

慣れれば
意外に
便利かも
しれない



運転免許証を自主返納するみなさんへ

運転免許証を自主返納した65歳以上の人を対象に、シルキーバス回数券（12枚綴り3セット）を1人1回に限り交付しています。まずは1か月、シルキーバスライフをお試しください！

申請場所…商業観光課（市役所4階）

必要書類…申請による運転免許の取消通知書



【毎朝、車内のアルコール消毒を行い、定期的に換気しています。】

問合せ●商業観光課（内線1452）

information 一今月のお知らせ一

お知らせ **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こで納めるの？

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。

税金を滞納するとどうなるの？

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。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

納税が困難な時にご相談ください

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すので、お早めにご相談ください。

- 病気やケガで働けなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた
- 失業や事業不振などで著しい損害を受けた
- 新型コロナウイルスの影響により納税が困難な人

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、窓口へ提出してください。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！コンビニ納付

市税が、全国のコンビニエンスストアで納付できます。夜間や土・日・祝日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)

※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、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

お知らせ **あいさつではじまる“ふれあいたいむ”
春季推進旬間：5月18日(月)～27日(水)**

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)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ **軽自動車税(種別割)が減免となります**

減免対象…4月1日現在、(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って、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(障がいのある人のみで構成される世帯に限る)
- 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る)

(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25日(月)】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(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) ※一回の申請で毎年度減免を受けられます。

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 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(車の減免は一人一台の減免です)
- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

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。

※クレジットカードによる納付は今年度より廃止となり、代わりにスマホアプリ(スマホ決済)により納付できるようになりました。

問合せ●税務課(内線1127)

募集

岡谷市内山霊園 合葬式墓地 『嶺風苑』 使用者募集

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。管理や承継などの心配がなく、生前の申し込みも可能。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	7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	41体	5万円

【申込み方法】

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

受付期間…5月13日(水)～27日(水)の午前8時30分～午後5時15分(土・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

▶詳しくは、市民生活課窓口や市ホームページをご覧ください。

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

information 一今月のお知らせ一

information 一今月のお知らせ一

健康 ひと回メモ

No.511

人とウイルス感染症

昨年末に中国武漢市で発生した新型コロナウイルスによる感染症は、今年に入ってから世界中に拡がり、各国が対策に追われ、日本においても3月中旬で1000人を超える発症者が出ています。過去、人に感染するコロナウイルスは数種類見つかっていて、いわゆる一般のかぜの原因の1〜2割くらいがコロナウイルスによって引き起こされています。また2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年の「中東呼吸器症候群(MERS)」もコロナウイルスが原因です。

人とウイルスの歴史は1万年以上前の新石器時代、農業集落が形成されたころに始まったとされています。長い歴史のなかで、もっとも多くの死亡原因となったウイルスによる感染症は天然痘です。天然痘は20世紀においても世界中で3億人の人がその感染によって命を落としましたが、予防接種により病気が克服され、世界保健機関(WHO)は1979年に天然痘の根絶宣言をしました。

そのほかにも麻疹、ポリオなどのウイルスはむかしから人類を宿主として感染し、多大な影響を及ぼしてきましたが、ワクチンによる予防接種により近年発症者は激減しました。

また、20世紀後半世界に拡がった「後天性免疫不全症候群(AIDS)」は「ヒト免疫不全ウイルス(HIV)」によって引き起こされる感染症ですが、現在治療は格段に進歩しています。

毎年冬になると流行するインフルエンザは現代人にとってもっとも身近なウイルスによる疾患ですが、予防接種、特效薬による治療が行われてもなかなか流行を抑えることはできません。ただ、毎年かかる人が多いため集団や個人の免疫力が付き、致死率は前記の他の疾患と比較して高くはありません。

ヒト以外の動物のウイルスが遺伝的変異を起こしてヒトに感染したときに、大流行が起ることがあります。1918年のスペインかぜといわれるインフルエンザの大流行(パンデミック)は、全世界で5000万人が死亡、日本でも当時の人口の0.8%にあたる45万人が死亡しました。100年前の日本と現代では住環境も医学も全く違うので、今回の新型コロナウイルスの流行で同じことは起こりませんが、当時も日本政府は国民に対し、手洗いなどの手指衛生以外に現代とほとんど同じ対処法を呼び掛けています。例えば咳をする人に近づかない、人の集まるところに行かない、マスクをかける、口鼻を手ぬぐいなどで覆う、かぜをひいたら寝床に入って医者をおぶ、などです。

どんなに環境衛生が良くなり医学が進歩しても、感染症予防の基本はむかしから同じということでしょう。(岡谷市医師会)

お知らせ 令和元年度 行政評価の取組

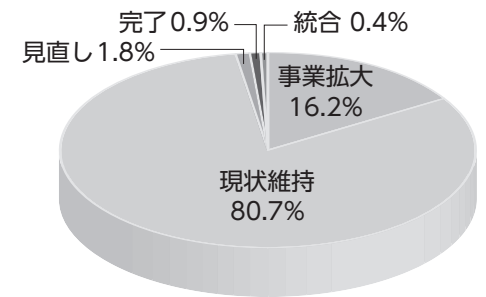
以下の3つを主な目的として、平成30年度に市が実施したすべての事務事業を評価しました。

- 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	292件	平成30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
施策評価 (施策=内容の似た事務事業をまとめた単位)	41件	<ul style="list-style-type: none"> 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、元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



●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)

