

広報

おかげ

1

Jan. 2020 [No.1445]



特集

高校生まちづくり会議

「Voice of AOHS」奮闘中！

今月の表紙

市内3高校の生徒有志「Voice of AOHS」が、番米公園のイルミネーションの一部を企画して、設置も行いました。岡谷の夜を彩るイルミネーション、ぜひ見に来てください！

2020年 年頭のごあいさつ



「笑顔」があふれる年に 岡谷市長 今井 竜五

新年おめでとうございます。
市民の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年の市長選挙におきましては、市民の皆様の温かいご支援とご支持を賜り、4期目となる市政を担う役割を与えていただきました。

3期12年間にわたり、市長として積み重ねてきた経験・実績に基づく力と、皆様とともに展開・実現してきた多くの施策や事業の成果を基盤として、今後も、市民の皆様の信頼と期待に応えられるよう、市民の声に真摯に耳を傾け、市民主役の市政運営に努め、岡谷市発展と市民福祉の向上に、全力で取り組んでまいります。

昨年の岡谷市を顧みますと、3月までは「第4次岡谷市総合計画 後期基本計画」の集大成として、これまでに展開してきた施策・事業の成果を

確実に実らせ計画の実現と総括に努めました。

そして、4月からは、今後10年間の市政運営の新たな指針であります「第5次岡谷市総合計画」によるまちづくりがスタートしました。

市内の全小中学校へのエアコン整備、岡谷市では初めての導入となった「地域おこし協力隊」によるオール岡谷産の新たなシルク製品の創造や、岡谷蚕糸博物館（シルクファクトおおかや）開館5周年、市民祭 岡谷太鼓まつり50周年、岡谷市文化会館（カノラホール）開館30周年などの周年事業のほか、子育て支援アプリ「げんきつずおかや」の運用開始、（仮称）諏訪湖スマートインターチェンジ地区協議会の設立・連結許可書の伝達、岡谷市商業活性化計画の策定と計画に基づく積極的な商業・サービス業への支援、新西堀保育園・発達支援施設建設工事の着工など、様々な事業を推進、実施することができました。

このことは、これまでに関係された全ての皆様のご理解とご尽力の賜物であり、深く感謝を申し上げます。一歩、一歩、確かなまちづくりを進めることができた一年であったと思っております。

このような状況のなか、本年の岡谷市におきましては、これまでの取り組みを基盤に必要な変革を行い、

第5次岡谷市総合計画に基づく政策や施策を効果的に推進し、計画に掲げる将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐたくましいまち岡谷」の実現を目指してまいります。

少子化対策としては、若年世代が子どもを安心して産み育てることができる環境を整えるほか、保育サービス、教育環境の充実に努めてまいります。

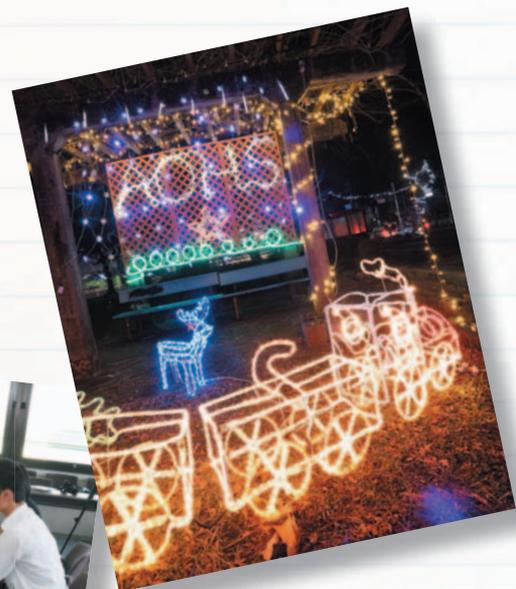
人口減少対策としては、岡谷市の強みである産業集積の維持・発展により働く場所を確保し「しごとがあつて楽しいがある」を合言葉に、UIJターン就職や移住・定住を促進するほか、まちの知名度向上と魅力発信に努めてまいります。

中長期的な視野のもと「岡谷に住み、働き、学び、訪れる全ての人に活躍の場や生きがいがあり、しあわせを実感でき、このまちに住み続けたい、住んでみたいと思える満足度の高い岡谷市」を市民の皆様とともに力を合わせ、全身全霊をかけて創り上げていく覚悟であります。

迎えました令和2年が、岡谷市が飛躍・発展する年となりますこと、また、安全・安心で平穏な年となり、市民の皆様にとりまして、ご健康で活躍され、「笑顔」があふれる年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のあいさつといたします。

特集

高校生まちづくり会議 「Voice of AOHS」奮闘中！



1 年半前に始まった「Voice of AOHS^{*}」による高校生まちづくり会議は、岡谷市内の3つの高校に通う高校生の有志が行っている、まちづくり活動。プロジェクトのひとつが、昨秋かたちになり、ご当地ラーメンとして販売されています。また、まちづくりを行う全国の高校生との交流も経験しました。

いろいろかたちになりはじめた「AOHS」の活動ですが、まちづくりには課題もつきもの。ときに課題に直面しながらも、乗り越える方法を模索し、さらなる活動も始めようと計画しています。みなさんも、いっしょになって岡谷を盛り上げるため、ご当地ラーメンを食べてみたり、イルミネーションを見に行ったり、ちょっとしたことから参加してみませんか？

AOHS (エーオーエイチエス)

※AOHS=Alliance of Okaya Highschool Students (岡谷高校生同盟) 岡谷東高校、岡谷南高校、岡谷工業高校の市内3校で協力して東日本大震災被災地への支援をする際、生徒会役員を中心につくったグループ。



鯖江市役所JK課と地元菓子店とのコラボスイーツを試食



活動事例発表

「全国高校生 まちづくりサミット 2019」に参加！

「全国高校生まちづくりサミット」とは？

「全国高校生まちづくりサミット」（以下、「まちづくりサミット」）は2016年、福井県鯖江市に全国でまちづくり活動を行う7つの高校生グループが集まり開催されました。その後、静岡県や岐阜県でも開かれ、4回目となる今回は再び鯖江市での開催。11月8日～10日の日程で、1府8県から12団体が参加しました。

「AOHS」では、ほかの地域の高校生と交流して視野を広げ、これからの活動に活かそうと、メンバーを代表して3人が参加しました。

活動事例発表、イベント、交流

活動事例発表では、「AOHS」はご当地ラーメン開発、イルミネーション設置など、これまでの活動をプレゼンテーション。発表の場以外でも食事の席などで、お互いの活動について意見を交わしました。

ほかにもいろいろなイベントがあり、岡谷からの3人も「ピカピカプラン」（仮装してゴミ拾い）や「お洒落でゆるい運動会」（イントロクイズやパン食い競争などに、ヨガの要素を取り入れたり、足つぼマットを敷いたり…）などに参加しました。

全国の高校生の活動にふれて

今回「まちづくりサミット」をプロデュースした「鯖江市役所JK課[®]」は、これまで、まちづくりに参加することが少なかった高校生、とくに女子を対象に結成されたチーム。女子高校生が主役となつて、さまざまな人と協力しながら地域活動を行うプロジェクトで、全国的にも注目されています。市役所の一室がJK課に開放されていて、高校生たちは放課後ここに集まって活動しています。

第1回の「まちづくりサミット」を発案したのもJK課で、「ピカピカプラン」などのイベントや、地元菓子店と協力してスイーツ開発をするなど、さまざまな企画を実施してきました。そんな鯖江市など全国の高校生との交流は、岡谷のメンバーにとって実り多きものとなりました。



Q.「全国高校生まちづくりサミット」に参加した感想は？

これまで、ほかの地域の高校生が実行しているまちづくりについて知る機会があまりなかったので、「まちづくりサミット」で交流して話が聞けて、どう課題を乗り越えたのかなど、参考になりました。

食事のときにも意見交換ができました。岡谷で「当地ラーメンを作った」と言うと、新鮮な反応があって：「ラーメンにはインパクトがあったみたいですが、いろいろ聞かれたことで、まだ出てきてない課題に気づけたりもしました。

運動会などのイベントも、まちづくりというと堅苦しくなりがちだけど、楽しく参加できるものになっていて、見習うべきだと思いました。

Q.「まちづくりサミット」に参加して、次期メンバーに、今後の活動に活かしてもらいたいと思ったことは？

大規模な活動ができている団体で

は日常的にメンバーが集まっている、顔を合わせる機会が多いし、人数も多かった印象です。そういう良い例を参考にして、岡谷の活性化をするために活動を続けてほしいと思っています。

Q.「これまで「AOHS」の活動をしてきて、思っているのは？」

高校生でまちづくりに参加できるのはとても貴重な体験だったと思います。この活動ではディスカッションが重要なので、自分の考えをしゃべるのもちよっとうまくなったし、これからのためになる経験ができました。

「全国高校生まちづくりサミット2019」に参加した、3年生のメンバーに聞きました。

岡谷工業高校3年
小林 駿さん



ご当地ラーメン完成! 「ウナるおいしさ!! まぜまぜう～な」

開発に関わってきた
3年生のメンバーに聞きました。

テンハウ・フーズ、観光荘の協力を得て、一昨年から取り組んできたご当地ラーメン開発。昨秋10月に完成し、岡谷・下諏訪地区のテンハウの店舗で販売されています。汁なしの麺と、チャーシュー、ひき肉、野菜のみじん切りなどの具材、うなぎのタレをベースにしたピリ辛のタレを混ぜて食べる「まぜそば」です。発売後、11月に入って売り上げが伸び悩んだため、具材の変更や、PR活動に力を入れることなど、売り上げアップのための方法をみんなで考え、取り組んでいきます!

