

広報

おかや

2

Feb. 2020 [No.1446]

特集

いつでも気軽に楽しく運動しよう！

今月の表紙

初春のめでたく和やかな雰囲気の中、令和初の成人式が開かれました。喜び、感謝、責任、意気込み…さまざまなことを感じながら二十歳の節目を迎えたみなさん、おめでとう！

特集

いつでも気軽に楽しく運動しよう！



岡谷シニアスポーツデーで「ウォーキング講習会」に参加。
正しい歩き方を学んで、これからみんな「元氣いきいき」！

最

近、歩いていますか？
運動していますか？
わかつてはいても、なかなかできない…という悩みを持つ人もいませんか？

日常的に運動を行っている、健康面や精神面にプラスの効果期待できます。健康維持・増進を助け、ストレス解消や生活の充実度向上へとつながり、コミュニケーションや交流・仲間づくりの機会にもなり得るのです。

もちろん、それぞれの人のライフスタイルや興味、体力に合った運動でOK！

今月は、冬でも行いやすい運動やスポーツ施設などを紹介します。運動を楽しく気軽に、長く続けてみませんか？





カルチャーセンターで活動している「ストレッチの会」。健康維持のため、体調に合わせたストレッチなど、無理のない運動を継続している。ただいま会員募集中！

東京オリンピック・ パラリンピックイヤー

東京オリンピック・パラリンピックが開催される今年は、スポーツを観戦する機会が増えるかもしれません。頂点を極めるアスリートたちの姿には心が躍りますが、スポーツを見るだけでなく、気軽に身近なところから、自分で運動をすることも楽しいものです。

しかし、「忙しくて時間がない」「運動が苦手で楽しめない」「腰が重くなかなか始められない、続かない」…などの理由で、日常的に運動をしていない人が多いのではないだろうか。

寒い季節にオススメの運動

とくにいまの季節は寒さが厳しく、動くのがおっくうになりがちです。そんなときは、ちよつとした「すきま時間」に家や職場でできる運動や、あたったかい屋内での運動がオススメ！

スポーツ施設が多い岡谷市

市内には岡谷市民総合体育館、市民水泳プール、やまびこ国際スケートセンター、やまびこスケートの森トレーニングセンターなど、たくさんスポーツ施設があります。有効に使い、健康づくりに役立てましょう！

問合せ ● スポーツ振興課

☎ 22-8804

寒さや「ずくなし」で 丸まった背中を改善しよう

冬は、こたつに座ってテレビやスマホにどっぷり浸かっているという人も多
いかもしれません。最近、肩こりや姿勢の悪さが気になっていませんか？

これから冬の寒さも本番。ただでさえ無意識に背中を丸めてしまうことが
多いこの時期、家でもかんたんにできるストレッチやエクササイズで、少し
でも良い姿勢を取り戻してみませんか？

やまびこスケートの森トレーナーが
紹介します。
さあ、気軽に始めてみましょう！

まずは姿勢チェック

壁に、後頭部・両肩の後ろ・
おしり・かかとをつけて立て
ますか？

あごを軽くひいて、腰が反
らないようにお腹に力を入れ
る。軽くおしりにも力を入れ
る。腰に手のひら1枚入るくら
い。ふだんから背中が少し丸
まっている人は、これだけで
も胸を張る感覚になります。



やまびこスケートの森
トレーニングセンター
高村 克己さん

(株)やまびこスケートの森
トレーニングセンター
問合せ…☎24-5210

仰向けで、さらに改善

仰向けになり、肩甲骨の下部分あたりに
大きめのタオルを入れて万歳。

腕の重みに任せて、リラックスした状態で30秒行ってください。
そして、30秒くらい間をあけて2～3セット行います。背中が丸まっ
ている姿勢の改善になるストレッチです。



いすに座って、手を耳にあて、肩甲骨を寄せる。

ゆっくり息を吐きながら肩甲骨を寄せて、吸い
ながらゆっくり戻すのを10回ほど繰り返す。余裕
があれば、60秒ほど間をあけて2～3セット行っ
てください。肩甲骨と背骨の距離は指3本くらいが
理想です。胸のストレッチと肩甲骨の内側の軽い
筋力トレーニングになるので、胸を張った姿勢が
つくりやすくなります。

※立った状態でもできます。

※立つか、いすに座った状態で腰に手をあて、
同じように肩甲骨を寄せ
て戻すという運動もあり
ます。

いすに座ってできる



冬にオススメ！スポーツ施設

例年、2月は寒さが増し、積雪も多い季節。屋外でスポーツする機会も減ります。そんな冬にこそ、天候を気にせず、好きな時間に自分のペースで運動できる市内のスポーツ施設を使ってみませんか？

岡谷市民総合体育館のスワンドーム2階にはランニングコースがあり、また、東体育館にあるトレーニングルームは、各種トレーニングマシン、ランニングマシンなどの有酸素系マシン、上級者向けフリーウェイトゾーンなどを設置。さまざまな目的に合わせて利用できます。

ランニングコース

無料
開放



スワンドームの2階観覧席通路をランニングコースとして無料開放しています（1周約200m スワンドーム窓口で受付）。天候に関係なくウォーキングやランニングができます。

※大会・イベント時など、使用できないときがあります。

※団体での利用はできません。

※室内シューズでご利用ください。

初回時にはインストラクターがマシンの説明をします。



シンコースポーツ株式会社
まさのり
佐藤 公則さん

使い方がわからないときは気軽に声をかけてください！



シンコースポーツ株式会社
やすゆき
高澤 靖享さん

ランニングマシン



生活の基本となるウォーキングをはじめ、速度を調整することでジョギングやランニングも可能です。手軽に有酸素運動を行うことができます。有酸素運動は、全身の血液の循環を促進させ、運動不足解消、脂肪燃焼、心肺機能の向上などにつながるとされています。

レッグプレス



下半身の筋肉を全体的に鍛えることができるマシンです。足の力でいすを後ろに押し出します。下半身の太筋群が鍛えられて、加齢や運動不足などによる筋力低下を防ぐことができ、太ももの引き締めやヒップアップなどの効果も期待できます。

ペクトラルフライ



胸を中心に腕や肩回りにかけて広く鍛えることができるマシンです。軽い負荷で上半身の大筋群である胸や肩回りを広く動かすことにより、代謝の向上、肩回りのストレッチ効果なども期待できます。

岡谷市が実施している子どもの体力向上の取り組みを紹介します。

かがやけ おかやキッズ 体力アッププログラム

初めてやったジャンプ
ができた。アザラシの
動きが楽しかった！

楽しかった！やったこ
とないジャンプもあっ
たけど、できた。



長地小学校 1年2組担任
勝山 光 先生

Q 子どもたちのようすは？
「体力アッププログラム」がある日は、みんな「やったー！なにやるの？」とワクワクしています。ゲーム感覚でできるので、いいですね。ふだんの体育の授業にも取り入れていて、みんな楽しく体のばしなどをしています。

平成26年度から実施されている「かがやけおかやキッズ体力アッププログラム」は、昨今の子どもたちの体力低下を受け、多様な動きによって楽しみながら体幹を鍛え、バランス・反応・判断能力などの向上を図る、岡谷市独自の取り組みです。
対象は市内小学校1、2年生で、全クラスで専門指導員が年6回の授業をします。9～12歳まではゴールデンエイジと呼ばれ、運動能力が大きく伸びる時期。その前の5～8歳のころに、このプログラムでさまざまな運動を経験して神経回路を形成しておく、と、ゴールデンエイジになったとき、よりスムーズに運動ができるようになるのです。
今回は、長地小学校の1年2組の授業にうかがいました。

問合せ ● スポーツ振興課 ☎ 22-8804

Q 1年生から2年生になると変化がありますか？
2年生になると狭い空間でも素早く動けるようになり、鬼ごっこなどをしてもぶつからなくなってきました。このような敏しょう性は、将来バスケットボールやサッカーなどのスポーツを行う際に重要な要素になります。

Q いまの子どもの特徴は？
むかしと比べると身体の硬い子が多いように感じます。洋式トイレなどの影響もあるのか、とくに股関節周りが硬いのかと。体幹を安定させるメニューを毎回行い、股関節や肩の関節の動きをスムーズにできるように取り組んでいます。

Q 「体力アッププログラム」のねらいは？
身体を動かすことの楽しさを実感してもらい、早期からの運動をやる子・やらない子の二極化を防ぐことがひとつのねらいです。また、ルールを守る、相手を思いやる、根気よくものごとに取り組むなどの姿勢も身につけてもらえたらという思いで指導しています。



やまびこスケートの森
健康運動指導士
中野 美也さん

増えている大腸がん 今日からできる予防法と早期発見について



いま、大腸がんの患者数が増加しています。なぜ増えてきているのでしょうか。消化器外科の飯沼医師に大腸がんについてうかがいます。

大腸がんが増えているそうです。

2017年の統計で見ますと、がんで死亡した人は37万人で、男性が22万人、女性が15万人となっています。そのうち大腸がんが死亡した人の順位は男性が第3位、女性が第1位と非常に高くなっています。大腸がんは、生活習慣が関係していると言われ、とくに赤身のお肉や脂肪分が多い食べ物などの摂取量の増加が危険因子として挙げられています。