「市の関与の必要性」「基本目標に対する貢献度など、有効性・妥当性」「コストなどの効率性」の視点から、岡谷市行政評価外部評価委員会(市民)が外部・市民の目線により事業のあり方の検証・再構築・市民周知などを目的に実施し、9月27日に市長に報告書を提出しました。

市では、事業のあり方や予算への反映に対する考え方・意見として、評価結果を活用しました。外部評価の対象とした5つの事務事業は右表のとおりです。

第4次総合計画	施策	事務事業名
総合計画の推進に向けて	市民総参加のまちづくり	コミュニティ事業
	男女共同参画の推進	男女共同参画推進事業
	将来を見据えた行政経営の推進	ふるさと寄附促進事業
	開かれた市政運営の推進	シルキーチャンネル事業 広報広聴事業

平成30年度に実施した事務事業の、すべての評価結果は、市ホームページ、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)

健康

5月31日は世界禁煙デー!!

5月31日～6月6日は禁煙週間



なくそう! 望まない受動喫煙

～マナーからルールへ～

2020年4月から改正健康増進法が全面施行し、受動喫煙防止対策の取り組みが強化されました。

●第一種施設(学校、病院、行政機関など)…原則敷地内禁煙

●第二種施設(第一種施設以外の多くの人が利用する全ての施設)…原則屋内禁煙(喫煙専用室設置可)

喫煙者は、決められたルールを守るとともに、屋外や家庭においても、周囲の人がいない場所で喫煙をするなど配慮しましょう!

喫煙者のみなさん! この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

- 禁煙の効果**
- ①心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞や肺がんなどのリスクが低下します。
 - ②免疫力が回復し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。
 - ③胃の調子が改善したり、目覚めがさわやかになるなど日常生活のなかで実感できる効果があります。



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

令和2年2月現在:日本禁煙学会ホームページより

4月から禁煙外来の受診で Okaya Payポイント(1,000P)がもらえるようになりました!!

詳しくは、広報おかや4月号をご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ 認知症サポーター養成講座

参加無料
申込み不要

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。

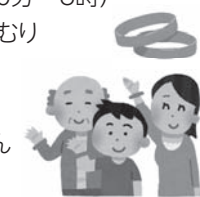
時間…午後2時～3時30分

(7月・8月は午後6時30分～8時)

場所…温泉デイサービス 湯けむり(スワンドーム横)

講師…社会福祉法人 平成会 湯けむり 古内 悦子さん

持ち物…筆記用具



開催日	
6月16日(火)	11月23日(月)
7月17日(金)	12月15日(火)
8月24日(月)	1月11日(月)
9月21日(月)	2月11日(木)
10月13日(火)	3月15日(月)
※1回完結の講座です。	

問合せ●介護福祉課(内線1276) / 平成会 研修センター ☎0263-53-1151

お知らせ 2020年 工業統計調査を実施します



政府統計

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。2019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、回答をよろしく願います。

問合せ●秘書広報課(内線1363)

- 休日急病当番医院
- 休日当番薬局
- 相談
- 乳幼児健診
- 休日当番歯科医院
- 水道修理工当番店
- 予防接種
- 子育て学習

日	月	火	水	木	金	土
<p>●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</p> <p>●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。</p>		<p>●水道修理工当番店 土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。 受付時間／午前9時～午後4時 ☎23-8511</p> <p>◆予防接種 受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始） 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・予診票</p>			1	2
◆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 23-6141 (直通) まで						
<p>3</p> <p>●牛山医院 ☎78-1192 ●藤森医院歯科 ☎22-1829 ●マツトキヨシレイクォーク岡谷店 ☎21-1080 ●(株)シンニチ設備 ☎22-1365</p>	<p>4</p> <p>●林内科・循環器科クリニック ☎26-8100 ●しんえい歯科クリニック ☎27-7500 ●御子柴薬局 ☎27-7056 ●(株)浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>5</p> <p>●信濃医療福祉センター ☎27-8414 ●ホワイト歯科医院 ☎28-2635 ●土田薬局 ☎28-3232 ●(株)上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>6</p> <p>●祐愛病院 ☎23-0222 ●前川歯科医院 ☎22-3871 ●しなの調剤薬局 ☎75-5993 ●松澤工業(株)岡谷支店 ☎27-7642</p>	<p>7</p> <p>●2歳児にここ教室 (H30年4月生) 受付午前9時15分～9時30分 ●1歳6か月児健診 (H30年10月生) 受付午後1時～1時20分 ●(株)総設工業 ☎28-8504</p>	<p>8</p> <p>●杉村設備(株) ☎27-8632</p>	<p>9</p> <p>●(有)ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>
<p>10</p> <p>●山崎医院 ☎22-3287 ●太田歯科医院 ☎22-4648 ●山一小口薬局 ☎23-2206 ●(株)林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>11</p> <p>●相 育児相談 受付午前9時30分～11時 ●(株)イワナミ ☎22-2222</p>	<p>12</p> <p>●(株)オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>13</p> <p>●3歳児健診 (H29年4月生) 受付午後1時～1時20分 ●岡谷酸素(株) ☎22-4931</p>	<p>14</p> <p>●(有)丸竹下島商店 ☎22-2406</p>	<p>15</p> <p>●十和設備(株) ☎24-0182</p>	<p>16</p> <p>●水道建設(株) ☎23-2662</p>
<p>17</p> <p>●山田外科医院 ☎22-2382 ●大滝歯科医院 ☎22-5678 ●山一小口薬局 ☎23-2206 ●(株)アイテック ☎23-8500</p>	<p>18</p> <p>●(株)杉村設備(株) ☎27-8632</p>	<p>19</p> <p>●日本脳炎 (H29年4月生:1回目) R1年5月までに2回目を終了した人 ●(有)ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>	<p>20</p> <p>●3～4か月児健診 (R2年1月生) 受付午後1時～1時20分 ●(株)シンニチ設備 ☎22-1365</p>	<p>21</p> <p>●(株)浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>22</p> <p>●(株)上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>23</p> <p>●松澤工業(株)岡谷支店 ☎27-7642</p>
<p>24</p> <p>●諏訪共立病院 ☎28-2012 ●ジュンデンタルクリニック ☎24-8220 ●ひまわり薬局 ☎26-7226 ●信和設備(株) ☎22-3302</p>	<p>25</p> <p>●相 育児相談 受付午前9時30分～11時 ●(株)総設工業 ☎28-8504</p>	<p>26</p> <p>●日本脳炎 (H29年4月生:2回目) R1年5月までに2回目を終了した人 ●(有)三善工業 ☎23-3446</p>	<p>27</p> <p>●9～10か月児健診 (R1年7月生) 受付午後1時～1時20分 ●(株)林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>28</p> <p>●(株)イワナミ ☎22-2222</p>	<p>29</p> <p>●(株)オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>30</p> <p>●岡谷酸素(株) ☎22-4931</p>
<p>31</p> <p>●今井内科胃腸科クリニック ☎24-8688 ●小口歯科第2クリニック ☎28-2883 ●矢崎薬局 ☎23-7125 ●(有)丸竹下島商店 ☎22-2406</p>	<p>●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</p>	<p>●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 ご相談のある人はお電話ください。</p>	<p>●乳幼児健診等 場 所／保健センター 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・フェーストブック申込書 (9～10か月児健診のみ) ※ 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。</p>	<p>●軽自動車税 第1期 ●国民健康保険税 第2期 納期限…6月1日(月) 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)</p>		