オススメの食べ方は、最初に薬味のさんしょうを入れて、途中でわさびを加えて「味変」(あじへん・味を変化させること)を楽しむことです。



岡谷南高校3年
高林 リサさん

Q:「ご当地ラーメンの開発に込めた思いはなんですか? 高校生のみなさんは、どんな風に開発に関わりましたか?」
岡谷について知ってもらおうために、「食」を通してアピールするといちばん興味を持ってもらえると考えました。ラーメンにしたのは、身近な食べ物で、みんなに食べてもらえるからです。
開発では、会議で「岡谷の名物うなぎを使いたい」「とくに高校生とか若者に食べてほしい」というコンセプトを決めました。それをテンハウさんや観光荘さんに提案し、試作していただき、わたしたちで試食して意見を出す...というのを繰り返しました。

Q:「まぜまぜう～な」のアピールポイントは何?」
抑えたいので矛盾してしまいがちです。うなぎをどう取り入れるかというのがいちばん苦労しましたが、岡谷独特の甘めで濃いうなぎのタレを味のベースとして使うことにしました。
楽しかったのは、真剣にまちづくりについて考えている高校生が集まって話せたということです。完成したときは家族が食べてくれて、友だちも「辛味があつておいしい」とインスタに載せてくれたので、努力してつくってきた良かったと思えました。

Q:「開発で苦労したこと、やりがいがあったことは? 完成したときの感想は?」
うなぎを使うと高くなり、若者向けというコンセプトで価格を

甘めで濃い味のうなぎのタレに少し辛味を加え、食感も考えてシャキシャキした野菜を使っているのが飽きない味になったと思います。あまりほかにはない味なので、ぜひ食べてほしいです!

ウセになるおいしさ!

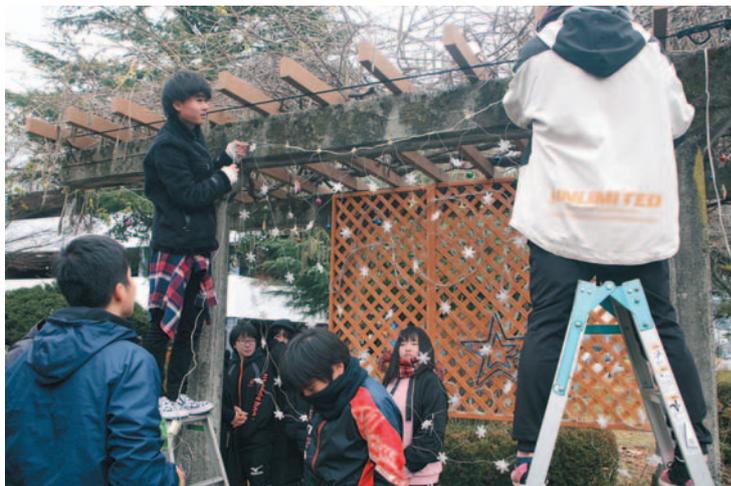
具材はチャーシュー、ひき肉、タマネギとパプリカのみじん切り、もやしなど。よく混ぜて食べます。薬味はさんしょうとわさびをお好みで。

※写真は改良前の「まぜまぜう～な」



岡谷東高校2年
武藤 彩花さん

「AOHS」のイルミネーションのテーマは「光と森のカーニバル」です。新たに購入したLEDライトで遊歩道を形作ったり、トナカイやリスなど動物の電飾を設置して表現しました。寒い冬ですが、カメラスタンドがあって写真も撮りやすいので、ぜひ見に来てください。



「AOHS」では、市職員互助会が行っている蚕糸公園へのイルミネーション設置に今年も協力しました。公園をきれいに楽しくして、人が集まり市民が憩える場にしようという活動の一環で、昨年に引き続き2回目のコラボレーションです。そして、高校生たちが企画を担当したエリアは、市民からの寄付もあり昨年よりも拡大しました！点灯時間は午後5時～10時ごろで、期間は3月ごろまでです。

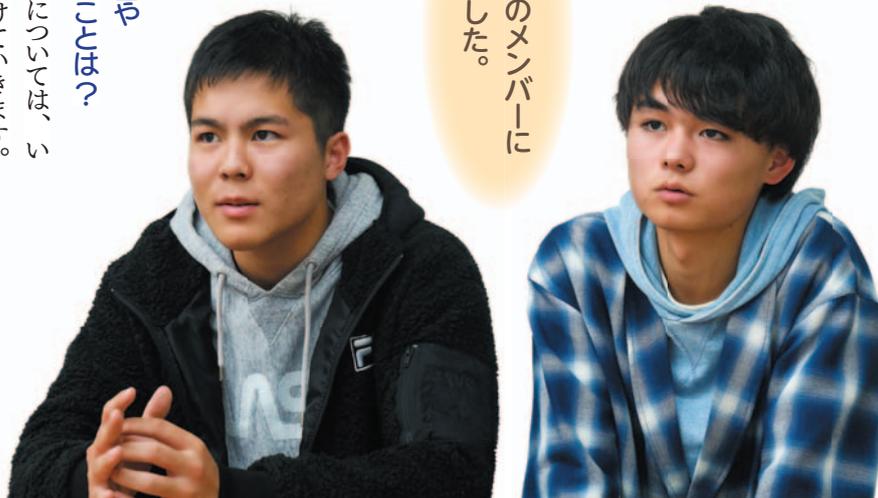
イルミネーションで彩る 岡谷のまち

蚕糸公園に「光と森のカーニバル」登場

実際に点灯した
ようすは
3ページに掲載

今後の活動は？

2年生のメンバーに
聞きました。



岡谷南高校2年
こうだい
深町 晃大さん

岡谷南高校2年
吉崎 伊織さん

Q. 今後の活動の計画や

取り組んでみたいことは？

二人 ご当地ラーメンについては、いろいろ改良を重ねて続けていきます。
吉崎さん やってみたいのは、みんなにもっと岡谷のことを知ってほしいので、「岡谷検定」の開催です。

深町さん 知名度アップと発信のため、お祭りや屋台をやるとか、みんなの目に見える形で活動するということだと思います。スイーツ開発という案も出しました。

Q. 岡谷がどんなまちになると良い
と思いますか？

吉崎さん 具体的に「こういうまち」というよりも、この活動を通して市

民のみなさんのためになることができたらと思っています。

深町さん 駅前も含めて将来的にもっと発展して、みんなが楽しく生活できるまちになればと思います。

Q. 市内の高校に通う高校生の
みなさんへのメッセージ

二人 「まぜまぜうーな」を食べてほしいです！メンバーも募集しているので、「AOHS」に興味があるひとは同じ高校のメンバーなどに声をかけてみてください。

問合せ●企画課(内線1529)

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

糖尿病や心筋梗塞にも影響あり!?

口内環境改善で疾病予防



わたしたちの口内には多くの種類の細菌が生息しています。近年その細菌が、虫歯や歯周病だけでなく、糖尿病や心筋梗塞など重篤な疾患とも関係していることがわかってきました。今回は歯科口腔外科の秋田医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。

まずは、きれいな病院だと思いました。あとは、スタッフのみなさん、気さくで、連携がとりやすく働きやすい職場だと感じました。

―歯科口腔外科とは。

口腔外科は、外科的な治療が必要なもの。例えば、親知らずの抜歯や、口のなかの腫瘍の治療、事故などによる外傷の治療などをメインで行います。また、岡谷市民病院は地域の中核病院なので、一般のクリニックなどでは治療が難しい、重篤な全身疾患がある患者さんの歯科治療や小手術なども行っています。いま、当院の外来では、そうした一般のクリニックから紹介があった患者さんのみ対応しています。

―入院患者さんへの対応は。

リハビリなどで長期入院中の患者さんの歯科治療や、外科手術を受ける患者さんの術前・術後の口腔ケア、化学療法前後の口腔ケアなどを行っています。口腔ケアで、口のなかの細菌を減らすことで、手術後の肺炎などの合併



症のリスクを低減できますし、入院日数が短くなるという報告もあります。化学療法では、口のなかが渇く、粘膜が弱くなり口内炎が重症化する、といったことがあるので、化学療法を受ける患者さんにも介入しています。

―口のなかの細菌が病気の原因になるんですね。

そうですね。ほかにも、最近言われているのは糖尿病と歯周病の関係性です。歯周病のコントロールをしたら糖尿病のコントロールが良くなったとの報告がありました。また、歯周病のコントロールができていないと心筋梗塞などの循環器系の病気のリスクが上がるとも言われていますし、歯周病菌とアルツハイマーとの関係性も報告されています。

―口内環境を整えるために重要なことは。

いちばん心がけてほしいことは、かかりつけの歯科クリニックを持っていた

だき、定期的にかかっていたこと。入院患者さんに話を聞くと、かかりつけのクリニックがないという人も多くいます。口は食事や呼吸などすべての入口となる器官なので、そうした意味でも日ごろのケアは重要だと思います。

―最後に、岡谷市民病院でどのような医療を提供していきたいですか。

地域のクリニックとの連携やわたしひとりで診ることが難しい場合の大学との連携。こうした連携をスムーズに行えるよう、地域の中軸的な役割を担えればと思っています。また、総合病院の歯科という特性を活かして、歯科と医科の橋渡しができたらと思います。そうしたなかで市民のみなさんに貢献していきたいと考えています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000



歯科口腔外科 秋田 大輔 医師

松本歯科大学卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和元年10月に岡谷市民病院に着任。歯科口腔外科 医長。学生時代は野球に打ち込む。最近は読書や映画鑑賞などインドアで過ごすことが多いという。

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

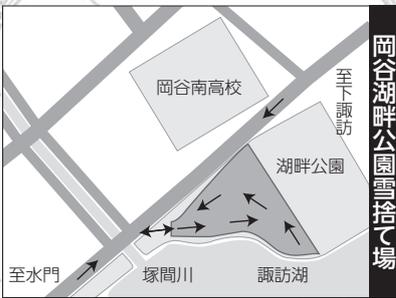
問合せ●土木課(内線1321)



今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場駐車場雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



湊四丁目雪捨て場

- 【凡例】
- 1次路線(最優先路線)
 - 2次路線(優先路線)
 - 国道・県道
 - その他路線
 - 雪捨て場

雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

| 路線の種類 | 1次路線(最優先路線) | 2次路線(優先路線) |
|-------------|--|---|
| 凍結防止剤 散布 | 積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 | 凍結が予想される場所に実施します。 |
| 除雪 | 積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。 | 特に道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。 |
| 排雪 | 積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。 | 積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。 |

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ 防災とボランティアパークを開催します!