大腸がんの主な症状は。

いちばん特徴的なのは狭窄^{きょうさく}症状です。大腸の中が狭くなって便の通りが悪くなり、腹部膨満感や腹痛、細い便、下痢や便秘を繰り返すなどの症状です。ほかには、出血。赤い血が出なくても、気づかないうちに貧血が進んで発見されることもあります。

早期に発見するためには。

人間ドック、一般健診やがん検診を定期的に受診し、便潜血^{べんせんけつ}（2日法）という検査を受けることです。この検査では便の中にミクロな血が混じっているかどうかを検査します。便潜血の検査を定期的に行った集団は死亡率が下がるといふ疫学もあり、科学的に証明



された検査です。結果が「要精検」となった場合には、必ず医療機関を受診し精密検査を受けてください。

予防法について。

国立がん研究センターが科学的根拠に基づいたがんの予防法をホームページに公開しています。すべてのがんに共通しますが、大まかには5つ。1つ目は禁煙、2つ目は食生活、これは減塩することや、野菜・果物を摂取すること。3つ目は適正体重の維持、4つ目は適度な運動、5つ目は節酒が挙げられます。がんの予防は、短期間でというようにはいかないもので、これらを根気よく続けることが大切だと考えています。

治療法について。

物理的にがんを全部取り除くことが大事です。がんの状況にもよりますが、程度が軽い早期のものであれば内視鏡の治療で治ってしまうこともあります。外科的な治療が必要な場合、岡谷市民病院では主に腹腔鏡手術を選択しています。この手術は傷が小さく術後の癒着も少ないため、患者さんに

とってメリットは十分にあります。ただ、根治性というものを第一に考えますので、進行している場合などは腹腔鏡手術にこだわらず、患者さんに合わせた治療を選択しています。

また、大腸がんは肝臓に転移することもあります。切除によって根治性が得られる場合もあります。現在、岡谷市民病院では肝臓がんの第一人者でもある、宮川眞一医師が診察や手術などを行っていますので、そうした患者さんにも十分な治療ができると考えています。

今後、どのような医療を提供していきたいですか。

日々進歩する医療を常にアップデートしながら、患者さんに標準治療[※]を届けられるよう切磋琢磨^{せさくさく}していけたらと思います。また、さまざまな年齢層の患者さんがいますので、その後の生活にも配慮した治療やケアを行いたいです。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

消化器外科 飯沼 伸佳 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27年1月に岡谷市民病院に着任。消化器外科 医長。休日は趣味の読書やウォーキングなどでリフレッシュしている。

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～

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

岡谷が持つ
高い技術を
体感しよう!

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

会場：テクノプラザおかや・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

岡谷市経済講演会事業 ―プロフェッショナルの人材育成学2020― 「ジェイテクトのモノづくり、人づくり」

JTEKT

株式会社ジェイテクト



講師 株式会社ジェイテクト
取締役社長 安形 哲夫 氏

日時 2月21日(金)
午後2時15分～4時(午後1時30分開場)

場所 カノラホール 大ホール

申込み…下記ホームページから申込書をダウンロードし、ご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

参加無料
要申込み

株式会社ジェイテクトは、日本の産業を黎明期から支えてきた、軸受メーカー「光洋精工」と工作機械メーカー「豊田工機」が2006年に合併して生まれた「歴史ある若い会社」です。世界トップシェアを誇る電動パワーステアリングをはじめとする自動車部品事業の他、軸受事業、工作機械・メカトロ事業を展開。また、高耐熱リチウムイオンキャパシタやパワーアシストスーツ等、これからの社会に必要とされる製品の開発を通じて、豊かな社会づくりに貢献します。



問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp/>

お知らせ

いじめをなくし笑顔あふれる学校にするために！ 各学校の活動のまとめを市役所ロビーに掲示します

岡谷市
いじめ根絶
子ども会議

私たちは、
いじめを絶対
許さない!!



昨年7月に、市内の小中学生が「いじめ根絶子ども会議」を開催し、発信の会として岡谷の子どもたちが自らの力で取り組んできました。子どもたちのこれまでの取り組みを知っていただくため、活動をまとめ、市役所ロビーに掲示します。いじめについて、ともに考えましょう！

掲示期間…2月3日(月)～28日(金) 場所…市役所1階 ロビー



令和元年度「いじめ根絶子ども会議」各中学校区からのメッセージ

●岡谷西部中学校区

相手の気持ちを考えよう！

抱え込まずに相談できる、そんな明るい雰囲気づくり

●岡谷南部中学校区

あなたは一人じゃない

～一人で抱え込まずお互いに相談し、

助け合って不安なことをなくしていこう～

●岡谷北部中学校区

小さな勇気で大きな一歩

～いじめを絶対にしないためにこれからも伝えていく～

～一人で抱え込まずに勇気をもって行動しよう～

●岡谷東部中学校区

自分がいじめを受けたら、相談しやすい人に相談するべきである。そして相談された人は悲しんでいる人に寄り添い、私たちから誰にでも相談しやすいような信頼関係をつくっていこう。

いじめ根絶子ども会議の成果を学校へ持ち帰り、

『私たちは、いじめを絶対許さない!!』

～思いやりの心で笑顔あふれる学校に～』

この宣言を今年度も、岡谷市内すべての仲間に発信してきました。

問合せ●教育総務課(内線1219)

イベント

水陸両用バスに乗ってみよう!!

地域への愛着心を持ち、観光客へのおもてなしの心を育てることを目的とした「水陸両用バス体験岡谷市民デー」を実施します。水面を間近に感じる不思議なバス体験。諏訪湖への“スプラッシュイン”はスリル満点です！



開催日…3月20日(金・祝)・21日(土)

出発時間(両日共通) …1便:午前9時、2便:午前10時30分、

3便:正午、4便:午後1時30分、5便:午後3時

順路…岡谷市役所(立体駐車場横) → (湊経由) → ヨットハーバー → 諏訪湖 の往復

定員…1回40名×10便 計400名

料金…大人 通常2,800円→1,000円、小人(3～12歳) 通常1,800円→500円、小人(2歳以下) 通常500円→300円(座席はありませんので、ご乗車は大人のひざの上になります)

申込み…往復はがきに必要な事項を記入して(右図参照)、お申し込みください。2月28日(金)必着。※定員を超えた場合は抽選

※天候などによっては中止、日時の変更などがあります。

※申し込みは岡谷市民に限ります。また、権利の譲渡はできません。

主催…諏訪地方観光連盟・日本水陸観光(株) 共催…岡谷市観光協会

(往信表面)

(返信裏面)

3948510

(往信)

岡谷市幸町8-1
岡谷市観光協会
水陸両用バス
申し込み係

こちらの面には
何も記入しないで
ください

(返信表面)

(往信裏面)

□□□□□□

(返信)

ご自分の
郵便番号
住所
氏名

- ①代表者氏名(フリガナ)
- ②参加人数(大人○人・小人○人・2歳以下の小人○人 合計○人)
- ③電話連絡先
- ④緊急連絡先(携帯)
- ⑤希望日時
(第2希望まで記入)
※希望日がない場合はその旨を記入

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

早めの準備で
早めの申告を

所得税、市・県民税の申告相談が始まります!

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

●市・県民税の申告をするみなさんへ

申告期間中の混雑緩和のため、市・県民税の申告に限定した相談日を設けています。

期日…2月14日(金) 会場…市役所 9階 大会議室

※この日は所得税の確定申告はお受けできませんのでご注意ください。

※郵送で市・県民税の申告を行いたい人は、税務課までお問い合わせください。

●所得税、市・県民税の申告相談

※地区割りは目安です。ほかの期日でも相談できます。

期 日	地区割(目安)	会 場
2月17日(月) ～20日(木)	地区割日に 申告できない人(市内全域)	市役所9階 大会議室
2月21日(金)	三沢区、橋原区	川岸支所
2月25日(火)	新倉区、駒沢区、鮎沢区	
2月26日(水)	西堀区、中屋区、中村区、	長地支所
2月27日(木)	東堀区、横川区	
2月28日(金)	小坂区、花岡区	湊支所
3月 2日(月) 3日(火)	地区割日に 申告できない人(市内全域)	市役所 9階 大会議室
3月 4日(水)	今井区	
3月 5日(木)	小井川区	
3月 6日(金)	岡谷区、新屋敷区	
3月 9日(月)	下浜区、小尾口区、上浜区	
3月10日(火)	小口区、西堀区	
3月11日(水)	間下区	
3月12日(木) 13日(金) 16日(月)	地区割日に申告できなかった 人(市内全域)	

時間(共通) …午前8時30分～午後4時
(各支所は午前9時～)