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 [予約制]	19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20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]	20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] 13日(水)・27日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイイツ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
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	20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]	19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	19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	13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	諏訪湖ハイイツ 312相談室	市社協 ☎24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイイツ ☎24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

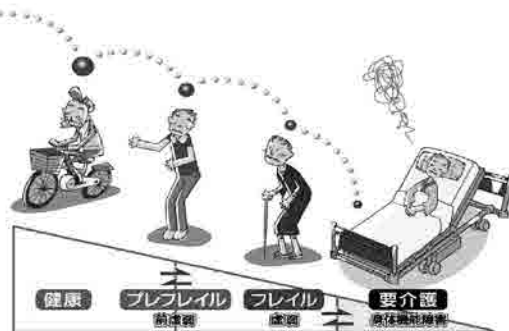


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ!?フレイル!?



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一般社団法人日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

※一般社団法人日本老年医学会の許可をいただき
掲載させていただきました。

皆さんで健康に気をつけていきましょう。



主な内容

CONTENTS

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント	18
一時的な資金の緊急貸付に関するご案内	19
令和2年度 岡谷市社会福祉協議会の事業	21

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
*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

令和2年度 岡谷市社会福祉協議会の事業

岡谷市社会福祉協議会の令和2年度事業計画を策定しました。
そのなかから総体的な取り組みと一部事業をご紹介します。

令和2年度の総体的な取り組み

● 地域福祉

(1) 支え合いの地域づくり

岡谷市及び各区など地域と連携、協力し、地域における支え合いの意識の醸成と広がりを図るとともに、地域の主体性を大切にしながら、状況に応じた情報提供、働きかけ、活動支援等を行い、支え合いの地域づくりを推進します。

(2) 地区社会福祉協議会活動の推進

地域における出会い、ふれあい、支え合いを実現する地域福祉活動や地域住民への福祉活動の啓発、その他地域の特性に添った事業や活動を支援します。

(3) 地域福祉計画と地域福祉活動計画への取り組み

2021年度からの新たな「地域福祉計画」の策定の年です。行政や関係機関との更なる連携・協働を図り新しい地域活動計画の策定に向けて、一体となって取り組みます。

● 介護保険、障害福祉サービス

社会福祉協議会が介護保険、障害福祉サービスを実施する強みを活かし、期待に応えるために、引き続きより質の高いサービスの提供、そのために事業を継続して行える事業所としての体制の強化・充実に努めます。

● 岡谷市成年後見支援センター

昨年4月のセンター設置から1年が経過し、複合的な問題を抱えるなどの多くの困難ケースが見えてきました。引き続き、様々な課題に対応するべく、専門職の先生方とも連携を図り、成年後見制度の利用促進に努めていきます。

岡谷市社会福祉協議会の身近な事業のご紹介

◆ 車いすの貸出し(介護保険利用者を除く) ◆

旅行・お出かけにご利用ください。
短期間(最長3ヶ月)車いすをお貸しします。



◆ 車いす移送車レンタルカー ◆

車いす移送車をお貸しします。



相談日が
変わりました

◆ 結婚相談 ◆

第2・4火曜日 10時～16時

第1・3土曜日 10時～16時

※相談には予約が必要となります。

ご予約は岡谷市社協 24-2121

メール info@okaya-shakyo.or.jp

◆ 福祉総合相談 ◆

(心配ごと相談、家庭介護相談、ふれあいおしゃべり電話)