日時 1月18日(土) 午前10時～午後1時30分
会場 諏訪湖ハイツ ※各コーナー、イベントの開催時間を確認のうえ、お出かけください。

体験コーナー 18日(土) 午前10時～午後1時30分

◎防災カルタ大会

ちびっこ集まれ! 参加賞あります。

◎災害用伝言ダイヤル171体験

体験してください! 災害時の声の伝言板

◎消防活動のいろいろ

防火衣(消防服)を着てみよう!

救命救急体験(心臓マッサージ・AED)



◎非常食の試食

アルファ化米、備蓄食を食べてみよう! (数に限りがあります)

◎防災グッズの展示・販売

◎岡谷市防災メールの申し込み案内

携帯電話に情報を配信!



毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

防災研修会 18日(土) 午前10時～正午

内容: 東日本大震災を経験した語り部による講演

講師: 災害伝承プロジェクト語り部

定員: 50名程度(要事前申込み)



耐震診断コーナー 18日(土) 午前10時～午後1時30分

◎個人住宅の耐震相談

あなたの家の耐震診断シミュレーション

※簡単な自宅の図面をお持ちください。



展示コーナー 16日(木)～21日(火) 営業時間内

◎平成18年7月豪雨災害写真の展示

◎地震防災関連パネルの展示

◎パッキングの展示 ◎液状化現象実験コーナー

◎NPO・ボランティア活動写真の展示

◎消防団活動写真の展示 ◎警察活動写真の展示

◎防災ビデオ上映 内容: 平成18年7月豪雨災害の映像記録

炊出しコーナー 18日(土) 正午ごろ～

◎炊出しボランティアの実演

おかやボランティア連絡協議会の

炊出しです。

アツアツのとん汁が食べられます!



先着200食
品切れ御免!

主催…岡谷市・岡谷市社会福祉協議会・岡谷市自主防災組織連絡協議会
 協力…諏訪広域消防岡谷消防署・岡谷警察署

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

お知らせ 新成人のみなさん おめでとうございます
20歳になったら国民年金



日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳になって概ね2週間以内に、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

「年金手帳」は別途送付します。

誕生日から2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、市役所またはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

《国民年金保険料の納付猶予制度があります》

保険料の納付猶予制度や学生納付特例制度の申請書を提出することもできます。(学生納付特例制度の申請には学生である証明が必要です。)

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

“水道設備は寒さが苦手” 冬期の管理は万全に!!

メーター周辺の除雪にご協力をお願いします!

雪や凍結によりメーターボックスが開けられないと、使用水量の確認ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いするとともに、メーターボックスのうえには車や物を置かないようご協力をお願いします。上記の理由などで検針できない場合は、過去の使用実績を元に請求を行います。

冬の寒さから水道管を守りましょう!

水道管は寒さに弱いため、冬は凍結防止対策が必要です。気温が氷点下になると水道管が凍結して破裂するおそれがあります。適切な処置をして水道管を凍結から守りましょう。

【給水管の保温】

水道管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて保温しましょう。『コンセント差し込みを忘れずに!』

【建物内でも凍結に注意!!】

留守が長く続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。外の配管を保温していても建物のなかで蛇口などが凍結により破裂し、水が出続けることで高額な請求となるケースが発生しています。不在となる場合は、不凍栓を閉めて水抜き処理を行い、長期間使用しない場合には閉栓をご検討ください。

水道管が破裂してしまったら

不凍栓で水を止めて、すぐに「水道修理当番店」または市の指定工事業者へ連絡してください。

※当番店は、広報おかやのカレンダーやホームページに掲載されています。



名義変更・閉栓の手続きは水道課まで!

転居や相続による水道の利用者などの変更や、閉栓する場合は、所定の手続きが必要となります。電話でも手続き可能ですので、水道課料金担当までご連絡ください。

水道料金などの払い忘れはありませんか?

上下水道料金・下水道受益者負担金・開閉栓手数料などの支払いが滞っていない人は、支払いをお願いします。納付書により「金融機関・コンビニエンスストア・スマホ決済・市の関係窓口」で納めることができます。

納め忘れのない口座振替をご利用ください!

上下水道料金の口座振替は、納付の手間や納め忘れがなくとても便利です。手続きを希望する人は、水道課料金担当までご連絡ください。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

お知らせ

子育て・家庭と両立し、再就職を考える女性を応援します!
女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

～わたらしい「働き方」を見つけて、再就職に向け踏み出してみませんか～

こんな悩みはありませんか? 出産や子育て、介護などで、空白があって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。

ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。岡谷で就職を考えている女性のみなさん、ぜひご参加ください♪

【日時】1月15日(水) 午前10時～午後3時

【場所】テクノプラザおかや

★再就職応援セミナー(第1部)

時間…午前10時～午後0時30分

定員…20名(事前の申し込みが必要です)

講師…吉田かおりさん

キャリアコンサルタント 松本理恵さん

要申込み



参加無料

無料託児あり
(要申込み)



対象…出産・子育て・介護などで離職し、再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性

※ミニ就職会のみ参加も可能

※託児は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

申込み不要

★ミニ就職説明会(第2部)

時間…午後1時～3時(参加者受付:午後0時40分～)

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

**男女共同参画
おかや市民のつどい**
～だれもが自分らしく生きる、共生の地域づくり～

日時…1月25日(土) 午後1時～3時(正午開場)
場所…カノラホール 小ホール

入場無料
申込み不要

◆講演

**「男性学の視点から
男女ともに生きやすい社会を考える」**

講師…田中 俊之さん

プロフィール…1975年、東京都生まれ。
大正大学心理社会学部准教授 男性学
を主な研究分野とする。内閣府男女共
同参画推進連携会議有識者議員、厚生労働省イクメンプロジェ
クト推進委員会委員、渋谷区男女平等推進会議委員。「日本で
は“男”であることと“働く”ということとの結びつきがあまりにも
強すぎる」と警鐘を鳴らしている。



- ◆高校生まちづくり会議「Voice of AOHS」の活動発表
 - ◆女性団体および障がい者就労施設の活動展示・物品販売
- ※託児を希望する人は1月17日(金)まで
にお申し込みください。

無料託児あり
(要申込み)

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

お知らせ

**岡谷市プレミアム付商品券
販売終了期日迫る!**



商品券の販売は1月31日(金)までです。
購入引換券をお持ちのみなさん、ご購入はお早めに!

【商品券販売場所】

- 市役所2階 岡谷市プレミアム付商品券特設販売所 (201会議室)
- 湊支所・川岸支所・長地支所 ●岡谷駅前出張所

【開設時間】

- 市役所・支所…開庁日の午前8時30分～午後5時15分
- 岡谷駅前出張所(定休日…火曜日・年末年始)
平日:午前10時～午後7時
土・日・祝日:午前10時～午後5時

※商品券の使用期間は2月29日(土)までです。

※使用期間終了後は、商品券の使用はできませんのでご注意
ください。

※未使用分の商品券の払戻しはできません。

※取扱事業所(商品券を使えるお店など)での販売はしていま
るので、ご注意ください。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

イベント

**第20回
農業シンポジウム**



【講演会】

**「食を通じた地方と都市とのつながり
～共感が「お金」となる社会～」**

日時…2月1日(土) 午後2時～4時(開場:午後1時30分)
場所…市役所 9階 大会議室

講師…高橋 博之さん(株)ポケットマルシェ代表取締役CEO
農家や漁師から直接旬の食材を購入できるスマ
ホアプリ「ポケットマルシェ」を展開。テレビ東京
「カンブリア宮殿」出演やメディア掲載多数。



入場無料
申込み不要

【ワークショップ】

☆間伐材を利用した木製台座付カラフルアロマキャンドルを作ろう!
廃油を使ってオリジナルアロマキャンドルを作ってみませんか。
日時…2月1日(土) 午前10時～11時(受付:午前9時30分～)
場所…カルチャーセンター工作室 参加費…300円
定員…10名(先着順) 申込み締切…1月24日(金) 要申込み

★来場者のみなさんには、岡谷産シルクスイート(サツマイモ)
を使用した干し芋をプレゼント!(先着200名)

申込み・問合せ●農林水産課(内線1486)

お知らせ

**岡谷市まちづくり講座
あなたの家も『空き家予備軍』!?**

核家族が進んだ現代では、相続した実家に住むというケ
ースが少なくなっています。子世代が進学・就職・結婚などで
家を出た時点で実家はすでに『空き家予備軍』です。住む人が
いない家が増えると、まちの困りごとが増えてきます。次の世
代に迷惑をかけず、まちの元気を保つために、住まいのじょう
ずなしまい方や賢い選び方を一緒に考えてみましょう。
どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ。

日時…2月1日(土)
午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)
場所…カノラホール 小ホール

入場無料
申込み不要

【内容】

- ①基調講演「令和時代の住まいとのつきあい方」
講師…米山 秀隆 さん
住宅・土地アナリスト(元・富士通総研 主席研究員)
NHK「日曜討論」をはじめ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌
等でも活躍中。
- ②パネルディスカッション
テーマ「まちの元気を保つ住まい方を考えよう!」



問合せ●都市計画課(内線1375)

健康 ひと回メモ

No.507

感染性胃腸炎に気をつけましょう

毎年、秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行します。そのほとんどはウイルス性

の胃腸炎であり、多くはノロウイルスによるもので、次いでロタウイルスによるものと考えられています。

●ノロウイルス感染症

発症の危険性の高い人：高齢者や乳幼児、抵抗力が落ちている人

症状：吐き気、下痢、腹痛が主で、発熱は軽度のことが多いようです。通常、これらの症状は1日から2日で回復します。軽いかぜのような症状を伴う場合もあります。

●ロタウイルス感染症

発症の危険性の高い人：生後6か月から2歳の乳幼児（5歳までにほとんどの小児が経験）
症状：激しい嘔吐と下痢（白色の下痢便）が主で、発熱は半日から1日で終わることが多いです。

いずれのウイルスも、患者の嘔吐物や便に含まれるウイルスが、人の手などを介して口のなかに入ることによって感染します。そのほか、ノロウイルスは、汚染された二枚貝の生食や、汚染された井戸水を飲んだ場合にも感染するといわれています。