※受付は午後3時30分までに済ませてください。

※市役所庁舎の管理・保安上、朝7時30分前は入庁できません。

※3月4日(水)・12日(木)は夜間相談(午後5時～7時)を開催。

税理士会による所得税の無料還付申告相談は、
市役所9階大会議室で同時開催となりました。

時間…午前9時～正午・午後1時～3時

※受付は共通の窓口で行います。

※申告の内容などにより、振り分けさせていただきます。

【市・県民税の申告が必要な人】

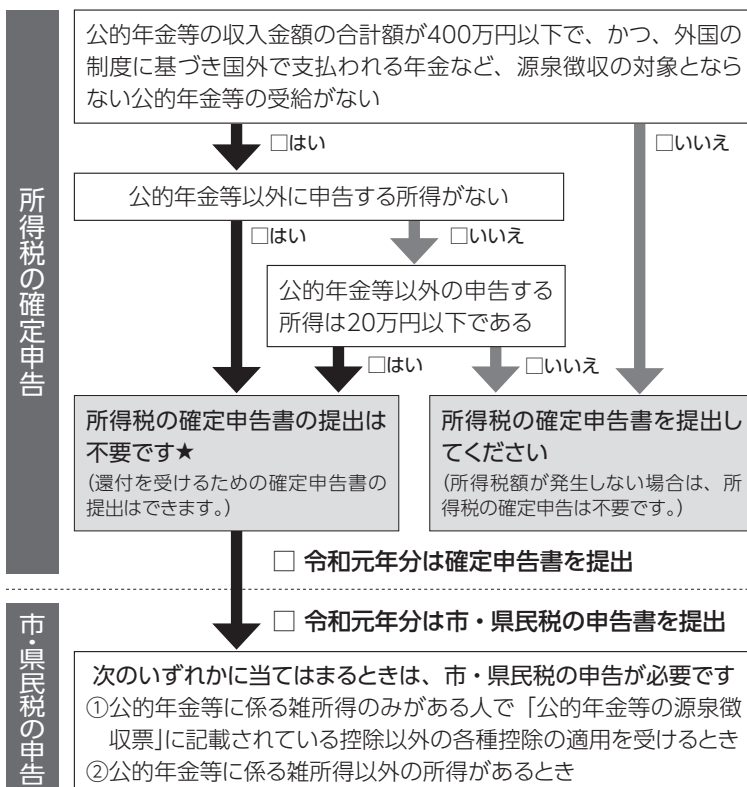
(令和2年1月1日現在、岡谷市に在住の人)

- 市・県民税は、原則すべての所得の申告が必要です。
- 公的年金等の収入が400万円以下で、ほかの所得が20万円以下の人は、確定申告が不要ですが、公的年金に係る所得以外の所得がある場合や、生命保険料控除、地震保険料控除、医療費控除や源泉徴収票に記載していない扶養控除や配偶者特別控除などを受ける場合は、市・県民税の申告が必要です。ただし、所得税の還付を受ける場合には所得税の確定申告が必要です。ご不明な点は、お問い合わせください。
- 令和元(平成31)年中の収入がなく、どなたの扶養親族にもなっていない人は、収入がない旨の申告をお願いします。国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減の対象になる場合があります。

【申告しなくてもよい人】

- 令和元(平成31)年中の収入がない、または非課税収入(遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など)のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金等の収入が400万円以下で、各種控除を受けない人

【公的年金のみの所得者の申告区分フローチャート】



★令和元(平成31)年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書で、配偶者氏名欄の記入をしていない人でも、配偶者特別控除の適用を受けられる場合があります。

〈税制改正などの内容〉

①住宅ローン控除の拡充がされました。

消費税引き上げに際し、需要変動の平準化の観点から住宅に関する税制上の支援策が講じられることになりました。令和元年10月1日から令和2年12月31日までの間に居住を開始し、消費税率10%が適用される場合のみ、住宅ローン控除の控除期間が3年間延長されます。

具体的には、11年目以降の3年間は以下のいずれか少ない金額が所得税から税額控除されます(限度額40万円 ※認定住宅は50万円)。また、所得税から引ききれなかった額は、市・県民税から税額控除されます(限度額136,500円)。

- (1) 建物購入価格の2/3%
- (2) 住宅ローン年末残高の1%

②ふるさと納税制度が見直されました。

令和元年6月1日以降、ふるさと納税に係る指定制度が創設されました。総務大臣が一定の基準に適合する地方団体をふるさと納税(特例控除)の対象として指定するしくみです。

- 令和元年6月1日以降、市・県民税の特例控除の対象とならない団体…東京都、静岡県小山町、大阪府泉佐野市、和歌山県高野町、佐賀県みやき町

※所得税の所得控除、市・県民税の基本控除は該当となります。

③添付書類の提出が一部省略できることになりました。

平成31年4月1日以降の所得税の申告書の提出には、給与や年金などの源泉徴収票等の添付は不要です。ただし、申告相談会で申告書を作成する際、確認作業に必要です。忘れずにお持ちください。

【申告に必要なもの】

●印鑑

●下記の①または②のいずれかの書類

- ①個人番号(マイナンバー)カード
- ②番号確認書類(通知カード等)+身元確認書類(運転免許証等)

※確定申告書および住民税申告書の提出の際には、申告者本人・控除対象配偶者・控除対象扶養親族などの個人番号の記載が必要です。また、個人番号の記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

●所得(収入)を証明する書類

- ①令和元(平成31)年中の所得が明らかになる資料(給与、公的年金等の源泉徴収票の原本、報酬、一時所得、配当などの支払調書など)
- ②営業等、農業、不動産所得のある人は収支内訳書(事前に収入、経費を計算し、領収証もお持ちください)

●控除を証明する書類(令和元(平成31)年中に支払った保険料などがわかる資料)

- ①国民年金保険料、生命保険料、地震保険料は支払証明書
- ②医療費控除を受ける場合は記入済みの医療費控除の明細書、医療保険者からの医療費通知(医療費のお知らせなど)
- ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していないと、相談を受けられない場合があります。
- ※セルフメディケーション税制の場合は、健診など一定の取り組みを行ったことがわかる書類をお持ちください。
- ③健康保険料、介護保険料は支払った金額がわかるものなど

●還付となる場合は、還付口座がわかるもの

インターネットを利用した、

便利な国税電子申告・納税システム「e-Tax」

詳しくは国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>

国民健康保険加入者で令和元(平成31)年分の医療費控除を申告する人へ

11、12月の医療費が高額になる場合、高額医療費申請にも医療機関の領収書が必要になりますので、申告前に必ずコピーをしておいてください。

問合せ●医療保険課(内線1189)

振替口座の残高の確認をお願いします

令和元年分の所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税の確定申告書を申告期限内に提出し、振替納税を利用している人は、事前に口座の残高確認をお願いします。

振替日…所得税・復興特別所得税:4月21日(火)

消費税・地方消費税:4月23日(木)

※口座の残高不足などにより引き落としができない場合、納期限(所得税・復興特別所得税は3月16日(月)、消費税・地方消費税は3月31日(火))の翌日から納付日まで延滞税がかかります。

問合せ●諏訪税務署 ☎57- 5211

次の申告のご相談は諏訪税務署でお受けします

※市役所では申告相談できません。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 損失、繰越損失 ■住宅借入金等特別控除の初年度の申告
- 青色申告 ■消費税、贈与税の申告 ■外国人の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■過年分の申告(平成30年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎57- 5211

要介護認定を受けている人の障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当し福祉事務所の認定を受けた場合に、申請により「障害者控除対象者認定書」を交付します。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。ただし、身体障害者手帳などをお持ちの人は、障害者控除の対象となりますので申請は不要です。

対象…12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)

申込み…介護福祉課の窓口で申請手続きをしてください。

必要なもの…介護被保険者証、申請者の印鑑、対象者の印鑑(申請者と異なる場合)

※認定書の交付対象に該当するかどうかは、窓口または電話にてお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1281~1285)

information — 今月のお知らせ —

募集

令和2年度
会計年度任用職員募集

応募締切…2月14日(金) 雇用期間…令和2年4月1日～令和3年3月31日
※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。
各担当課にお問い合わせください。

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・人数・問合せ
①	補助事務員	主に 窓口受付業務 および 一般事務	主に パソコン操作の できる人 普通運転免許	税務課(市民税・資産税) 若干名・内線1121・1129/市民環境課(戸籍・住民記録)6名・ 内線1151/市民環境課(安全・衛生) 1名・内線1167/社会福祉課・1名・内線1252/ 健康推進課・1名・内線1177/市内小中学校・若干名・内線1218/湊支所、公民館・ 各1名・☎22-2300/川岸公民館・1名・☎23-2200/長地公民館・1名・☎27-8080/ ブランド推進室・2名・☎23-3489/岡谷図書館・若干名・☎22-2031/美術考古館・1名・ ☎22-5854/カルチャーセンター・1名・☎24-8404/商業観光課・1名・内線1454