職員が福祉のあらゆる相談を受け付け、必要に応じ、弁護士などの専門職、関係機関につなげます。

月曜～金曜日 8時30分～17時15分

電話 24-2121

令和2年度岡谷市社会福祉協議会事業計画はホームページでご覧いただけます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響による休業等で、生活資金にお悩みの皆さまへ

一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、貸付の対象世帯を低所得世帯以外に拡大し、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

緊急小口資金の特例貸付について

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に少額の費用の貸付を行います。

■ 対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯

■ 貸付上限額

10万円以内(ただし、世帯員に新型コロナウイルス感染症の罹患者等、要介護者、臨時休業した学校に通う子どもがいるときなどは20万円以内)

■ 据置期間

1年以内

■ 償還期間

2年以内

■ 貸付利子・保証人

無利子・不要

■ 持参いただくもの

- ・本人確認できる書類(運転免許証等の身分証明書)
- ・振込口座が確認できる通帳等
- ・申込者の印鑑
- ・収入減少がわかるもの(給与明細書、通帳等の入金履歴等新型コロナウイルス感染症の影響を受ける前後の給与状況が確認できるもの)

お問合せ先 **岡谷市社会福祉協議会 (TEL 24-2121)**

(月曜日から金曜日まで 8:30から17:15)

貸付相談受付は原則予約が必要となりますので、事前に電話にてお問い合わせください。

予約可能時間：(月曜日から金曜日まで 10:00から15:00)

岡谷市社会福祉協議会からの最新情報はホームページとフェイスブックでご確認ください



岡谷市社会福祉協議会
http://www.okaya-shakyo.or.jp/



諏訪湖ハイツ
http://www.suwako-haitsu.jp/

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●環境課(内線1445・1446)

環境 令和元年度の岡谷市の
ごみ量が確定しました

令和元年度のごみ排出量は、燃やすごみ量が増えたことにより、総ごみ量が12,955トンという結果になりました。平成30年度と比べて121トン増となりました。さらなるごみ減量へのご理解とご協力をお願いします。

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
総ごみ量(t)	13,039	12,834	12,955
燃やすごみ量(t)	10,627	10,658	10,831
1日1人当たりごみ量(g)	708	704	715

【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グ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お願いします。※不明な点は環境課までお問い合わせください。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 国民年金保険料は
「前納」がお得です

令和2年度の国民年金保険料は月額「16,540円」です。早めのお支払い(前納)や、口座振替を利用すると、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(納付対象月月末振替)」する方法です。

令和2年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	16,540円	99,240円	198,480円	*397,800円
現金支払(前納) 割引額		98,430円 810円	194,960円 3,520円	383,210円 14,590円
口座振替(前納) 割引額	16,490円 50円	98,110円 1,130円	194,320円 4,160円	381,960円 15,840円

※令和2年度保険料額(16,540円/月×12か月)+令和3年度保険料額(16,610円/月×12か月)

◎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。

※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。
問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集 男女共同参画審議会
委員 募集

募集人員…3名程度
任期…2年(6月3日～令和4年6月2日)
応募資格…市内在住で、男女共同参画に興味(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・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「私の考える男女共同参画社会」をテーマにしたレポート(800字程度)を添えて、企画課まで持参、または郵送、Eメール(kikaku@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切…5月15日(金)必着
問合せ●企画課(内線1524)

募集 「男女共同参画おかや市民の
つどい」実行委員 募集

市では「認め合い ともに輝く 岡谷」の実現に向けて、市民との協働による取り組みを進めています。「男女共同参画おかや市民のつどい」などの事業を、一緒に企画・立案・運営をしてくださる団体や個人を募集します。

募集内容…
〈団体〉市内在住、在勤者を含む団体・グループ(営利目的、政治宗教団体は除く)
〈個人〉市内在住・在勤・在学の人
応募締切…5月18日(月)
申込み・問合せ●企画課(内線1524)

今日のスポーツ

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…5月17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

募集 都市計画審議会委員
募集

市の都市計画について審議する「岡谷市都市計画審議会」の委員を募集します。都市計画審議会とは、都市計画に関する事項について、法の規定に基づき、計画案を調査審議する機関です。
募集人員…2名以内(任期2年)
応募資格…市内在住の20歳以上の人で、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・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「岡谷市のまちづくりについて」のレポート(800字程度)を添えて、都市計画課まで持参、または郵送、Eメール(toshikei@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切…5月13日(水)必着
問合せ●都市計画課(内線1334)



募集 勤労青少年ホーム
運営審議会
委員 募集

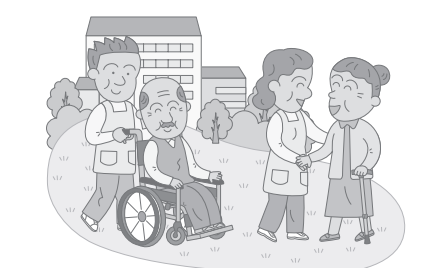
勤労青少年ホーム運営審議会とは、勤労青少年ホームの運営に関する事項について、調査審議する機関です。
募集人員…2名以内(任期2年)
応募資格…市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になっていない人
応募方法…応募申込書に必要な事項を記入のうえ「勤労青少年ホームの活性化について」をテーマにしたレポート(400字程度)を添えて、工業振興課まで持参、または郵送、Eメール(kougyou@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切…5月12日(火)必着
問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000