感染性胃腸炎にかかったら、脱水症状に注意し、早めに医療機関を受診しましょう。下痢止め薬は回復を遅らせるため、内服を避けてください。

予防のポイントは、こまめな手洗いです。トイレの使用後や調理、食事の前には石けんを使い流水でよく手を洗いましょう。アルコールは、ウイルスの殺菌効果が弱いので、注意してください。衣類や食器、床などが患者の嘔吐物や便で汚染された場合は、85℃で1分以上の加熱や塩素系漂白剤（塩素濃度約200ppm）の漬け込み消毒（30分程度）が有効です。ウイルスを含む嘔吐物や便は、乾燥するとウイルスを空气中に浮遊させる場合がありますので、乾燥しないうちに処理しましょう。

正しい知識で感染性胃腸炎に気をつけ、この冬を乗り切りましょう。



（岡谷市医師会）

健康

日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」（35歳以上）となります。まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう！

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということにならないよう、定期的に検診を受けることが大切です。

実施日…2月16日(日)

受付時間…午前9時～11時30分

場所…岡谷市保健センター1階 研修室

対象…35歳以上の市民

定員…各検診とも30名

申込み…1月31日(金)までに、電話にて希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

要予約
各検診とも
定員30名

【検診項目】

- ①大腸がん検診…日本で最も多くの人がかかるがんです。
大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。
自己負担金…500円
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ②胃がん検診(エックス線)…大腸がんに次いで、2番目にかかる人が多いがんです。
バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。
自己負担金…1,200円
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ③肺がん検診(CT)…死亡率が一番高いがんです。
CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。
自己負担金…3,500円(免除対象外の検診となります)

申込み・問合せ ●健康推進課(内線1183)

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 若者向け講座

はじめの一步

もう新人じゃない、会社で活躍するために。

入社1~3年目の若手社員向け講座です。

- ◆『分かる』ではなく
結果・成果を出せる『できる』人材に
- ◆知らなきゃ損する
コミュニケーションの常識
- ◆営業=コミュニケーション
コミュニケーションのルールとは



期日…2月5日、19日、3月4日(全3回) 毎回水曜日

時間…午後7時~9時

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

対象…入社1~3年目の社会人ほか希望する人

定員…20名

(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…(株)The Next Create

人材育成家 守屋 柊杜さん

受講料…1,000円

申込み…1月6日(月)の午前9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。電話・電子申請(QRコードから)による受付も行います。2月3日(月)午後9時締切。



ホストタウンプログラム岡谷 多文化交流講座 about カナダ



オリンピックも間近! 岡谷市はカナダを相手国としてホストタウン事業を展開しています。

カナダに移り住んだ体験談や、歴史と文化を学びましょう!
カナダの家庭でおなじみのお菓子もつくります♪

| 日時 | 内容 | 講師 |
|------------------------|--|--|
| 2月15日(土) 午後1時30分~3時 | 日本人からみたカナダ~カナダに住んでみての体験談~ | カナダ移住経験者 小野川恵美子さん |
| 2月22日(土) 午後1時30分~3時 | カナダといえば.../カナダの歴史と文化/カナダの地理・行ってみたいところ/国語が二つある国 | カナダ出身 ライター・翻訳家・ALT ウィリアム・ハビントンさん |
| 2月29日(土) 午後1時30分~3時 | このカナダ人知っている?/カナダ人のアイデンティティ/現在のカナダ/カナダの未来とこれからの課題 | カナダ出身 ライター・翻訳家・ALT ウィリアム・ハビントンさん |
| 3月7日(土) 午後1時30分~4時 | 作って食べよう! カナダの家庭でおなじみのお菓子(メイプルシロップがけパンケーキ・ナナイモバー) | カナダ出身 デイビス・ジムさん |

場所…カルチャーセンター 第7研修室
※3月7日のみ調理実習室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1,000円(4回分)

材料費…1,000円(3月7日の調理実習材料費)

持ち物…筆記用具

申込み…1月8日(水)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にて費用を添えてお申し込みください。9日(木)から電話・電子申請(QRコードから)による受付も行います。2月13日(木)午後9時締切。なお、1月15日(水)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

今月の子育てキーワード(小学校高学年期) 「我が家のルールを作しましょう」

自宅のパソコンや、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢制限)やフィルタリングの設定、使用場所の制限等、子どもと我が家のルールを作しましょう。
~成長樹(期)子育て実践ポイントより~

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人
 ※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込) …①②1,000円、③~⑦1,150円
 ※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…1月7日(火) 午後6時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(今年度初めて申し込む人は年齢確認のできるものを持参)。
 1月8日(水)より電話での仮受け付けも行います。
 ※対象外の方は、1月9日(木) 午前9時から受付開始。必ず電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

●受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



| 講座名 | 期間 | 時間 | 講師 | 定員 | 会場 |
|------------------------------|--------------------------------|---------------|------------------------------------|-----|--------------|
| ①やさしい韓国語会話(初級・実践編) | 1月22日~2月26日[水曜・全6回] | 午後7時~8時30分 | おぐち韓国語教室 小口一成さん | 15名 | 勤青ホーム 講習室 |
| ②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編) | 1月23日~2月27日[木曜・全6回] | 午後7時~8時30分 | エー・トゥー・ゼット ジェイク・ワイトンさん | 15名 | 勤青ホーム 講習室 |
| ③ピラテス | 1月20日~3月2日(2/24休み) [月曜・全6回] | 午後7時30分~9時 | AFAAインストラクター 長矢良子さん | 20名 | 勤青ホーム 体育室 |
| ④ビューティー・パワーヨガ | 1月21日~3月3日(2/11休み) [火曜・全6回] | 午後7時~8時30分 | インストラクター yasukoさん | 25名 | 勤青ホーム 体育室 |
| ⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ | 1月23日~2月27日[木曜・全6回] | 午後7時30分~9時 | スタジオビーチハウス 小松絵里さん | 25名 | 勤青ホーム 体育室 |
| ⑥ZUMBA(ズンバ) | 1月24日~2月28日[金曜・全6回] | 午後7時30分~8時45分 | ライフフィットネスコミュニティーインストラクター 大槻和恵さん | 25名 | 勤青ホーム 体育室 |
| ⑦しっとり濃厚ガトーショコラ&3種のトリュフチョコレート | 1月29日・2月5日[水曜・全2回] | 午後7時~9時 | ヌーベル梅林堂 パティシエ 永谷恒夫さん | 12名 | 勤青ホーム 調理室 |

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

恋つむぐ
OKAYA

恋するスイーツ♡ティーパーティー



スケジュール
 午後1時~:受付開始
 午後1時30分~2時30分:自己紹介
 午後2時40分~3時10分:スイーツ&ティータイム
 午後3時10分~3時50分:フリートークタイム
 (4時終了)

パティシエ特製のおいしいケーキとドリンクで、リラックスしたティータイム。ゲームや会話を楽しみましょう。



主催…(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター・岡谷市

期日…3月1日(日)

対象…概ね25歳から45歳の独身の人
 募集人員…男性・女性 各15名(申込み多数の場合は抽選)

会場…メモリー(中央町)

参加費…男性2,000円・女性1,000円

★参加者全員に500円のグルメ券プレゼント

当日の服装…かしまるの必要はありませんが、清潔な服装でお越しください。

申込み…諏訪湖勤労者福祉サービスセンターのホームページからお申し込みください。
 2月14日(金)締切。

ウェルワーク諏訪湖

検索



問合せ●(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖) ☎24-3010

各種相談
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

保健診等
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 |
| 2 | <p>野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p> | <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p> |
| 9 | 10 | 11 |
| 6 | <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p> | <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p> |
| 3 | 17 | 18 |
| 0 | <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> | <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p> |
| 3 | 24 | 25 |
| 0 | <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> | <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> |
| 0 | 31 | <p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談(月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p> |

●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 | 8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室 |
| 無料法律相談 [予約制] | 21日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:北川和彦 弁護士 ※2月分予約:1月22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] | 15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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 8日(水)・22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 |
| 巡回労働相談 (勤労青少年ホーム) | 15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] | 21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 | 14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 | 8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 | 連絡先 |
|----------|---------|------------|------------------|--|
| | 火曜日 | 午前10時～午後4時 | 諏訪湖ハイツ 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

1回目▶1月10日(金) 午後1時30分～3時
オリエンテーション、妊娠中の口腔衛生・栄養など



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)

くらしのカレンダー

1月
January

-  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
場
持
ち
- ◆乳幼児
場
持
ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
|---|---|--|--|--|
| <p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日午後7時～9時</p> <p>■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)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> | <p>◎市県民税 第4期 ◎国民健康保険税 第10期</p> <p>納期限…1月31日(金)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p> | | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  さとう眼科医院 ☎ 27-0085  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  イズミ薬局 ☎ 28-6566  水道建設(株) ☎ 23-2662 | <ul style="list-style-type: none">  祐愛病院 ☎ 23-0222  高浜医院 ☎ 28-3811  あさひ中央台歯科診療 ☎ 26-1414  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  イズミ薬局 ☎ 28-6566  旭設備(株) ☎ 23-3764 |
| <p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (R1年7月生)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (H30年6月生) 受付午後1時～1時20分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年12月生:1回目) H31年1月までに2回目を終了し  2歳児にこここ教室 (H29年12月生) 受付午前9時15分～9時30分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 |
| <p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (有)三善工業 ☎ 23-3446 | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  浜歯科医院 ☎ 28-4649  菜の花薬局 ☎ 26-1500  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)イワナミ ☎ 22-2222 | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (H28年12月生) 受付午後1時～1時20分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年12月までに3回目を した人を含む (西郷・長地地区)  ほっこり子育て応援課 (R1年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時00分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 |
| <p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  マツモトキョー・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080  水道建設(株) ☎ 23-2662 | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  旭設備(株) ☎ 23-3764 | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年12月までに3回目を終了 した人を含む (西郷・長地地区以外)  (株)アイテック ☎ 23-8500 | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R1年9月生) 受付午後1時～1時20分  杉村設備(株) ☎ 27-8632 | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年12月生:2回目) H31年1月までに2回目を終了し  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 |
| <p>26</p> <ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (H31年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)総設工業 ☎ 28-8504 | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 |

お知らせ 年金相談・手続きの際は
予約相談をご利用ください

年金事務所では、年金相談や年金請求手続きの「事前予約」を行っています。

予約相談のメリット

- ①相談者の都合に合わせて、スムーズに相談できます。
- ②相談内容に適したスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。
- ★相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています。
- ★申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

予約方法は、全国共通の予約専用受付電話「☎0570-05-4890」、または、岡谷年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。

予約相談の実施時間帯

月曜日：午前8時30分～午後6時

※祝日の場合は、翌営業日。

火～金曜日：午前8時30分～午後4時

第2土曜日：午前9時30分～午後3時

不明な点はお問い合わせください。

電話受付時間…平日の午前8時30分～午後5時15分

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集 長野県民交通災害共済
会員募集!