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	補助作業員	土木課	道水路補修作業	若干名	11/30まで午前9時～午後4時 12/1から午前9時30分～午後 3時30分	準中型(5t限定)運転免 許以上	土木課 (内線1321)
③	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務・ 栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理 師資格のある人は考慮)	子ども課 (内線1262)
④	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免 許状のある人も可)	
⑤	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分 午後4時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑥	補助業務員	市内 小中学校	小中学校の維持管理業 務	若干名	午前7時15分～午後2時	危険物取扱有資格者、 普通運転免許	教育総務課 (内線1218)
⑦	補助特別支援教育 支援員(4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校で特別支援を要 する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち 4時間	特別支援教育に熱意の ある人	
⑧	補助特別支援教育支援 員(6時間45分勤務)	市内中学校	中学校で特別支援を要 する生徒の介助・支援	1名	午前8時～午後3時45分	特別支援教育に熱意の ある人	
⑨	補助 図書館指導員	市内 小中学校	小中学校の図書館管理 運営業務(蔵書管理・ 貸出・返却・読書支援 等)および学校事務	若干名	午前8時45分～午後4時	司書資格や司書教諭資 格、教員免許状等あれ ばなお可	
⑩	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活 指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分 ～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経 験のある人、または関心 のある人	
⑪	学童クラブ 専門指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活 指導(入退所手続き事 務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分 ～6時45分 ②学校休業日…午前7時45分 ～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員または保育士の有 資格者	
⑫	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の給食調理業 務	5名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	子ども課 (内線1266)
⑬	専門家庭児童 相談員	子ども課	さまざまな問題を抱える 親等に対して助言、指 導	1名	午前8時30分～午後5時15分 のうち5時間45分	心理士、保健師等有資格者、 または児童福祉関係の業務 経験のある人、パソコン操 作のできる人、普通運転免許	
⑭	専門 作業療法士	子ども課 (まゆみ園)	療育プログラム、療育 指導等	1名	午前8時30分～午後4時15分	作業療法士、普通運転 免許	
⑮	専門保健師	健康推進課	特定健診・特定保健指 導に係る業務	1名	午前8時30分～午後4時	保健師資格、パソコン操 作のできる人、普通運転免許	健康推進課 (内線1185)
⑯	補助員	塩嶺野 外活動センター	塩嶺野外活動センター の管理補助	1名	午前8時30分～午後4時	管理人の宿直明勤務のた め、勤務日変動・不定	生涯学習課 ☎24-8404

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…2月3日(月)～7日(金) 午前8時30分～午後5時15分
抽選会・入居説明会…2月12日(水) 午後1時30分～3時(予定)
市役所4階 401B会議室
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) 入居指定日…3月1日(日)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。入居資格や提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	3・4階	2	17,900～26,700	3,700			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	3階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	2	22,600～33,600	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	1・2・4階	4	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	4階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	2・3階	2	29,500～44,000	3,500			
田中線	田中町2	H15	2DKY	4階建	1階	1	21,300～31,700	3,500	有		
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	2・3・5階	3	11,500～17,100	4,000	有	可	
通年募集	堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	1・2階	3	19,200～28,600	3,500		
	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2・3階	2	20,300～30,300	2,400		可
	高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用	4階建	1階	1	25,200～37,500	3,500		可

※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。
規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
B:浴室(浴槽無)、Y:浴室(浴槽有)
(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽無)」ですが、前入居者が使用した
浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)
直通 ☎78-3710

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？

納税は国民の義務です

市税や国民健康保険税は、安心して健康に暮らすためにさまざまな事業を進める大切な財源です。税金の滞納は、公平性を欠くばかりでなく、市の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたす要因となります。今年度も残りわずか、早めの納付をお願いします。

◆滞納整理にも税金が使われている

税金は、納期限内に納付してください。滞納がなければ、徴収職員による滞納整理(督促などの収納業務)にかかる経費(税金が使われます)も不要となり、その分の財源を、より良い暮らしのため有効利用することができます。

◆税金はいつまでにどこで納めるの？

お手元の納税通知書に、納期限が記載されています。納付方法は、納付書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、納付場所には、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。

◆督促・催告とは？

納期限を過ぎても納付されない場合には、督促状(納付書も兼ねる)を発送します。それでも納付されない場合は、催告書を送付します。

◆滞納したままだと…

本来納める税額以外に督促手数料や延滞金を納めることになります。さらに滞納していると、地方税法に基づき、差押による滞納処分を予告なく行い、強制的に徴収します。

◆納税が困難なときは

「病気やけがで働けない」「失業や事業不振で生計が維持できない」「災害や盗難で損害を受けた」などの事情で、納期限までに納税できない場合は、お早めにご相談ください。分割での納付や、納付を猶予することができます。

◆口座振替が便利

納め忘れがなく、手間も省けて便利です。市役所、支所、金融機関で申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138)

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

湊公民館 生活講座

きのこ(シイタケ・クリタケ・ナメコ)の 菌打ち体験



湊財産区の木を使って、シイタケ・クリタケ・ナメコの原木栽培をしよう! 約60~90cmの原木6本に、シイタケ・クリタケ・ナメコの種駒を打ち込んで持ち帰れます。(希望により、仮伏せして6、7月ごろまでの預かりも可能です。)

日時…3月15日(日) 午前10時から2時間程度
場所…湊公民館(座学:講堂、作業:駐車場)
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
※小学生以上の子どもさんは一緒に作業できます。
講師…長野県諏訪地域振興局 林務課 職員
費用…2,500円(受講料+原木6本、種駒)
持ち物…作業のできる服装、筆記用具
申込み…2月12日(水)の午前8時30分から窓口または電話にて受付。初日は窓口を優先します。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 季節の教養講座

はじめよう!エクササイズ「バレトン」講座

「バレトン」とはバレエ、ヨガ、フィットネスの要素をバランスよく組み合わせた有酸素運動です。裸足で行うエクササイズは、体への負担が少ないので、どなたでもチャレンジできます。運動を始めたい人にぴったりです!



期日…2月27日、3月5日・12日(全3回) 毎週木曜日
時間…午前10時~11時30分
場所…カルチャーセンター ダンス・音楽室
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…インストラクター 唐木田由紀さん **受講料**…1,000円
持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物
申込み…2月3日(月)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。4日(火)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25日(火)午後9時締切。(2月10日(月)までは市内在住・在勤の人のみ受付)



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 共催講座 煎茶道体験講座

日本を代表するお茶である緑茶ですが、湯の温度や茶葉の分量により、その味は大きく変化します。

この講座では、緑茶を代表する「煎茶」の正しい淹れ方について基本から学び、また、方円流の作法を通して「行き届いた心づかいと気配り」についても学びます。いす席なので、体に負担をかけません。お気軽にどうぞ。



期日…2月25日、3月3日・10日(全3回) 毎週火曜日
時間…午前10時~11時30分
場所…長地公民館 第一会議室・第二会議室
対象…市内在住または在勤の人
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…学習グループ「若草長香会」講師 林 香園さん
費用…1,600円(受講料+材料費 3回分)
持ち物…筆記用具

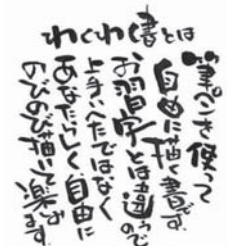
申込み(共通)…2月3日(月)~17日(月)の午前8時30分~午後5時15分に、窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

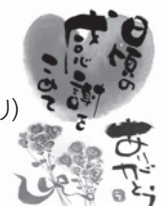
長地公民館 生活講座

ほっこりする筆文字で 気持ちを伝えてみませんか

別れと出会いの季節 あなたの大切な人へ…日ごろお世話になっている人へ…自分自身のために…心のなかの思いを「わくわく書」に描いて伝える講座です。



期日…2月22日・29日、3月7日・14日(全4回) 毎週土曜日
時間…午前10時~正午
場所…長地公民館 学習室
対象…市内在住または在勤の人
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…わくわく書 主宰 山本英津子さん
費用…3,800円(受講料+材料費 4回分)



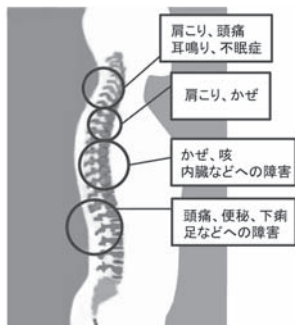
川岸公民館 生活講座

その不調、骨盤や背骨のゆがみかもしれません 姿勢リフォーム体操

自分の体のゆがみ、気になりませんか？

背骨が曲がっていると、体にさまざまな影響が現れます。

「姿勢リフォーム体操」で、すっきりしましょう！



日時…2月26日、3月4日・18日・25日(全4回)
毎回水曜日 午前10時～11時

場所…川岸公民館 講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…25名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カイロプラクティック メリー

院長 日達 翔さん

持ち物…運動のできる服装、飲み物、室内ばき

受講料…800円(4回分) ※初回に集金します。

申込み(共通) …2月5日(水) 午前8時30分から、窓口または電話にて受付。



ペン習字

手書きの良さを見直そう



日時…2月12日・19日、3月4日・18日(全4回)
毎回水曜日 午前10時～11時30分

場所…川岸公民館 学習室

対象…市内在住または在勤の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…鳥羽ペン習字教室 鳥羽 龍湖さん

費用…2,300円(受講料+教材費 4回分)

※初回に集金します。

チクチク教室

② 手作りブローチ作成講座

手作りブローチを作ってみませんか？初めての人や子どもさんでもかんたんにできます。



日時…3月18日(水) 午前10時～正午

場所…川岸公民館 講義室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

費用…500円(受講料+材料費)

① 対象…市内在住または在勤の人

② 講師…浜 園美さん ③ 持ち物…裁縫道具一式

④ 申込み…2月17日(月) 午前8時30分から窓口または電話にて受付。どちらかひとつでも受講できます。

チクチク教室

① 刺し子で花ふきん作成講座

刺し子で花ふきんを作ってみませんか？初めての人や子どもさんでもかんたんにできます。

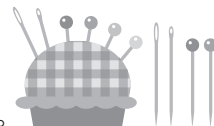


日時…3月14日(土) 午前10時～正午

場所…川岸公民館 学習室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

費用…700円(受講料+材料費)