お知らせ 5月12日は
『民生委員・児童委員の日』

「民生委員・児童委員の日」は、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、法に基づき、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。全国共通の制度として、全国どこのまちでも活動しており、任期は3年です。そのうち、子ども子育てに関する支援をおもに担当する民生委員が、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)

募集 介護相談員を
募集します

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、担当する施設を月に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。
応募締切…5月15日(金)
問合せ●介護福祉課(内線1283)



**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、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20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 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。
【特設人権相談所】 予約不要
日時…6月1日(月) 午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ
■人権擁護委員(敬称略)
長田さゆり・山田光輝・水野里美・清水美代子・小口常夫・八幡かほる・下田幸子・林 幸夫
問合せ●社会福祉課(内線1251)
長野地方方法務局諏訪支局 ☎52-2440

そのほかの相談先…
●みんなの人権110番 ☎0570-003-110
●子どもの人権110番 ☎0120-007-110
●女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
●長野地方方法務局人権擁護課 ☎026-235-6634

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



アメリカの卒業式

国際交流センターのキャロラインです。

日本の卒業式は3月ですが、アメリカではおもに5月に行われます。時期も異なりますが、今回はみなさんにアメリカの卒業式のスタイルを紹介します。

まず、卒業生が入退場するときには、必ずPomp and Circumstance (威風堂々)のBGMが流れます。そして、卒業生は制服ではなく、スーツやワンピースの上にcap (キャップ)とgown (ガウン)を身に着けます。色は、黒と紺が多いです。

また、みなさんが驚くのはその雰囲気の違いでしょう。日本の卒業式は「お別れ」のイメージが強く、涙も多く見られます。逆にアメリカは「賑やかで楽しい」イメージが強いですが、学校によっては卒業式を行わないでダンスパーティーを開催するなど、パーティー感覚なのです。

全員が卒業証明書もらった後は、一斉にキャップを空高く投げるのもアメリカの卒業式スタイルです。

Congratulations,
Class of 2020!



地球温暖化防止川柳・緑のカーテンコンテスト

《地球温暖化防止川柳》

暮らしのなかのひとコマや、日ごろ考えていたアイデアなどから生まれた、地球温暖化への思いや取り組みを五・七・五のリズムにのせてお寄せください。まじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。

募集部門…「大人の部」、「子どもの部」

《緑のカーテンコンテスト》

きれいな花や実の収穫を楽しめる緑のカーテン。さまざまな工夫をしている自慢の「緑のカーテン」の写真を募集します。この機会に、緑のカーテンを種から育てて楽しんでみませんか？

募集部門…「一般の部」、「学校の部」、「企業・団体の部」

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

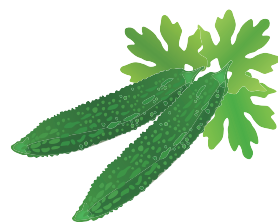
応募期間…7月1日(水)～11月2日(月)

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、緑のカーテンコンテストは写真を添付して、郵便やメールなどで送付してください。

※優秀作品に賞状と副賞(Okaya Payポイント)を贈呈します。

※環境課でアサガオなど緑のカーテンに利用できる種を配布しています。

※詳しくは環境課まで、または市ホームページをご覧ください。



申込み・問合せ●環境課(内線1445・1446) Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

行事・イベント 延期・中止のお知らせ

以下の行事・イベントは新型コロナウイルスの影響で延期または中止いたします。

〈市主催 各種スポーツ教室〉

下記のスポーツ教室の開催を、延期または中止いたします。

【小中学生対象教室】

- 小学生水泳教室(1回目、2回目)
- 小学生バスケットボール教室
- 小学生バレーボール教室
- 小中学生剣道教室
- 小中学生テニス教室
- おかや小学生体育塾(前期)

【市民全般対象教室】

- 柔道教室

【一般対象教室】

- 一般ゴルフ教室

※開催時期や申し込み受付などについては、今後の状況によって判断いたします。

問合せ●スポーツ振興課
☎22-8804



多くのみなさんが集まる以下のイベントは、感染拡大防止のため中止いたします。来年のご来場、ご参加をお待ちしております。

- 鶴峰公園つつじ祭り(5月上旬)
- 第67回 塩嶺小鳥バス(5月・6月の毎日曜日)
- 第22回 塩嶺王城パークラインハーフマラソン大会(5月31日)

問合せ●商業観光課(内線1456)

- 諏訪湖及び河川一斉清掃(5月24日)

問合せ●環境課(内線1447)

〈カルチャーセンター・各公民館〉

現在募集中の、カルチャーセンターおよび各公民館主催の講座は中止いたします。参加を楽しみにされているみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【カルチャーセンター】

- 「つまみ細工講座」(5月) ●「癒しの煎茶体験講座」(6月)

【川岸公民館】

- 「3B体操・学習グループ共催」(5月)

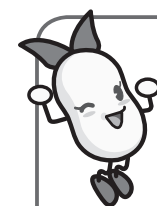
【長地公民館】

- 「ヨガ基本講座」(5月)

また、毎年5月号に掲載している「いちい学級」と「輝く子育て支援学級」は、9月以降の開催をめざしたいと考えていますので、募集の時期などは改めて広報などでご案内いたします。

※今後の状況によっては、さらに変更される可能性があります。

問合せ●カルチャーセンター ☎24-8404



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1364)

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)

- 新型コロナウイルス対策関連番組
- 動画de講座
- 市役所のおしごと
- 体験! 研修農園(再放送)