1月6日より新年度の一般会員募集が始まります。詳しくは、申込書などを全戸配布いたしますのでご確認ください。

長野県民交通災害共済とは…県内15市が共同で行っている共済。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日からお見舞金が支給されます。

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●市民環境課(内線1166・1172)

お知らせ ネコが増えて
迷惑している人がいます

【ネコの飼い主さんへ】

●室内飼養に努めてください

- ①ふん尿や畑荒らしなどの迷惑防止
- ②交通事故防止や伝染病の予防
- ③迷子の予防

●不妊・去勢手術をしてください

- ①望まない妊娠を防げる
- ②スプレー行動の軽減など

●首輪と迷子札を付けましょう

迷子になってもすぐに戻ってくる
※首輪は力が加わると外れるタイプにしましょう。

飼い主の責務

(動物の愛護及び管理に関する法律)

その1 動物の健康管理と周囲への迷惑防止に努める

その2 動物由来感染症の知識の習得とその予防に努める

その3 脱走・迷子の防止に努める

その4 動物の寿命が尽きるまで適切に飼うよう努める

その5 繁殖制限を講じるよう努める

その6 迷子札をつける等して身元表示に努める

【のらネコに餌やりをしている人へ】

●無責任な餌やりはやめてください

餌を与え続けると、ネコが住みつき、繁殖するようになります。ネコの数が増え、ふん尿被害などが拡大し、ネコを迷惑に思う人も増えます。餌を与える以上は、不妊・去勢手術、トイレの設置や清掃、食べ残した餌の片づけなど、きちんとした管理が必要です。安易な餌やりは、結果として近所の迷惑となり、不幸なネコを増やすこととなります。

問合せ●諏訪保健所食品・生活衛生課 ☎57-2929

市民環境課(内線1166)

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 後期高齢者医療の
医療費通知について

後期高齢者医療保険については、特別な事情がある場合を除き、その前年に医療を受けた全ての被保険者に対し、1月下旬に前年1月から10月受診分、3月下旬に前年11月と12月受診分の医療費通知を、長野県後期高齢者医療広域連合から送付します。

確定申告の期間中に、医療費控除の申告をする際は、1月下旬に送付する医療費通知と併せて、11月および12月診療分の医療機関などからの領収証を基に申告してください。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合事務局 業務課給付係 ☎026-229-5320

お知らせ 特定健診と同等のデータ
提供にご協力ください

40歳から74歳の国民健康保険加入者のみなさん、かかりつけ医療機関での診療検査データを、特定健診の受診に代えることができます。

今年度の国保の特定健診を受けておらず、市内のかかりつけ医療機関で血液や尿の検査などを受けている人は、次回の受診の際にかかりつけ医にデータ提供をご相談ください。提供費用は無料です。(市から医療機関に支払い)

事業所で健診を受けた人は、その結果通知を医療保険課にご提供ください。

※健康ポイント対象(おかげん200Pt)

問合せ●医療保険課(内線1186)

お知らせ 確定申告書の作成

国税庁 軽減税率 

消費税確定申告書を作成するためには、「区分経理」が必要です。

売上げや仕入れ(経費)に軽減税率(8%)対象品目がある場合、消費税確定申告書を作成するためには、売上げや仕入れ(経費)を税率ごとに区分して帳簿に記載する「区分経理」を行う必要があります。また、消費税の申告で仕入税額控除の適用を受けるためには、「区分経理」をした帳簿の保存が必要です。



●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。

※税率ごとに区分することが困難な中小事業者については、売上税額または仕入税額の計算の特例が設けられています。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

募集

学生寮 長善館
入館生募集

所在地…東京都調布市若葉町(京王線
山川駅から徒歩5分)

応募資格…県内在住者で、東京都内・
近郊の4年制・6年制大学へ4月から
進学予定の男子学生

募集人員…15名

選考面接…①1月24日(金)、②1月25
日(土)、③2月7日(金)、④2月21日
(金)、⑤3月8日(日)、⑥3月15日(日)

※①④は諏訪市教育会館、②は長野県
教育会館、③は松本商工会議所、
⑤⑥は東京の長善館にて行います。

選考方法…書類審査と面接結果を総合
して決定します。

館生負担金…入館金(入館時)4万円
館費(朝・夕食代含む月額) 55,000円
個室電気料…使用量に応じて

※館内Wi-Fi使用料は無料

※詳細は長善館のホームページで。

問合せ●(公財)諏訪郷友会事務局
☎27-0625(小口さん)

お知らせ

とってもお得!! 岡谷市と
ろうきんの「協調融資制度」

教育関連資金でお困りのみなさん、ろ
うきんでは4月30日まで教育ローンキャ
ンペーンを実施中。市内在住なら「岡谷
市の協調融資制度」が利用でき、キャン
ペーン金利よりさらに金利が下がってと
ってもお得です!! シーズンが本格化する
前に、ろうきんに相談してみませんか?
詳しくはお問い合わせください。

問合せ●ろうきんローンセンター諏訪湖
☎24-8080

募集

奨学金
「岡谷市育英資金」

市は、高校、大学(医学部を含む)な
どへ就学する生徒・学生に対して、選
考により奨学金を貸与します。

申込資格…学校教育法による高校、高
専、専修学校、短期大学、大学また
は医師を養成する大学の学生で次の
要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以
上居住していること、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、
そのほかの団体から別に学資などの
貸与を受けていないこと

貸付月額…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程)
…30,000円以内
- ▽専修学校(専門課程)…49,000円以内
- ▽短大、大学…52,000円以内
- ▽医学部…20万円以内

入学準備金…

- ▽大学…20万円以内(初回のみ)
- ▽医学部…120万円以内(初回のみ)

貸与条件…①無利子 ②貸与は正規の
就学期間内

償還方法…卒業して半年後から月賦な
どにより償還

提出書類…①奨学生願書、②奨学生
推薦調書、③健康診断書、④合格
通知書(写し)または在学証明書、⑤
作文(将来の夢や決意など)

募集期限…3月31日(火)

選考方法…4月下旬開催予定の奨学生
選考委員会の審査を経て決定

問合せ●教育総務課(内線1211)

お知らせ

物品・役務(業務委託)の
入札参加資格登録申請

令和2・3年度に市が発注する物品・
役務(業務委託)の入札参加資格登録申
請の受付を行います。入札参加を希望
する事業者のみなさんは期間中に申請
をお願いします。

受付期間…1月20日(月)～2月21日(金)
※郵送の場合は2月14日(金)必着

申請様式…岡谷市ホームページの「トッ
プページ」→「仕事・産業」→「入札・
契約」→「入札参加申請・登録」→「令
和2・3年度 物品役務入札参加資格
登録申請について」からダウンロード
してください。

提出方法…財政課まで持参または郵送
問合せ●財政課(内線1535)

募集

奨学金「公益信託
山田徳郎奨学基金」

市は、県内の高校に在学する生徒に
対し、学資金を助成します。

申込資格…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に
在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3
月)に分けて給付

給付月額…15,000円

募集人数…若干名

募集期限…3月31日(火)

選考方法…4月下旬開催予定の奨学生
選考委員会の審査を経て決定

問合せ●教育総務課(内線1211)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

1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(1月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.88
- 市役所のおしごと

【特別番組】発達障がい講演会

発達障がいになる子への対応
～発達障がい診療の中で考えること～
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

わが家のアイドル



市役所のおしごと



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】 ● 諏訪湖周グリーンセンター…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

| | 12/28 (土) | 12/29 (日) | 12/30 (月) | 12/31 (火) | 1/1 (水) ～ 1/3 (金) | 1/4 (土) |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|
| ごみ・資源物の収集 | ○ | × | × | × | × | ○ |
| 持ち込み 諏訪湖周グリーンセンター (燃やすごみ) | ○ (正午まで) | × | ○ | × | × | ○ (正午まで) |
| (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。
● 廃棄物を運搬するときは、「飛散しないための措置」が必要です。ごみを落としたりごみが飛び散らないように、荷台をシートで覆うなどの対策をお願いします。



糖尿病教室

生活習慣病と運動療法 だれでもできる運動療法を実践してみよう!

日時…1月21日(火) 午後2時～3時 場所…レイクウォーク岡谷 1階 催事場

【内容】 ● 糖尿病についての理解を深める

講師：岡谷市民病院 糖尿病看護認定看護師

● 運動療法について

講師：岡谷市民病院 リハビリテーション科 理学療法士

問合せ●岡谷市民病院透析室 ☎23-8000

参加無料
申込み不要

募集

**「家庭ごみ収集カレンダー」
令和2年度版 広告募集**

仕様…A2サイズ・フルカラー片面刷・全戸配布

広告枠…カレンダー下部の6枠(1枠：縦43mm×横62mm)のうち1枠

掲載期間…4月1日～令和3年3月31日

掲載料…1枠50,000円

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

募集受付…1月6日(月)～17日(金)の間に市ホームページ掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を市民環境課に提出してください。※応募多数の場合は選考

問合せ●市民環境課(内線1144・1145)

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」を置き、「ウォーキング講習会」も合わせて実施します。また、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。

対象…市内在住の65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

期日…1月16日(木)

時間…午前9時～午後3時

※「健康相談室」は午前10時30分～午後0時30分

「ウォーキング講習会」は午前11時と午後2時から(各30分程度)

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、ランニングコース(スワンドーム2階)

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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
やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)

1月11日(土) 午前10時～午後3時

やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)

1月18日(土) 午前8時～午後9時

おかやファミリースポーツプログラム

◎親子で卓球体験

日時…2月2日(日) 午前10時～正午
(受付開始…午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内在住の小学生の親子

定員…50組(先着順)

参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

受付期間…1月14日(火)～22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)

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分) …1月19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…1月19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

TECHNO PLAZA OKAYA

岡谷

テクノプラザおかや ものづくり フェア 2020

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり
～未来を見据えて～

岡谷が持つ
高い技術を
体感しよう!