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・予防票

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）
～1歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
～2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	
		1	
		 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
6	7	8	
 有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615		 株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
3	14	15	
 有)三善工業 ☎ 23-3446		 株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	
0	21	22	
 株)水道建設 ☎ 23-2662		 株)アイテック ☎ 23-8500	
7	28	29	
 離乳食教室(ごっくん教室) (R1年9月～10月生) 受付午前9時30分～10時  株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		 株)信和設備(株) ☎ 22-3302	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室
無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森誠二 弁護士 ※3月分予約：2月19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]	19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] 12日(水)・26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)	19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]	25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	18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	12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			
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

2回目 ▶ 2月14日(金) 午後7時～8時30分
出産準備物品の説明、体づくり・安産のコツ等



女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

2月

February

-  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
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 4 期 ◎国民健康保険税 第 11 期 納期限…3月2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 1135） 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 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。				
2	3	4	5	6
 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  早出歯科医院 ☎ 28-0024  高市薬局 ☎ 22-0781  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 十和設備(株) ☎ 24-0182	 BCG (R1年8月生)  水道建設(株) ☎ 23-2662	 1 歳 6 か月児健診 (H30年7月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 日本脳炎 (H29年1月生:1回目) H31年2月までに2回目を終了し  2 歳児にこにこ教室 (H30年1月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分  杉村設備(株) ☎ 27-8632
9	10	11	12	13
 花岡医院 ☎ 22-3525  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 育児相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 3 歳児健診 (H29年1月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  信和設備(株) ☎ 22-3302	 四種混合 (生後3か月から) H31年1月までに3回目を終 了した人を含む (西郷・長地地区)  (株)総設工業 ☎ 28-8504
16	17	18	19	20
 小野医院 ☎ 28-2776  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  長地中央薬局 ☎ 26-2522  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 四種混合 (生後3か月から) H31年1月までに3回目を終 了した人を含む (西郷・長地地区以外)  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 3～4 か月児健診 (R1年10月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 日本脳炎 (H29年1月生:2回目) H31年2月までに2回目を終了し  十和設備(株) ☎ 24-0182
23	24	25	26	27
 溝口医院 ☎ 27-6266  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  永田薬局 ☎ 27-8123  杉村設備(株) ☎ 27-8632	 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  前川歯科医院 ☎ 22-3871  コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 育児相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 9～10 か月児健診 (H31年4月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330

お知らせ 定年準備セミナー ～年金不安から脱出しよう～

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには事前にさまざまな準備や心構えが必要です。市では「定年準備」「年金制度」や「医療保険」など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。生涯設計の参考に、ぜひご参加ください!!

日時…2月12日(水)

午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや2階 IT支援室

対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人、自分が受け取る年金が心配&興味がある人

講師…特定社会保険労務士

山本 剛さん

参加無料
要申込み

申込み・問合せ●

テクノプラザおかや ☎21-7000

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…2月19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 市有地を売却します

市有地を一般競争入札により売却します。詳しくはお問い合わせください。市ホームページでもご案内しています。

受付期間…1月27日(月)～2月7日(金)

午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

入札物件…岡谷市川岸東一丁目10460番7の土地 雑種地 144.80㎡



問合せ●財政課(内線1563)

お知らせ おかや就活サークル

2月は、「仕事を知る・就活に備える」をテーマに就職活動を進めるために必要なことを学んだり、市内の企業見学や諏訪地域企業研究会に参加したりと、就職活動を始めるあなたが他の就活生より一歩リードできるような活動を行います。ぜひご参加ください。

【仕事を知る。就活に備える。】

「企業見学」

～実際に企業を見て、

仕事の内容や雰囲気を知ろう～

「自己PRのポイントセミナー」

～エントリーシートや履歴書にも

バッチリ書ける!～

日時…2月17日(月)

午前10時～午後5時

場所…テクノプラザおかや

講師…キャリアコンサルタント

福盛 二郎さん

定員…40名

【企業を知る。】

「長野県諏訪地域企業研究会 in 新宿」

～諏訪地域の企業研究会に参加して

企業を知ろう～

日時…2月18日(火) 午後1時30分～4時

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

☆BIZ新宿行きの無料送迎バス運行!

(片道みの乗車可)

テクノプラザおかや発(午前9時)

⇒ BIZ新宿着(正午)

BIZ新宿発(午後4時30分)

⇒ テクノプラザおかや着(午後7時30分)

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

申込み●市ホームページから

「おかや就活サークル」で検索



まずはLINE登録



イベント申込み

お知らせ 岡谷市プレミアム付商品券 使用期限迫る!

商品券の使用期限は2月29日(土)までです。未使用の商品券をお持ちの方は、使用期限までにご利用ください!

※使用期間後は、商品券は使用できませんのでご注意ください。また、未使用の商品券の払い戻しはできません。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

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 節目の歯科健診を 受診しましたか

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月31日が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

また、本年度より妊婦歯科健診を実施しています。体調の良い時期にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外ですので、ご了承ください。また、節目歯科健診後、治療(歯石除去を含む)に移る際には、別途費用がかかります。そのほか、不明な点は健康推進課までお問い合わせください。

【対象となる人(令和元年度)】

●二十歳の歯科健康診査

自己負担…500円

(パノラマ撮影の場合は1,500円)

●三十歳の歯科健康診査

自己負担…500円

(パノラマ撮影の場合は1,500円)

●成人歯科健康診査

40歳・50歳・60歳・70歳

自己負担…70歳は無料、それ以外は500円

●妊婦歯科健診(妊娠期間中に1回)

自己負担…500円

※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は無料で受診できます(市民税非課税世帯の人は事前に健康推進課への申請が必要)。

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ 駅前出張所を 臨時休業します

住民行政システム入れ替えのため、駅前出張所を臨時休業します。

期日…2月8日(土)

問合せ●市民環境課(内線1151)

お知らせ 「社会を明るくする運動」 作文コンテスト入賞者

多数のご応募ありがとうございました。

【小学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞…辰野愛果(神明)
- 優秀賞…今井 奏(小井川)・山田桜羽(小井川)・宮下蒼史(湊)
- 入選…飯田大瑚(上の原)・丸山槇瑳恵(神明)・戸部結月(神明)・小林風実(湊)・須藤碧宇(湊)・花岡優多(湊)・瀨 美晴(湊)

【中学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞…中西麻緒(岡谷北部)
- 優秀賞…西澤 拓(岡谷北部)・小松結奈(岡谷北部)・村瀬貴哉(岡谷南部)
- 入選…小島蒼生(岡谷南部)・小林由依(岡谷南部)・増澤 心(岡谷南部)・水谷日咲(岡谷北部)・林 芽吹(岡谷北部)・窪田椋汰(岡谷北部)・中村悠聖(岡谷北部)・八幡咲菜(岡谷東部)・小山大河(岡谷東部)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ 猫の飼い方 教室

参加無料
申込み不要

日時…2月29日(土)

午前10時30分～正午

場所…諏訪合同庁舎5階 講堂

内容…猫の習性と正しい飼い方など(60分)、質疑応答、意見交換など(30分)

講師…長野県動物愛護センター(ハローアニマル)職員

問合せ●長野県諏訪保健福祉事務所
☎57- 2929

お知らせ 「農業者年金」に 加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。試算、パンフレットなど、お気軽にお問い合わせください。

【加入条件】

- ①60歳未満の人
 - ②国民年金第1号被保険者
 - ③年間60日以上農業に従事する人
- 上記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入できます。また、配偶者や家族も加入でき、途中の脱退、再加入も自由です。

【農業者年金のメリット】

- ①年金額
自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。
平成30年度までの平均運用益2.82%
 - ②80歳までの保証付き終身年金
年金は、65歳から生涯支給されます。受給者が80歳前に亡くなった場合には、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの年金相当額が、死亡一時金として遺族に支払われます。
 - ③節税効果大きい
保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。さらに、受給時の年金も公的年金等控除が適用されます。
 - ④加入者が選べる保険料
月額2万円から6万7千円の範囲で加入者が自由に選べ、途中の変更も可能です。
- 問合せ●農業委員会事務局
(農林水産課内 内線1489)

出張 認知症カフェ

参加無料
申込み不要

物忘れが心配、認知症について知りたい、相談したい、そんな人へ出張相談会を行います。「ふまねっと運動*」体験会と健康測定会も同時開催。みなさんお誘い合わせのうえご参加ください。
※ふまねっと運動…認知機能や歩行機能の改善、転倒予防効果もあるといわれる、マスを歩く運動です。

日時…2月25日(火) 午後1時～3時

対象…健康測定に関心のある人、認知症に関心のある人

場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

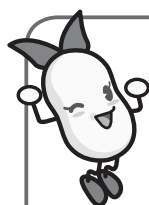
内容…物忘れチェッカー体験、認知症に関する相談など(岡谷市地域包括支援センター保健師)、骨強度・貧血チェック等の健康測定(ウエルカフェウエルシア管理栄養士)、ふまねっと運動体験会(愛の家グループホーム 岡谷幸町職員)

問合せ●介護福祉課(内線1277)

お知らせ 日本赤十字社活動資金に ご協力 ありがとうございました

令和元年度は、市民のみなさんから601万1,111円、法人から23万5,500円のご協力をいただき、ありがとうございました。災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動は、みなさんの活動資金から成り立っています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

2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(2月1日～29日)

- 岡谷市イベント情報
- 令和2年 岡谷市成人式
- 野菜万葉!!