【特別番組】まちづくり講座

「令和時代の住まいとのつきあい方」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



体験! 研修農園(再放送)



【特別番組】まちづくり講座

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1364)まで。

0123 こどものくに 5月・6月のイベント

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
5月の休館日…12日(火)

参加無料

♣**リフレッシュ講座**(5月15日(金)より申込み開始)
体をたくさん動かして、心も体もリフレッシュしましょう。
日時…6月15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

♣**フラダンス講座**(5月29日(金)より申込み開始)
フラダンスの音楽や踊りで心と体をリフレッシュしましょう。
日時…6月29日(月) 午前10時～11時
対象…保護者 講師…沓掛加奈子さん 託児あり

【4月から新しいカードに変わりました】
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。

♥**歯っぴー相談**
日時…5月19日(火) 午前10時30分～
5月28日(木) 午前10時30分～

♥**もぐもぐ相談**
日時…5月28日(木)
午前9時30分～午後5時30分




申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

5月の諏訪湖ハイツ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、現在休館中ですが、大浴場・福祉風呂に限り営業しています。

【大浴場・福祉風呂の利用についてのお願い】
大浴場・福祉風呂のご利用にあたり、体調の悪い人(発熱、せき、くしゃみ、かぜ症状がある場合など)は、ご利用を控えていただきますようお願いいたします。
諏訪湖ハイツ受付において、職員が、利用者のみなさんの体調などについておうかがいしていますので、ご承知おさください。利用者のみなさんにはご理解のほど、よろしくお願いいたします。

◎メンテナンス休業のお知らせ
5月26日(火)は、源泉ポンプ入れ替えのため温泉施設は休業、27日(水)に振替営業します。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

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行っています。
みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう。

☆**ちいさなおはなしの森**(乳幼児向け)
日時…5月19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…5月9日・16日・23日・30日の
土曜日 午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも2階会議室です。

◎5月の休館日…7日・11日・18日・25日・29日

今月のテーマボックス
「パパママありがとう!」




5月17日(毎月第3日曜日)は「うち読でH」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

今月の子育てキーワード(高校期)

自分の人生を見据え、人生とは何か、人生をいかに生きるかを考え、自立への歩みを始める時期でもあります。その思いを見守り、支えましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

美肌の湯 ロマネット



臨時休館中は大変ご不便をおかけしています。
5月7日(木)の朝風呂より、営業再開を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、休館期間を延長する場合があります。詳しくは、市のホームページなどをご覧ください。

- 朝風呂利用…午前5時30分～9時
- 浴室利用…午前10時～午後10時30分

★毎月第2木曜日はお客サービスデー「ロマネットの日」
期日…5月14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なります! 週末はご家族そろってロマネットへ♪




◎メンテナンス休館のお知らせ
5月26日(火)、27日(水)はメンテナンスのため、全館休館します。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

問合せ●ロマネット ☎27-6080



市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展 I〉

志村一男 新収蔵作品展

会期…5月14日(木)～7月12日(日)

諏訪市出身の洋画家 志村一男 (1908-1981) は、中川一政に師事、春陽会を中心に活動しました。身の回りの食品や器、多摩川の河原や八ヶ岳山麓をモチーフに、対象から受ける感動を直に描き続けました。本展では、新収蔵作品を含めたコレクションをご紹介します。



静物 1980年

『諏訪市美術館と共同展示』

諏訪市美術館 特集展示「志村一男-心象で見る風景」(会期：4月25日～7月12日)と共同展示を行います。また相互割引も実施します。

【開館時間】 午前10時～午後7時

【5月の休館日】 7日、13日、20日、27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



文化庁認定 日本遺産

「星降る中部高地の縄文世界—数千年を遡る黒曜石 鉱山と縄文人に出会う旅—」関連展示を開催中

市内の日本遺産構成遺跡から出土した黒曜石や縄文土器・土偶を展示しています。

※毎週土曜日の午前中は、日本考古学協会会員の林賢さんの解説があります。



覆垣外遺跡 顔面把手付深鉢形土器

竪穴住居(縄文復元家屋)を設置しました

手作りですが、なかに入ることできます。縄文時代の生活・文化に思いをはせてみてはいかがでしょうか。



問合せ ● ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館

シルクファクトリーおかや

【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、13日、20日、25日～27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

【収蔵品展】

「運ぶ。蚕糸業を支えたモノの流れ」

会期…5月24日(日)まで

繭を、生糸を、石炭を、人を運ぶ。電信・電話で情報を伝える。岡谷が日本一の製糸業地となった背景には、インフラの整備とともにさまざまな「運ぶ。」がありました。



運ぶことで見える産業の発展の姿にスポットを当てます。

問合せ ● ☎23-3489 (サンシハク)



かつて、岡谷で生産された生糸は、製糸工場ごとに「商標」を付けて横浜などの港に運ばれ、外国に出荷されていきました。企画展「運ぶ。」では、こうした色鮮やかで多様なデザインの「商標」の展示なども行っています。

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

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)

【5月の休館日】 13日、20日、27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1,530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

イルフ童画館は5月6日(水・振休)まで臨時休館をしています。

今後の状況により、企画展を含め、展示内容に変更の可能性があります。また、休館の期間を延長する場合がありますので、お越しの際は当館ホームページ、各SNSをご覧ください。どうか、お電話にてお問い合わせください。