入場無料
アンケートに答えて
**記念品を
ゲット!!**

2 | 7 . 8
fri sat
10:00-17:00 10:00-16:00

企業集積の技術を紹介!
輝く企業の展示
都市間交流企業の展示

すぐに役立つ!
ビジネス講演会

TPR(株)
80年代エンジン&
バイク空冷エンジン 解体ショー

エルシーブイ(株)
みんなの声をLCV-FMで発信!
ものづくりフェアから生放送!

おかやの技術が大集合!
ものづくりファクトリー(体験)
カラフル鉛筆立てづくり **要事前予約**

僕らは未来のエンジニア!
地元学生の事例発表

信越ハーネス(株)
ワイヤーハーネスを使って
キーホルダーをつくらう

ロボ団
レゴブロックでつくる
ロボットプログラミング教室

株式会社牛越製作所
水田睦群ラジオコン草刈り機
「カルスラー」体験

プラズマボールを触ってみよう!
プラズマエネルギー体験



8日
同時開催

マイコンカーラリー・テクノプラザおかや杯2020
岡谷市観光みやげ品展示販売会

特別展示

(株)ジェイテクト

体験教室

岡谷工業高等学校 電気部
太陽エネルギーを使い、元気に走る。
きれいなシールを貼って、
自分だけのバッタロボットを作ろう! **要事前予約**

公立諏訪東京理科大学
音が鳴って教えてくれる電子箱を作ろう **要事前予約**

セイコーエプソン(株)
親子腕時計組み立て教室 **要事前予約**



会場：テクノプラザおかや・ララオカヤ特設会場 駐車場に限りがございますので公共交通機関をご利用ください。

当日参加できるものづくり体験など、ご家族で楽しめるイベントです。ぜひご来場ください!

ものづくりフェアに関する問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp>
観光みやげ品展示販売会に関する問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

ゆめ

—No.248—

主な内容

CONTENTS

| | |
|-------------------------------|----|
| 傾聴ボランティア—基礎講座・受講生募集…………… | 22 |
| 障がいについて理解するための学習会開催のお知らせ…………… | 23 |
| ハートリーフ事業参加者募集…………… | 23 |
| 岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより…………… | 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

●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

基礎講座 受講生募集



傾聴
（お話し相手）
ボランティア

傾聴ボランティアとは……
相手の心にそっと寄り添い、
お話をお聞きするボランティアです。

いろいろな場面での傾聴の基礎を学びながら、
家族や地域とのつながりを深め、心つながる
絆づくりのきっかけにしてみませんか？

多くの皆さんの参加を
お待ちしております。

【日 程】

- ① 令和2年2月20日(木) 13:00～15:30 (2.5h) 【講義】
- ② 令和2年2月27日(木) 13:00～15:30 (2.5h) 【講義】
- ③ 令和2年3月～4月 【市内高齢者施設にて体験実習】
- ④ 令和2年4月16日(木) 13:00～16:00 (3h) 【まとめ講座】

【場 所】 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）大会議室

【講 師】 長野県傾聴ボランティア連絡協議会

【定 員】 20名（※先着順 定員を超えた場合は調整させていただきます）

【参加費】 無料（※資料代として1,000円いただきます）

【申込期間】 令和2年1月31日（金）

【協 力】 傾聴ボランティアグループ『傾聴みみずく』

【お申込み・お問合せ】

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会（担当：小町谷）

電 話：24-2121 FAX：24-3555

E-mail：info@okaya-shakyo.or.jp

※FAX、メールでの申し込みの際は、氏名、住所、電話番号を明記の上、
お申込みください。

Attentive hearing volunteer
Basic lecture attendance
straight offer

岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ 障がいについて理解するための学習会の開催

- ★日時 1月21日(火) 10時から11時30分まで
- ★会場 岡谷市役所 9階大会議室
- ★講師
医療法人研成会 諏訪湖畔病院 グリーンハウス
作業療法士 藤村 瑞穂 氏(長野県作業療法士会所属)
- ★テーマ
「精神障がいについて学ぶ ～地域で共に暮らすために～」
- ★内容
前半 「精神疾患と治療・リハビリテーションについて概要」
後半 「湖畔病院精神科デイケアの紹介と当事者の体験発表」

精神障がいがあっても
地域で共に生活するために
学習会を開きます。
前半は精神疾患について学びます。
後半は当事者の皆様から貴重な
お話をお聞きします。
市民の皆様ぜひご参加ください。

令和元年度 第2回 ハートリーフ事業 参加者募集!

真剣に出会いを求めている男女に出会いのきっかけになればと毎年企画しています! 今回も市内飲食店のご協力を得て実施できることになりました。将来の良きパートナーも見つかるかもしれません。素敵な出会いを探しに来ませんか? ご参加をお待ちしています。

『★ 恋する季節に出会いを ★』

- 日程 2月15日(土)
- 時間 午後7時から午後10時頃
- 場所 おかやがぶ飲みワイン食堂 EiEiOh
- 内容 お酒を飲みながらフリートーク、ゲームを企画中です。
- 参加費 男性 5,000円 女性 3,000円
- 参加対象 25歳～40歳
前向きに出会いを求めている未婚の男女 各10名
(岡谷市在住・在勤の方及び本事業初参加の方を優先)
- 申込期間 1月6日(月)～1月31日(金)まで
- お申込み・お問合せ 岡谷市社会福祉協議会に直接来所いただくか、電話・メールでも受付いたします。
- 電話 24-2121 F A X 24-3555 まで
- Mail info@okaya-shakyo.co.jp

岡谷市社会福祉協議会では、未婚の男女に出会いの場を提供することを目的とした結婚相談事業をしています。

結婚相談員による登録者どうしのお見合いや、登録者以外でも参加していただけるハートリーフ事業などを開催しています。

詳しくは岡谷市社会福祉協議会のホームページ、FaceBookを御覧ください。

令和
元
年度

岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は岡谷市における障がい者の「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業をおこなっています。令和元年度に実施した障がい者の社会参加を図るための事業をご紹介します。

令和2年度も同様の事業を行いますので、障がいの有無にかかわらず多くの市民の皆様のご参加や応援をお願いいたします。

踊り連【ふれあい祭り】

8月14日(水)「第50回市民祭 岡谷太鼓まつりMINAKO | わっさか」の流し踊り部門に、今年もふれあい踊り連として参加しました。

揃いの衣装はないけれど、心をひとつに「GOTTAみなこい(盆唄)」と「とんどこ踊り」「糸街音頭」を、みんなで元気よく踊りました。



ぶどう狩り【ふれあいの集い】



9月28日(土) 塩尻の土田園において、ぶどう狩り、交流会を楽しんで来ました。

ぶどう狩りでは、糖度が増したナイアガラを堪能しながら、おしゃべりをしたり、記念写真を撮ったり、みなさん思い思いに楽しんでいました。交流会は、団体の歌の発表や「猛獣狩りゲーム」を楽しみました。



岡谷市障害者地域生活支援事業(岡谷市委託事業)

障がい者・児が、その能力適性に応じ、自立した日常生活を営むことができるように生活訓練・芸術文化講座・スポーツ教室・スポーツ大会開催事業(福祉大運動会等)を実施しています。

7月3日(水) ハンデサポート 文化のつどい

諏訪湖ハイツにおいて、市内の障がい者が一堂に会し、自分の興味のある講座に参加し交流を深めました。「オリジナルメモスタンドの作成」・「絵手紙の作成」・「ニュースポーツレクリエーション」・「うたごえ」をしました。

8月7日(水)

環境美化ボランティア活動
諏訪湖ハイツ周辺

9月21日(土)

第43回 岡谷市福祉大運動会
小井川小学校

12月7日(土) ボウリング大会
スポーツ岡谷



コミュニケーション麻雀



福祉大運動会開会式

来賓も競技に参加



紅白玉入れ競技

福祉バザー



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 **321,851** 円でした。

売上金は、岡谷市障害者福祉推進実行委員会の障がい者福祉事業のために有効に活用させていただきます。



おいしく食べて健康づくり!



～“切り干し大根”むかしから伝わる保存食のパワー!～

切り干し大根は長期間保存するために、秋に収穫した大根を細く切り、乾燥させた乾物です。干すことで甘みが増し、栄養価も高くなり、食物繊維やカルシウムが豊富です。煮物だけでなく、サラダでもおすすめです。



〈切り干し大根のサラダ〉～学校給食メニューより～



切り干し大根は、ゆでる時間で硬さを調節。
お好みの歯ごたえを楽しみましょう。

- 〈材料〉4人分
- 切り干し大根 …………… 20g
 - にんじん …………… 1/6本
 - きゅうり …………… 1/2本
 - 大根 …………… 4cm
 - ツナフレーク …………… 30g
 - コーン缶詰 …………… 大さじ1
 - ほうれん草 …………… 1/4袋
 - 砂糖 …………… 小さじ1
 - 酢 …………… 大さじ1/2
 - しょうゆ …………… 大さじ2/3
 - 白いりごま …………… 小さじ1

- 〈作り方〉
- ① 切り干し大根を水に浸して戻す。
 - ② にんじん、大根は千切り、きゅうりは斜めに半月切り、ほうれん草は1～2cmに切る。
 - ③ ①と②をそれぞれサッとゆでて冷水にとり、ザルに上げて水気を切る。
 - ④ 野菜とツナフレークを調味料で和えて、できあがり。
- (1人分)
エネルギー 60kcal 塩分 0.5g



1月24日は「給食記念日」です

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。当時の献立は「塩むすびと焼き鮭・つけもの」でした。

現在の給食は、栄養バランスの良い食事で、子どもたちの心身の成長と健康を支えています。学校給食や毎日の食事が食べられることに感謝しましょう。



問合せ●健康推進課(内線1177)