岡谷市イベント情報

【特別番組】男女共同参画 おかや市民のつどい
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」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



岡谷市成人式

募集

令和2年度
長野県シニア大学 学生募集

【一般コース】

対象…概ね50歳以上の県内在住者

定員…70名(諏訪学部)

受講期間…2年(年間60時間 1日4時間 年間15日程度)

授業料…年1万2千円(そのほか教材費など実費負担あり)

学習内容…地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践の講座です。(社会活動講座・教養講座・実技選択講座)

募集期間…2月3日(月)～3月16日(月)

入学決定…3月下旬に通知します。

【専門コース】

対象…概ね50歳以上の県内在住者で、地域課題を的確に捉え、解決する専門的なスキルを持つリーダーやプロデューサー的な人材をめざす人。

定員…30名(長野学部に設置)

受講期間…1年(年間35時間 ※自主活動、個別学習は含まず)

授業料…年2万6千円(そのほか自主活動の経費が必要な場合あり)

学習内容…ゼミ方式により、活動計画を立て地域に出向きながら実践を通じて学びます。

募集期間…2月3日(月)～28日(金)

入学決定…書類審査のうえ、面接にて決定。

応募方法(両コース共通)…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。下記ホームページからも入手可。一般コースは、市介護福祉課でも受け取れます。

願書提出先…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。一般コースは市介護福祉課でも受け付けます。専門コースは、シニア大学本部にお願いします。

問合せ●

長野県シニア大学諏訪学部

☎57-2910

長野県シニア大学本部

((公財)長野県長寿社会開発センター)

☎026-226-3741

<http://www.nicesenior.or.jp/>

※専門コースについては本部へお問い合わせください。

募集

岡谷絹工房
新規研修生募集

織織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。岡谷絹の製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の会員がしっかりサポートするので、お気軽にお申し込みください。



期間…4月～令和3年3月

(火・土・日のいずれか選択)

※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午

午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

(中央町1丁目13-17)

旧山一林組製糸事務所)

募集人員…若干名

(定員に達し次第受付終了)

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み…2月1日(土)～24日(月・振休)

※見学も可(開館日)

申込み・問合せ●

ブランド推進室 ☎23-3489

募集

令和2年度
「保健事業日程表」広告募集

来年度のがん検診・予防接種・乳幼児健診等日程表に有料広告を掲載しませんか。日程表は市内の全戸へ配布するため、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

規格・数量…広告枠(縦4cm×横8cm)

5枠 全戸配布(約17,000世帯)

掲載期間…4月～令和3年3月

(年1回発行)

掲載料…1枠 3万円

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。

応募方法…健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。2月13日(木)締切。

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

ひとり親家庭のみなさんへ
親と子のお楽しみ講座

自分でできる! 応急処置講習

& 親子で楽しくボウリング☆

子どものけがや誤飲など、子育て中に思わぬ事故にあった際の対処法を学んでみませんか? 消防士から直接教えてもらえます! 講習のあとはみんなで楽しくボウリングを。補助具を使えば小さなお子さんも参加できます。家族との思い出作りにもぜひご参加ください。

☆お弁当付き

日時…2月22日(土)

午前9時15分～午後0時30分(予定)

内容…

●応急処置講習(9時15分～)

場所…カルチャーセンター 第1和室

●ボウリング(10時30分～)

場所…スポーツ岡谷

対象…市内在住のひとり親家庭

(親子同伴)

募集人員…親子30名(先着順)

※託児もあります。ご相談ください。

参加費…1人500円(当日集金)

持ち物…ハンカチ、飲み物

申込み…社会福祉課窓口にてお申し込みください。電話でも申し込みめます。2月7日(金)締切。

※応募者多数の場合は会員優先です。

申込み・問合せ●

岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局

(社会福祉課内 内線1259)

募集

なつめの会
会員募集

介護予防の知識を習得した「ねこまぬ大使」が中心となり、元気な身体づくりのために運動や交流を行っているグループです。身体を動かすことが減る寒い冬、この機会に会に参加して、心も身体も元気になりませんか? 一緒に活動する仲間を募集しています。

開催日…毎月第1・3月曜日

午前10時～11時30分

対象…仲間と一緒に身体を動かしたい人

場所…TPR記念会館(加茂町二丁目)

※駐車場スペースに限りがあります。

内容…いきいき百歳体操、レクレーションなどの交流

会費…1回200円

問合せ●介護福祉課(1276・1277)

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。地面に穴を掘っての焼却や、ドラム缶などでの焼却も禁止です。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)



環境

環境セミナー 循環型社会を考える —可燃ごみのゆくえ—



家庭から出たごみは、どのように処理されているのでしょうか? 焼却をしてから埋めているだけで、ほかに使い道はないのでしょうか?

今回のセミナーでは、みなさんにとっても身近な“ごみ”を通じて、限られた資源の大切さや再利用のあり方まで考えてみたいと思います。

期日…2月15日(土)

時間…午前10時～正午(9時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…中部リサイクル株式会社

長田 幸子さん・宮田 隼幸さん

主催…岡谷市・環境市民会議おかや

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



Happy Valentine's Day!

国際交流センターのスペース・キャロラインです。

2月といえば、アメリカでも人気のバレンタインデーイベントがありますね。

日本のみなさんのように、アメリカでもバレンタインデーにチョコレートを渡す人ももちろんいますが、おもにはバレンタインカードを自分の思いを寄せている人にあげます。アメリカ人はそれをもらう恋人や友だちのことを「バレンタイン」と呼びます。

また、日本のバレンタインデーは女性から男性へ、そしてホワイトデーには男性がお返しをしますが、アメリカではホワイトデーはありません。性別に関係なく大切な人に思いを届け、その日を楽しみます。

みなさん、今年のバレンタインデーはどうしますか?



スケート初級者向け記録会

期日…2月16日(日)

時間…受付:午前8時15分

競技開始:9時15分

対象…市内在住・在学・在園の園児、小学生および主催者が参加を認めた人

場所…やまびこ国際スケートセンター

種目…100m(フィギュア・ホッケー・スピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費…無料

申込み締切…2月9日(日)

申込み・問合せ●

やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

やまびこ国際スケートセンター 閉場

本年度の滑り納めをやまびこで!リンクを無料開放します(貸し靴は有料)。

期日…2月16日(日)

時間…初級者向け記録会終了後～午後9時(予定)

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

ファミリースケートデー

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)

2月1日(土) 午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)

2月8日(土) 午前9時～午後4時



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2月16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…2月16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

主 な 内 容

CONTENTS

みんなでやっちゃお!!
誰でも楽しい! ボッチャ!!
お子さんを預けたい方へ
地域活動いとうち教室を開催しました
.....
23 22

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

○おかやボランティア連絡協議会○

大好評につき開催します☆

パラスポーツ体験会

みんなでやっちゃお!!! 誰でも楽しい! ボッチャ!!



パラスポーツである「ボッチャ」は、障がいがある方も、無い方も、子どもからお年寄りまでみんな一緒に楽しめるスポーツです!!!

誰でもできる、パラスポーツ「ボッチャ」の魅力を知り、

みんなで一緒に楽しみましょう!!!

たくさんのご参加

お待ちしております♪



ボッチャはヨーロッパで生まれた重度の脳性麻痺や四肢機能障害の方の為に考案されたスポーツで、パラリンピック正式種目です☆

☆日 時：令和2年2月29日(土)

午前10:00~正午

☆会 場：おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

大会議室

☆参加費：無料

☆講 師：信州パラスポーツキャラバン

☆内 容：ボッチャ、パラスポーツのパネル展示他

※動きやすい服装でおこし下さい。

【お問合せ先】 岡谷市社会福祉協議会 24-2121



高齢者クラブの皆さんです。

みんな真剣!!

和気あいあい楽しめます☆

ボッチャは今、高齢者クラブや地域のサロン等でも行われており、岡谷市内でブームになっています!!ちょっとしたスペースがあればどこでもできますよ~。

みんなで集まり気軽にボッチャで楽しみましょう!!