展覧会…6月22日(月)まで

〈収蔵作品展〉 詩と武井武雄 展

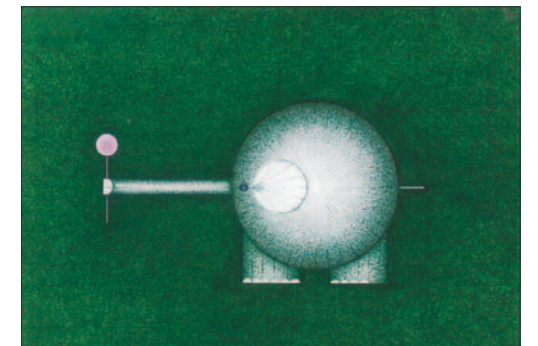
武井武雄は、大正から昭和にかけて北原白秋や西條八十、まど・みちおなど、多くの詩人たちとともに童画を共作してきました。子どもたちの豊かな感性を育ててきた詩と童画の傑作をどうぞお楽しみください。



おりてきたらんぷ 1963年 武井武雄

〈同時開催〉 まど・みちお 展

「ぞうさん」「一ねんせいになったら」で知られる詩人まど・みちおの展覧会です。児童向け絵雑誌の編集者から詩人として独立し、数々の名作を生み出しました。一方で、絵画制作にも意欲的でした。詩人、画家、二つの顔をもつまど・みちおをご紹介します。



ぞう(さん) 1977年 まど・みちお

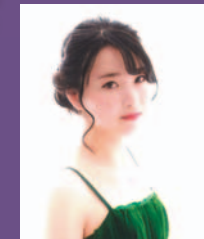
6月6日(土) 午後6時30分開演

やまびこ夜景コンサート Vol. 1

ヴァイオリン&ピアノコンサート

初夏の風について

岡谷で生まれ育ち、研鑽を積んでいる、田中美帆 & 田中香帆の姉妹がクラシックやポップソングなど幅広くお届けします。諏訪湖を一望するやまびこ公園からの美しい夜景を眺めながらお楽しみください。



田中美帆 (ピアノ)



田中香帆 (ヴァイオリン)

発売中

【主催】 鳥居平やまびこ公園 (公財おかや文化振興事業団) 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】

- ショパン：幻想即興曲
 - ドビュッシー：アラベスク
 - ディズニーマドレー
 - NHK大河ドラマ「真田丸」、「麒麟がくる」テーマ曲 (ほか)
- 【チケット】 全席自由(ティーサービス付き)
大人2,000円・高校生以下1,500円
やまびこ公園(☎22-6313)、または、カノラホールで発売中

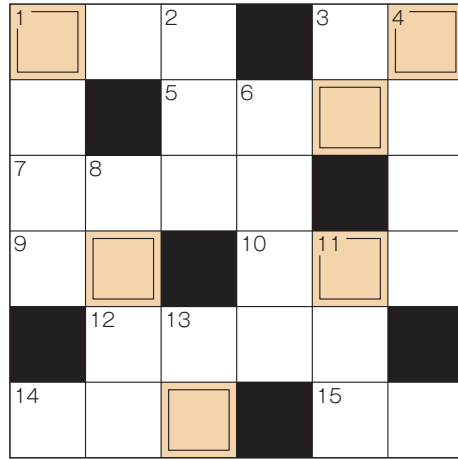
問合せ ● カノラホール ☎24-1300

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.413
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する言葉ができます。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。



◆ヨコのカギ

- 1 どん太といえば岡谷〇〇〇のキャラクター
- 3 落としたり、持ったり、並べたり、ときには怒らすことも
- 5 姉妹都市ですね。〇〇〇〇市
- 7 仕事のはかどり方といえますか
- 9 時化
- 10 丸い頭に円柱の胴体
- 12 忍者、そば、神社といえれば
- 14 下諏訪の春宮大門交差点には立派なこれが建っています
- 15 〇〇工房、岡谷〇〇

◆タテのカギ

- 1 姉妹都市ですね
- 2 今の時期、塩嶺にはこのさえずりが
- 3 重要文化財でもある深鉢形土器には把手にこれが
- 4 岡谷市出身の画家。〇〇〇〇貞一郎
- 6 つげぐち
- 8 切手のか所が黒枠で番号などが書いてある料金〇〇〇〇人払
- 11 やまびこ公園や湖畔で見るこれは最高ですよ
- 13 石原裕次郎はタフ〇〇、小林旭はマイルト〇〇、赤木圭一郎はクール〇〇

●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12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「ヨコカワガワ(横河川)」

正解数76通(応募総数76通)のなかから抽選で、K・Eさん(上原)、S・Mさん(湊)、K・Sさん(赤羽)、S・Rさん(東銀座)、H・Yさん(加茂町)、M・Yさん(神明町)I・Mさん(川岸中)、K・Iさん(川岸上)、S・Iさん(湊)、S・Yさん(川岸上)に、うなぎのまち岡谷共通利用(1,000円)券をお送りします。



「こうざら ほうざら」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) 秘書広報課広報聴担当 行

こえ
4月の
ハガキから

新しい年度がスタートしました。が、新型コロナウイルス感染症の拡大が影響し、多くの行事が中止や延期になり、残念です。1日も早い収束を祈っています。
S・Mさん(加茂町)
▼諏訪地域でも感染者が確認され、岡谷市でも、感染拡大に向けた対策を一層強めています。不安になるようなニュースもたくさん見かけますが、過剰に心配しすぎて、心や身体の調子を崩してしまってもよくありません。多くのイベントの中止や、外出の自粛でがまんの日々ですが、ストレスを溜めすぎないように生活を送りましょう。そして、食事・睡眠をしっかりとり