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、西堀区の西堀区公会所に暖房機を、三沢区自主防災会に防災倉庫を整備しました。

問合せ●秘書広報課(内線1364)



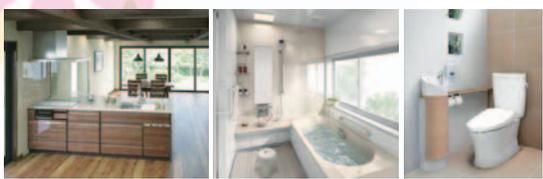
【西堀区】暖房機



【三沢区】防災倉庫

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

0123 こどものくに 1月・2月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分(毎月第2火曜日定休)
※12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休業

❖おやつ講座(1月15日(水)申込み開始)
調理実習(保護者)と試食(子どもさんと一緒に)
日時…2月14日(金) 午前10時～11時45分
対象…保護者(託児付)
持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり

❖親子リトミック運動講座(1月28日(火)申込み開始)
親子でリズムや音楽に合わせてリトミック運動を楽しみます。
日時…2月28日(金) 午前10時～11時
講師…篠原 忍さん
対象…子どもと保護者
持ち物…飲み物・汗ふきタオル

参加無料

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄姉は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
登録料…200円

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

| | | |
|----------|----------------------|-----------|
| 1月 7日(火) | 歯っぴー相談 | 午前10時30分～ |
| 8日(水) | 子育て相談 | 要予約 |
| 9日(木) | つくっちゃおう | 午前11時～ |
| 10日(金) | リズム運動遊び・お誕生会 | 午前11時～ |
| 15日(水) | 食べるのだいすき! | 午前11時～ |
| 16日(木) | ベビーマッサージとワンポイントアドバイス | 午前10時30分～ |
| 17日(金) | おおきなおはなしたまご | 午前11時～ |
| 20日(月) | 双子のおしゃべり会 | 午前10時30分～ |
| 23日(木) | もぐもぐ相談 | 一日中いつでも |
| | 歯っぴー相談 | 午前10時30分～ |
| 27日(月) | ぺったんこの日 | 一日中いつでも |

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

1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…1月21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…1月4日・11日・18日・25日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆ポポー読み聞かせ講座
日時…1月25日(土) 午後1時30分～

講師…読書推進アドバイザー
絵本専門士 松本美幸さん

内容…子どもたちの読解力の低下が叫ばれているいま、読書推進を実践している松本さんの楽しいおはなし

※会場はいつでも2階会議室です。

☆本の福袋

今年も「本の福袋」を行います。何が入っているかは開けてみてのお楽しみ!! いろんなジャンルの本を用意してお待ちしています。

期間…1月4日(土)～なくなり次第終了

◎1月の休館日…1日～3日・6日・14日・20日・27日・31日

今月のテーマブックス

「チューチューねずみさん」



1月19日(毎月第3日曜日)は

「うち読んで」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

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…1月9日(木)

今月は新年のごあいさつとして、粗品をプレゼント!

★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

1月のおすすめは【とうふラーメン 870円】です!
昨冬に大人気だった豆腐たっぷりのしょうゆラーメンが今年も登場! ※メニューは変更になる場合があります。



★毎月26日は「風呂の日」

入浴料が割引になるお得な日です♪

◎年末年始期間の営業のお知らせ

あけましておめでとうございます。昨年は多くのみなさまにご利用いただき、ありがとうございました。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

12月31日(火) …午後7時閉館(受付終了午後6時30分)
1月1日(水)・2日(木) …午後9時閉館(受付終了午後8時30分)
1月3日(金) …通常営業

※1月5日(日)まで、スタンプサービス・ロウリュサウナ・各種サービスデーは行いません。あらかじめご了承ください。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

1月10日(金) 午後7時開演

ウィーン・サロン・オーケストラ ニューイヤー・コンサート

発売中

ウィーン・サロン・オーケストラは現地での演奏回数が年間300回を超える、抜群の人気を誇る名門オーケストラ。華麗なワルツ、ポルカなど、音楽の都ウィーンの雰囲気を存分に味わうことができます。また、オペラ歌手やバレエダンサーも加わり、華やかで楽しい公演になること間違いなし。「美しく青きドナウ」など、だれもが一度は聴いたことのある名曲とともに、優雅な響きで新年をスタートしてみませんか？



【主催】カノラホール (公助おかや文化振興事業団)
 【時間】午後6時30分開場 午後7時開演 【会場】大ホール
 【チケット】全席指定 一般4,000円・ソサエティ会員3,600円・小中高生1,000円
 【プログラム】
 フランツ・レハール：オペレッタ「メリー・ウイドウ」より「閉ざした唇に」
 ヨハン・シュトラウスⅡ：オペレッタ「こうもり」より序曲／皇帝円舞曲／美しく青きドナウ
 エメリッヒ・カールマン：オペレッタ「チャルダッシュの女王」よりワルツ「踊りたい」 ほか

カノラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のさざやき~

2月29日(土) 午後2時開演

尺八 & 箏 和楽器の 競演



【主催】カノラホール (公助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】小ホール
 【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円・小中高生500円
 【曲目】哀歌／草カマリの曲／光と影／Prizm／フローラ ほか

発売中

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

1月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●岡谷市危機管理室 災害パネル等展示
 期間…1月15日(水)～21日(火)

♥月間ロビー展示

●西野 正 日本凧展

★ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! お申し込みはフロントまでお気軽にどうぞ。



♥元旦朝風呂(大浴場)営業(甘酒サービスあり)

日時…1月1日(水・祝) 午前6時30分～正午
 高校生以上100円、中学生以下は無料です。初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。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…1月19日(日) 午前10時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ
- ★フルート
- ★クラリネット
- ★ヴァイオリン
- ★エレクトーン
- ★サクソ
- ★ウクレレ
- ★トロンボーン
- ★トランペット
- ★チューバ
- ★ドラム
- ★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…1/7・14・21(火) 10:00
- 2歳…1/7・14・21(火) 11:00
- 年少…{ 1/10・17・24(金) 16:10
- { 1/11・18・25(土) 9:00



英語教室

- 1・2歳…1/7・14・21(火) 10:00
- 年少…1/7・14・21(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代の歌って踊れるブループレッスン)
1/8・22(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)
【1月の休館日】 1日～3日、8日、15日、22日、29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 ♥カフェラムラム

★〈武井武雄〉ジャンボかるた大会

(申込み不要・無料)

日時…1月4日(土) 午前10時30分～
毎年恒例、武井武雄ジャンボかるたを使った「かるた大会」！大人から、字が読めれば、小さな子どもも大歓迎！正月になまった体を動かそう！

★〈黒井健〉羊毛フェルトでキツネをつくろう

日時…1月5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、黒井健さんが描くようなキツネをつくってみよう。

★『ごんぎつね』読み聞かせ(朗読の会まどか)

(申込み不要・無料)
日時…1月13日(月・祝) 午後1時30分～
新美南吉の「ごんぎつね」を、黒井健さんが描いた絵をスクリーンに映しながら朗読します。

★新美南吉記念館 学芸員 遠山光嗣さん講演会

(申込み不要・無料)
日時…1月13日(月・祝) 午後2時～
愛知県半田市より新美南吉研究の第一人者 遠山光嗣さん

開催中の展覧会…2月24日(月・振休)まで

〈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作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 - 児童文学に描く

『ごんぎつね』『手ぶくろを買いに』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

(新美南吉記念館学芸員) を迎え、「ごんぎつね」、「手ぶくろを買いに」の作者 新美南吉について語っていただきます。武井武雄や岡谷市とのつながりも聞けますよ。

★〈武井武雄〉刊本作品読み語り&ギャラリートーク

(申込み不要・参加無料。ギャラリートークのみ要入館料)
日時…1月18日(土) 午前10時30分～
武井武雄刊本作品を大画面で読み語り。参加者にはその日に読んだ刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークでは、学芸員が武井武雄の作品の前でその魅力を解説します。

♥五平餅をつくろう@カフェラムラム

日時…1月18日(土) 午後1時30分～
定員…子ども8名(保護者別 要申込み) **参加費**…300円
ホットプレートを使ってお米から五平餅をつくろう。いろいろなタレや味噌を使って食べ比べてみよう。

★消しゴムハンコ ワークショップ

日時…1月19日(日) 午後1時30分～
定員…10名(要申込み) **参加費**…200円
消しゴムを削って世界にひとつのオリジナルはんこをつくろう。

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

1.5Li-VTEC+I-DCD 型式:6AA-G877 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)

Happy
New
Honda

初売りは1/4(土)
スタート!

お客様のご来店をお待ちしております。



HONDA

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、Uサイクル料金は別途申し受けます。
■車両本体価格は、応急/バックアップキット・ジャッキ・標準工具の価格です。■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は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。

広告



市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展〉イルフ童画館と共同開催 双燈社 版画のまちの誕生

会期…1月9日(木)～3月1日(日)

岡谷市は昭和30年代には「版画のまち」と呼ばれ、現在でも学校教育や地域の文化活動を通して、子どもから大人まで版画に親しむ土壌が息づいています。その礎となったのは、戦後に岡谷市西堀で有志が結成した文化団体、双燈社です。そのうち版画部会では、武井武雄を講師として講習会が行われ、武井吉太郎・小口作太郎など優れた作家を輩出しました。本展では、100号に及ぶハガキ大の作品集のほか、おもな会員の大型版画作品を展示いたします。



小口作太郎 タイトル不詳(双燈社作品集40より)

第27回 岡谷市内小学校児童版画展

会期…1月19日(日)～2月16日(日)

野邊蒼太「最後が難しかったけんぱんハーモニカ」



【開館時間】午前10時～午後7時
【1月の休館日】1日～3日、6日、8日、14日、15日、22日、29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】

◆招き猫の貯金箱に色付けしよう

招き猫の形をした陶器の貯金箱に好きな色を塗ろう。お年玉入れにぴったり☆

日時…1月11日(土) 午前10時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…500円

◆アートランタンをつくろう

ガラスびんを使ったランタンをつくります。

日時…1月25日(土)