ボッチャは岡谷市社協で貸し出しを行っています☆

お子さんを預けたい方へ

一緒に支援をしてくださる
会員さん随時
募集中！

ご利用の詳しい
内容・お問い合わせ

岡谷市
社会福祉協議会

☎ 24-2121

岡谷市育児ファミリーサポートセンター (個人預かり)

突然の仕事や、就活、家族の用事など…、
一時的に育児が出来ない時、子どもを安価
な料金※でお預かりします。

※1時間 700円

- 注
- ・(月～金・8時～18時以外は¥800)
 - ・会費制の事業のため、事前に登録が必要です。
 - ・提供会員宅にてお預かりします。
(事前に顔合わせを行います)
 - ・朝～夕方まで等の長時間はお預かり
できません。
 - ・宿泊は行いません。
 - ・病児はお預かりできません。
 - ・原則1対1でのお預かりです。
(兄弟などはご相談ください)



まゆっこサポート ～団体保育サービス～

団体での行事にて複数名の子どものみても
しい場合、安価な料金※でお預かりします。

※1時間 協力会員1名 800円+交通費

- 注
- ・団体にて事前申請が必要です。
 - ・平日のみの対応となります。
 - ・協力会員の人数は、子どもの人数や
年齢に応じて、社協で決定させて頂
きます。
 - ・託児場所は、団体にてご手配願いま
す。
 - ・利用の際、子どもへの
補償のために、団体に
て行事用保険へ加入を
お願いします。



地域活動いとぐち教室を開催しました！

「ボランティアに興味がある」「何か始めたい」という思いのある方たちにむけて、
活動の第一歩へのきっかけづくりとして今年も5回シリーズで開催しました。

第1回 ボランティアについて

ボランティア活動は、地域や社会のためにも、そして自分のためにもなる！

第2回 地域で行う助け合い活動

社協の「まゆっこサポート(家事援助)」
に興味深々。私にもできるかな？

第3回 相手の話に耳を傾ける

「傾聴みみずく」さんから“傾聴”の
基本を学びました！

第4回 ボランティア見本市

市内で活動しているいろんなボラン
ティア団体を知って、つながった！

第5回 コーヒーを淹れて茶話会・振り返り

コーヒーはコミュニケーションツールの1つ
にもなる！

第4回 ボランティア見本市の様子



日本語ボランティアふれあい、にじいろの風船、岡谷M50会
岡谷で子ども食堂を真剣に考える会、子ども里山広場を開催する会
上の原小子どもの居場所づくり運営委員会
の皆さんにご協力いただきました！

勇気が
出てきました。

ボランティア
見本市は
本当に良かった。

参加者の皆さんの感想

方向性を見
出せそう。

参考になることが
多かった。

第5回 コーヒーを淹れて茶話会・振り返りの様子



参加してくださった皆様、
ありがとうございました。

この講座が

ボランティア活動に踏み出す
“いとぐち”となれば幸いです。

健康ひと回メモ

No.508

外反母趾

がいはんぼし

足は体重からの大きな負荷に耐え、地面からの衝撃を吸収するなど優れた機能と構造を持っています。このような、日常生活に必要な機能があるため、障害も多く、構造が複雑なため、いろいろな病気を起こします。そのなかで、もっとも多く有名な足の病気が外反母趾です。

外反母趾の特徴的な症状は、足の親指が人差し指の方向に「くの字」に曲がり、親指のつけ根が内側に突き出て痛みが起こります。その突き出た部分が靴にあたり炎症を起こし、ひどくなると靴を脱いでも痛むようになります。また、足の裏にタコができて痛みを起こすことや、親指が人差し指に押し重なることで、人差し指や中指に変形や痛みを起こすこともあります。

外反母趾のおもな原因は、足にあつていない靴を履くことです。幅が狭く、つま先が細くなった靴やヒールの高い靴を履くと、親指のつけ根から先が圧迫され変形を起こします。また、親指のつけ根

がゆつたりしすぎた靴でも、かえって悪化する原因となります。そのほかにも、生まれつき扁平足気味な人や親指が人差し指より長い足でなりやすいと言われています。男性に比べて女性に多く、肥満や筋力低下なども原因とされています。

治療では、保存的治療と手術的治療が行われます。保存的治療のひとつめは、適切な靴を履くことです。親指のつけ根がフィットして、先はゆつたりとした靴を履くようにします。また、足の甲の部分にストラップや靴紐がついたものを選び、靴と足をフィットさせることが大切です。次に装具療法です。足の土踏まずのところに中敷きを入れたり、親指と人差し指の間に変形を矯正する装具をはめたりします。最後に運動療法です。足の指すべてを開く、グー・チョキ・パー体操や、両足の親指に輪ゴムをかけて足先を開く体操を行います。

これら保存的治療は痛みを緩和するための方法であり、外反母趾の変形そのものを改善する効果はありません。痛みが強く、靴を履いて歩行が困難な場合は手術的治療を行います。手術の方法はさまざまありますが、骨、筋肉、じん帯などに手を加え、変形した足の形と機能を直します。手術後は、状態が落ち着くまで装具を使いますが、かかとで歩くことができます。

これらのなかで、とくに靴は足の治療に重要な役割を担っています。自分にあった適切な、足に優しい靴を選び履くように心がけましょう。それでも症状が改善せず、痛みがある場合は専門医を受診して相談してください。

(岡谷市医師会)



かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よく噛み、よい体♪～

ハチマルニイマル

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で15回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市・下諏訪町

期日…2月19日(水)

時間…午前10時30分～11時(受付:10時～)

場所…イルプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…10組(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…2月18日(火)までに健康推進課へ

電話でお申し込みください。

参加無料

参加者には
子ども用歯ブラシと
フロスをプレゼント



【内容】

講話「よい歯で よく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 山岡 創先生

※講話終了後、歯をテーマにした試食会もあります。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

Let's
Think!シリーズ
公共施設

1

～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】

●公共施設の現状と今後

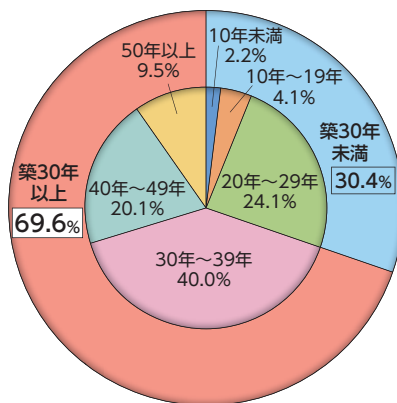
岡谷市の公共施設の多くは、昭和40年代から平成初期にかけて集中的に整備されました。昭和40年代に整備された公共施設は、建築から45年以上が経過しており、今後一斉に更新時期を迎えるため、公共施設の適量適正化に向けた取り組みが必要です。

●公共施設の建築後の経過年数(延床面積割合)

岡谷市が保有する公共施設(普通会計)の建築経過年数別の延床面積割合を示したグラフです(右図)。約7割の施設が築30年以上経過しています。

公共施設といわれて、みなさんは何を思い浮かべますか。公共施設は市役所や学校だけではありません。カノラホールやスワンドーム、イルフプラザや市民病院など、みなさんの生活に深く関わる建物も公共施設です。現在、全国的に公共施設の老朽化が進行し、今後、施設の維持・更新などにかかる莫大な費用が問題となっています。

これからの公共施設についてシリーズ連載します。一緒に考えましょう。



●207施設

●延床面積：296,772㎡
(平成31年3月時点)

問合せ●行政管理課(内線1526)

市政懇談会 5会場で開催!!

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。令和2年度の重点施策について、みなさんのご意見を聞かせください。どの会場でも自由に参加できますので、お気軽にお出かけください。

開催日	時間	会場
2月10日(月)	午後7時～	市役所9階 大会議室 (手話・要約筆記あり)
2月12日(水)	午後7時～	湊公民館
2月13日(木)	午後7時～	長地公民館
2月14日(金)	午後7時～	川岸公民館
2月15日(土)	午前10時～	カルチャーセンター(手話・要約筆記あり)



問合せ●秘書広報課(内線1366)

『なくそう! 受動喫煙』

4月1日から改正健康増進法が
全面施行されます



昨年7月から第一種施設(学校、病院、行政機関等)では、すでに原則敷地内禁煙としていますが、**4月1日からは第二種施設(第一種施設以外の多くの人が利用する全ての施設…事務所、工場、ホテル、飲食店等)において原則屋内禁煙となります。**

※ただし、屋内に喫煙専用室・加熱式たばこ専用喫煙室の設置、屋外の喫煙場所設置は可能(20歳未満の人の立入禁止)

【受動喫煙防止対策の詳細は、下記よりご確認ください】

厚生労働省【受動喫煙対策】

「なくそう! 望まない受動喫煙」

Webサイトはこちら



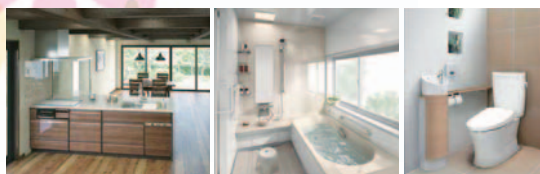
事業所・工場など、

職場における受動喫煙防止対策

についての相談は
こちら

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 2月・3月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分
2月の休館日…18日(火)

❖元気に豆まき! (申込み不要)

新聞紙で豆を作り、投げっこをしてあそびます。やさしいオニもやってきます。

日時…2月3日(月) 午前11時のわくわくタイムの後

対象…子どもと保護者

参加無料

❖食事講座(2月5日(水)申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…3月5日(木) 午前10時～11時45分

対象…保護者

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり



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。

2月 4日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
7日(金)	リズム運動遊びと誕生会	午前11時～
13日(木)	子育て相談(要予約)	午前10時～
	つくっちゃおう	午前11時～
17日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
19日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
20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～
	歯っぴー相談	午前10時30分～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	ぺったんこの日	一日中いつでも
27日(木)	もぐもぐ相談	一日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

美肌の湯 ロマネット

★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♪



★毎月26日は“風呂の日”

入浴料が割引になるお得な日です♪



★ロビーフリマ

期日…2月22日(土)・23日(日・祝) ロビーにて開催

※出店者がいない場合は中止

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

2月のおすすめは【とんかつみそラーメン 870円】です! 以前人気だったメニューが復活! 寒い時期にピッタリの一品です♪

※メニューは変更になる場合があります。



★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…2月13日(木)

毎年恒例の『信濃寒天さんの生ところてん』をご来館のみなさんに試食サービス!