て、ウイルスに負けないように一人ひとりが気をつけていきたいですね。この大変な時期をみんなで乗り越えましょう。

今年、近年より早い桜の開花です。だが花粉はとくに多いとか。そして今は新型コロナウイルスに注意しましょう。
I・Mさん(山下町)

▼今年例年より早く、県内の桜の開花が10日ほど早いようです。わたしも花粉症の症状が現れるのが早かったように思います。新型コロナウイルスの影響でマスクが手に入らないため、とくにこの時期になりそうです。いつものようにみんなで集まるのお花見は楽しめなにかもしれませんが、気分が沈みがちな今、おうちや道から見える満開の桜を楽しみたいですね。

暗い話題が多いなか、「スピードスケートで岡谷南高出身の2人が快挙」の記事は、明るい気持ちにさせてくれました。努力している人の姿に励まされました。
M・Kさん(東銀座)
▼すばらしい成績を取った倉坪さん、花岡さんの活躍で、岡谷のみなさんが元気づけられたことと思います。倉坪さんはオリンピックでのメダル獲得を目標としているそうなので、その目標が実現するようわたしたちも応援していきたいでしょう！お二人のさらなる活躍に期待しています。



「こいのぼり」1961年 武井武雄

今井 竜五

市では今年度も市民の皆様や地域に対してできる限りの支援を行いながら、皆様が多くのお夢と希望を持ち、住んでみたい、これからも住み続けたいと思える岡谷市を目指して積極的な市政運営に努めてまいります。皆様には一層のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

桜の花も終わりを告げ、新緑が眩しい季節となつてまいりました。新年度も始まり一か月が過ぎましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響から、多くの行事やスポーツ大会などが中止や延期となつており、感染防止、感染拡大防止のための必要な措置ではありますが、新年度のスタートとしては若干寂しさを感じております。
新型コロナウイルス感染症は、市民の皆様のご生活や経済活動など、様々な方面に多大な影響を及ぼしております。新型コロナウイルス感染症について市民の皆様へのメッセージにも書かせていただきましたが、他人事ではなく、自らも当事者の一人となりうることを自覚し、社会を構成する一員として「自分を守る、家族を守る、大切な人を守る、社会を守る」意識を持って、ひとりひとりが予防行動に心がけることが重要と考えています。
さて、新しく迎えた令和2年度は、昨年スタートした「第5次岡谷市総合計画」の2年目になります。第4次岡谷市総合計画の成果を踏まえながら、市民の皆様とともに大きく動き出す大切な時期であります。



【市長随想】
「令和2年度が始まり…」

Let's Think!
シリーズ
公共施設

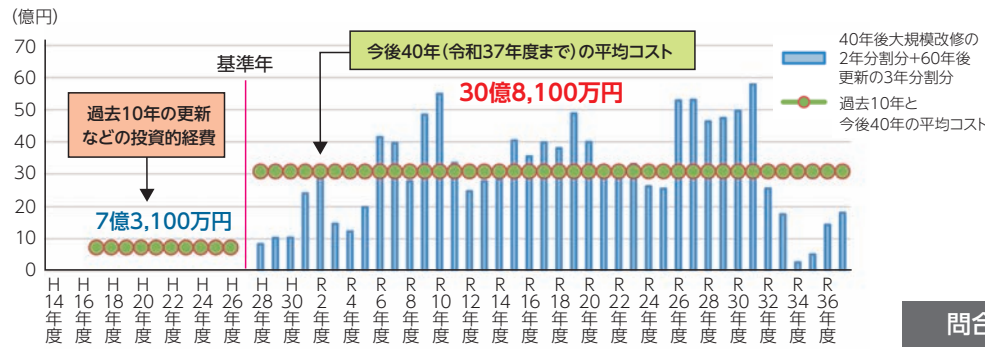
～進む老朽化! 次世代へ何を遺しますか～
【これからの公共施設】

●施設(建物)にかかる費用

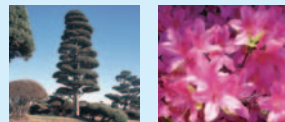
現在、岡谷市には207施設、延床面積296,772.61㎡(東京ドーム約6.4個分)の公共施設があります。これらの施設を全て改修し、現状規模のまま建替え(更新)をした場合、今後40年間の1年当たりの改修費・更新費などの経費の平均は約30.8億円(岡谷市公共施設等総合管理計画策定時)となり、これは過去10年間の平均経費の4.3倍に相当します。

今後、人口減少などに伴う税収の減少や高齢化による社会保障関係経費の増加などで、厳しい財政状況が想定されますが、この状況下で施設や住民サービスを維持するために、施設の集約化・複合化・長寿命化などを行い、機能向上を図りながら、全体的な施設の数減らす取組を行っています。

■今後40年(令和37年度まで)の大規模改修、更新費用合計および平均コストの試算
(平成28年度策定 岡谷市公共施設等総合管理計画より)



問合せ●行政管理課(内線1529)



【お知らせ】 (4月17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、公共施設などの利用は、5月6日(水・振休)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。



カメラリポート 特別編
紙上でお花見・桜散歩

4月2日に開花した横河川の桜。今春もみごとな桜のトンネルが出現しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全国的に花見の宴会や集会が自粛されるなか、横河川でも、それぞれの楽しみ方で桜を堪能する姿が見られました。



穴あけにご利用ください