午前10時30分～

定員…10名(要申込み) 参加費…100円



【関連イベント】

◆アイスクャンドル in おかや 2020

日時…2月1日(土) 午後5時30分～

(つくったランタンが飾られます。)

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854



【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)
【1月の休館日】1日～3日、8日、14日、15日、20日～22日、29日
【入館料】一般510円・中高生310円・小学生160円 ※宮坂製糸所は8日まで休業
【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

【企画展】

「草木染 山崎 斌・青樹・和樹 三代の軌跡」

会期…2月24日(月・振休)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。



★山崎和樹氏による企画展関連イベント(要申込み・要入館料)

●2月23日(日・祝) 午後1時30分～4時30分
(ギャラリートーク・ワークショップ)

●2月24日(月・振休) 午前10時～11時30分
(講演会&ギャラリートーク)
午後1時30分～3時30分(ワークショップ)

申込み…1月24日(金)～受付開始



【イベント】

★館内ガイドツアー(申込み不要・要入館料)

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

(申込み不要・要入館料)

館内ガイドツアーと併せて実演を行います。

期日…1月11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 (サンシハク)

「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
12月の
ハガキから
 ▼は広報広聴担当より

県内をはじめ、全国に大きな災害が起きた大変な年でした。新しい年は穏やかであってほしいです。認知症の特集、他人事ではなく、今、自分のこととして読みました。これから先5人に1人が認知症になるといわれている時代、深刻な問題ですね。M・Hさん(堀ノ内)

▼県内でも大きな被害があったことから、その恐ろしさをより身近に感じる年でもありました。被災地域の一日も早い復興と、今年こそは災害や不安のない年であることを願っています。

岡谷市では、認知症の人も暮らしやすい地域づくりをめざし、さまざまな取り組みが行われています。12月号で紹介した本人ミーティ

ングや認知症カフェに関心のある人は、気軽に参加してみてください。

シルクでまちおこし。シルクのまち岡谷に住んで44年、製糸業が盛んでエントツがいっぱい立っていた頃の岡谷もつと知りたいと思います。機織りも体験してみたいです。イベントがあったら参加してみたいと思います。

M・Mさん(神明町)

▼「岡谷シルク」を知るには、まずは岡谷蚕糸博物館です。岡谷の製糸業の歩みがわかる展示をはじめ、まゆ工作体験なども行われています。ぜひ足を運んでください。機織りは岡谷絹工房で体験できます。市民のみなさんも「岡谷シルク」に触れ、その魅力をどんどん発信してください。

今年もインフルエンザの流行ニュースを耳にし、いよいよかと思いました。昨年は予防接種をしたのにかかってしまったのもつらい思いをしたので、今年はかからないよう早々に予防接種をし、手洗い、うがいで気をつけています。

M・Sさん(川岸中)

▼12月号で「子どものインフルエンザ対策」を取り上げましたが、予防に関しては大人も同様です。手洗い、うがい、マスクの着用、それから部屋の加湿、睡眠時間の確保、栄養のある食事など、できる予防はしっかりと行い、今年はかからないよう気をつけたいですね。

お か や の い き い き 商 業 会

銀座商業会

歴史ある「銀座」の地名にふさわしい環境づくりを



会長
高橋 保久さん

現在は12店舗ほどですが、かつてはいろいろなお店があり、消防署や蚕糸試験場、市役所なども近く、まさに岡谷の中心として賑わいました。「銀座」という住所があるのは、県内ではここ飯田市だけなんだそうです。時代とともに、店舗経営者の高齢化も進んできましたが、空き店舗にぜひ新しい人に入っていただき、この地域を盛り上げてほしいですね。また、古くからの造り酒屋などもありますので、そこうまく活用してもらえば、地域の活性化にも貢献できると思います。今後は、周辺の美化や街路灯のLED化も進め、より良い環境でお買い物ができるよう努力していきます。岡谷全体で考えたら、県外から誘客して、駅を起点に市内をウォーキングしながら、酒蔵やうまいものめぐり、花めぐりなどのイベントができればいいなと思います。



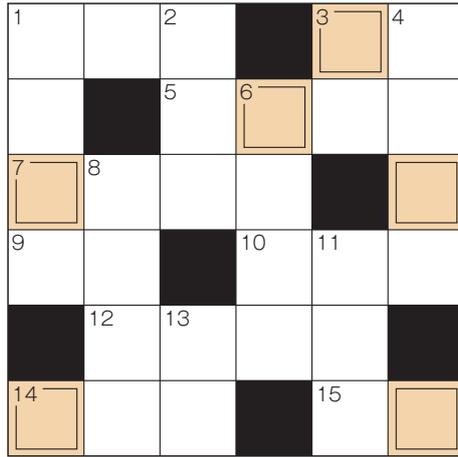
問合せ●商業観光課(内線1452)
 銀座商業会 ☎22-2110

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.409
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。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円)とロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 ことしの干支
- 3 市章の上半分ですね
- 5 縄文時代の遺跡。国指定史跡にもなっています
- 7 鎌倉幕府を作った源〇〇〇〇
- 9 ウルトラマンに出てきた雪女怪獣
- 10 お正月の縁起物のひとつ。神社などでいただきます
- 12 おせち料理の定番。たまごを使います
- 14 波乗りを使う〇〇〇ボード
- 15 〇〇字、〇〇学、〇〇値、〇〇式

◆タテのカギ

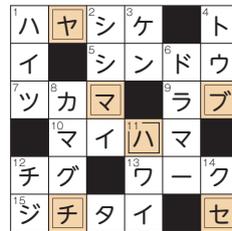
- 1 こたつにもぐって〇〇〇〇月にならないように
- 2 小坂、花岡
- 3 〇〇万長者。年末ジャンボはいかがでした？
- 4 冬至といえは
- 6 区民センターの前にはふたつの鰻屋さんが
- 8 市内の中高生が活動する〇〇〇ズ倶楽部
- 11 ヨコ12を作るのに使います
- 13 蝶々は旧仮名遣いで〇〇×2

●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。1月14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)

●12月号の答えと当選者

「ハチブセヤマ(鉢伏山)」

正解数46通(応募総数46通)のなかから抽選で、R・Kさん(神明町)、S・Iさん(山手町)、S・Mさん(川岸上)、M・Kさん(銀座)、M・Hさん(若宮)に、ロマネット入浴券をお送りします。



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~



新年のお祝い

国際交流センターのキャロラインです。いよいよ2020年が来ましたね!

今回はアメリカのお正月を紹介します。まず、クリスマスと新年のお祝いを一緒にするので、学校や仕事は2週間ぐらい休みになります。そして、家族だけではなく、だれでもパーティーに参加できます。子どものころは、友だちの家で近所の人も一緒にご飯を食べながら新年を迎えました。それから、意外かもしれないが、アメリカの年末

始はとてもロマンチックで、31日にプロポーズする人がたくさんいます。

また、アメリカ人は「新年の抱負」が大好きです。「今年はゼツタイやせよう!」「今年こそ恋人を作るぞ!」などと決意する人が多いですが、「本をたくさん読みます」とか「SNSを毎日使わないようにします」という約束をする人もいます。みなさんはどうでしょうか? 2020年の抱負は決まりましたか?

Happy New Year everyone!
Let's enjoy 2020!



広告

ご成婚1000組達成!!

結婚相談

短期 & 最速 で結婚が決まるように全力で応援致します!!

30年の信頼と実績

30年の経験をもつ女性アドバイザーが対応いたします。御本人様または親御様が代理で婚活を!!お気軽にご相談ください。

安心してご相談・お問合せください!!

【県主催】独身男性向けスキルアップ講演会の講師を致します ▶ 長野市12月14日 / 塩尻市2月24日

岡谷市にお住まいの方 **特別割引!!**

花岡 目的は結婚 検索

★相談無料
★プライバシー厳守
★パソコンから返信します。受信拒否設定の解除をお願いします。

長野県内に会員多数

岡谷市にお住まいの方も多数ご成婚されています!!

地域密着結婚相談室(全国フライダル連盟加盟)

花岡結婚センター

☎0266-28-3357

■営業時間/10:00~18:00
■定休日/水・木曜日

予約部

下諏訪町西四王4871-3 古川信号 湖に向かい200m

E-mail ▶ suwa@bridal-hanaoka.net



岡谷市
市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(令和元年11月1日現在)
人口 48,263人 前月比 -20 前年同月比 -474
世帯数 19,376世帯 前月比 -11 前年同月比 +113



「税についての作文」表彰式(12月9日)

租税教育を目的に国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した、「税についての作文」の岡谷市関係の入選者表彰式が市役所で行われました。長野県納税貯蓄組合連合会長賞に輝いた協坂侑治さんをはじめ、10名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や今井竜五市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。



〈入選者のみなさん〉

- 長野県納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校 協坂 侑治「税金と協力の輪」
- 諏訪税務署長賞
岡谷南部中学校 小川 奏絵「生活と負担のつり合い」
- 長野県租税教育推進協議会長賞
岡谷北部中学校 今井 成美「皆が気持ちのよい町づくり」
- 関東信越税理士会諏訪支部長賞
岡谷南部中学校 小室 瑠音「税金は日本と世界のヒーロー」
- 諏訪納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷西部中学校 塩沢 朱梨「税は必要？」
岡谷北部中学校 滝澤 佳奈「生活を支える税」
岡谷東部中学校 三村のみ「支えてくれている税金」
岡谷東部中学校 山田小羽寧「税金の役目」
- 岡谷市長賞
岡谷東部中学校 前田 紘希「税は自分たちのサポーター」
岡谷東部中学校 町田 香乃「国と人を支える税金」



【お詫び】

広報おかや12月号8ページの「年末年始の業務案内」の内容に誤りがありました。「テクノプラザおかや」の休業が12月29日(日)～1月3日(金)となっておりますが、正しくは12月28日(土)～1月3日(金)です。お詫びして訂正します。

火葬場「湖風苑」となり

えこうホール 岡谷

さくら館

24時間 365日

太田屋 ☎0120-22-2761

お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで
近い方の想いがつたわる
えこうホール岡谷さくら館

会員募集中!

りんこの会

生活応援
入会金10,000円のみ

広告