★氷彫ショー & 甘酒サービス! 期日…2月1日(土)

“アイスクャンドル2020-甦れ諏訪湖 ふれアイス in 諏訪-” 参加イベント

今年も「食事処やまびこ」勝野店主による氷彫ショーを開催! さらに、250杯限定の甘酒サービスも実施します! 詳しくは館内掲示板をご覧ください。



◎お知らせ

2月11日(火)は祝日のため営業します。朝風呂は休館し、午後1時からの営業となります。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

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!!!

岡谷市にお住まいの方も多数ご成婚されています!!

ブログ好評中!!

花岡 目的は結婚 検索

驚きの婚活ノウハウが満載です!! ぜひご覧ください。

- 相談無料
- プライバシー厳守
- 長野県内に会員多数
- 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。

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

下諏訪町西田王4871-3 古川信号 湯に角かい200m

E-mail▶suwa@bridal-hanaoka.net

3月20日(金・祝) 午後2時開演

第30回 LCV・カノラ こどものためのコンサート



LCVとカノラホールが、地域の親子に上質な生の音楽を楽しんでいただこうと毎年企画しているコンサート。今回は、金管五重奏のズーラシアンブラスと弦楽四重奏の弦うさぎなどの動物たちが織りなす、不思議なクラシックコンサート「音楽の絵本」のステージで、子どもたちに夢と感動を与えます。

入場無料

要申込み

【主催】エルシーブイ株式会社

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

【入場料】無料(入場整理券が必要)

【対象年齢】未就学児から小中学生の親子

【申込み方法】公演チラシ付属のハガキか官製ハガキに、必要事項を記入してお申し込みください。インターネットからも申し込みます。

受付期間…ハガキ:1月27日(月)～2月14日(金) 必着

インターネット:1月27日(月)午前10時～2月14日(金)午後7時

宛先…ハガキ:〒392-8609 諏訪市四賀821

エルシーブイ株式会社

「第30回 こどものためのコンサート」係

インターネット: <https://www.lcv.jp/>

※詳しくは公演のチラシをご覧ください。

※応募多数の場合は抽選とし、結果は整理券の発送をもってかえさせていただきます。

※いただいた個人情報は、今回のイベント運営のみに利用します。

問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

2月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 鮎沢 毅 白鳥・丹頂鶴競演写真展

期間…2月1日(土)～15日(土)

- ままのきもち 作品展

期間…2月16日(日)～29日(土)

※作品バザー:2月21日(金)～23日(日・祝)
午前10時～午後3時

♥月間ロビー展示

- つるし雛展



★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。

♥「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…2月16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 | ★エレクトーン | ★トランペット |
| ★フルート | ★サクソ | ★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…2/4・18・25(火) 10:00
2歳…2/4・18・25(火) 11:00
年少…2/29(土) 14:00
年中長…2/29(土) 15:00



英語教室

1歳…2/11(火) 10:00
2歳…2/4・18・25(火) 10:00
年中長…2/11(火) 11:00

春の無料体験開催中!



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)

2/5・19(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(におぐち) 070-5078-2955

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091

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)

【2月の休館日】 5日、12日、19日、
25日～28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

【イベント】 ★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

♥大人の絵本読書会@カフェラムラム

日時…2月1日(土) 午後1時30分～

定員…15名(要申込み)

参加費…500円(1ドリンク含む)

カフェラムラムでおいしいコーヒーを飲みながら、好きな絵本をゆっくり読みませんか。

★日本童画大賞 受賞作品 読み聞かせ会
(申込み不要・無料)

日時…2月2日(日) 午後1時30分～

第10回日本童画大賞で受賞した、まだ世に出ていないすばらしい絵本作品を、どこよりも早く読み聞かせ。大きな画面に映し出すので子どもさんも、ゆっくりじっくり絵を楽しめます。

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



次回展覧会…2月29日(土)～4月20日(月)

〈収蔵作品展〉 武井武雄 七つの顔 展

童画家、版画家、造本美術家、デザイナーなど、多様で多才な顔をもつ武井武雄の作品を網羅してご紹介します。



中公文庫解説目録 1975年 武井武雄

今月の子育てキーワード(胎児期) 「私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう」

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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+1-DCD 型式:6AA-G87 7速デュアルクラッチトランスミッション車/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/バックアップキット・ジャッキ・標準工賃つきの価格です。■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。

2020
令和最初の
総力
大決算!
開催中!!

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

【開館時間】午前10時～午後7時

【2月の休館日】5日、12日、19日、25日、26日

【入館料】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

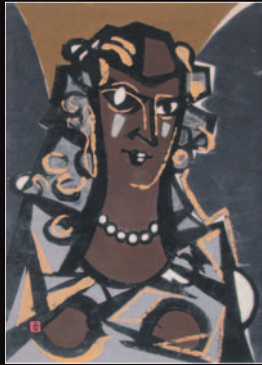


〈特別企画展〉

双燈社 版画のまちの誕生

会期…3月1日(日)まで

岡谷市は昭和30年代には「版画のまち」と呼ばれ、現在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します。(イルフ童画館にて関連展示を共同開催)

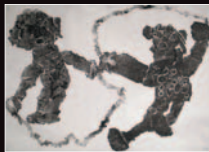


武井吉太郎 タイトル不詳

第27回

岡谷市内小学校児童版画展

会期…2月16日(日)まで



依田紗空「なわとびしてるわたし」

【関連イベント】

◆講演会

「西堀風土記 問わず語りー双燈社の文化活動」

(申込み不要・要入館料)

日時…2月9日(日) 午後1時30分～

講師…八幡 兵吉さん

岡谷市出身。市内の企業で製造業に長年携わった後、地域の自然・歴史・文化を学び、地域を再認識する「郷土学」の観点より、双燈社をはじめ、多くの文人・芸術家を輩出した西堀地区の風土を調査している。

◆学芸員によるギャラリートーク

(申込み不要・要入館料)

日時…2月22日(土) 午後1時30分～

◆信濃刀画の会ワークショップ「エコで楽な木版画を」

日時…2月23日(日・祝) 午後1時～

講師…信濃刀画の会 講師 清澤玄之吉さん、会員のみなさん

定員…10名(要申込み) 参加費…300円

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)

【2月の休館日】5日、12日、19日、25日、26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

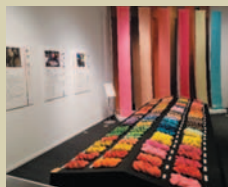
岡谷
— OKAYA —

【企画展】好評につき会期延長!

「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)

申込み受付中 定員になり次第締め切ります。



【収藏品展】

「運ぶ。蚕糸業を支えたモノの流れ」

会期…2月27日(木)～5月24日(日)



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した背景には、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。



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

1月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

高校生の活躍が広がった年で楽しみでした。蚕糸公園のイルミネーション、なかなかじょうずにできていて、通るたび癒されます。

A・Sさん(塚間町)

▼地域の活性化に向け、全国各地で高校生が活躍しています。岡谷市でも、「Voice of AOHS」のみなさんが、高校生ならではのアイデアを生かしさまざまな活動に取り組んでいます。蚕糸公園のイルミネーションは工夫が凝らされ、岡谷のまちをきれいに明るく照らしてくれています。ご当地ラーメンはもう食べましたか？うなぎのタレがベースのまぜそばというのは、ほかでは味わえないと思いま

す。とてもおいしくできていますので、ぜひ食べてみてください！

雪がなくてとても楽しい正月ですが、一方スキー場はちよつとかわいそうですね。やっぱり降るときは降ってもらいたいような気がします。

M・Oさん(湊)

▼日常生活で雪が少ないのはとてもありがたいことですが、スキー場にとっては深刻な問題ですね。昨年末の時点では、県内の多くのスキー場が雪不足の影響で営業できない状況だったそうです。いまのところ過ごしやすい日々が続いていますが、急に大雪になることも考えられますので、気象情報にしっかりと注意していきましょう。

人口の動き(令和元年11月1日現在)を見ますと、人口が前年同月比マイナス474人で驚きの数字ですが、世帯数はプラス113となっています。これはどう読み取ったらよいのでしょうか？

M・Sさん(本町)

▼人口が減って世帯数が増えているのは全国的な傾向で、これは、単独世帯・夫婦のみの世帯が増えていること、高齢者のみの世帯が増えていることが要因として推測されています。岡谷市においても、人口は減っていますが、全国と同様の要因で世帯数が増えていると考えられます。

お か や の い き い き 商 業 会

東銀座商栄会

伝統の「だるま祭り」を今年も開催



会長
増澤 善平さん

現在は事業所なども含めて20数軒が加盟しています。製糸業が盛んだったころは、工女さんのための履物屋や呉服屋、食料品などのお店が多かったですね。大きな活動として、だるま祭りと納涼祭があります。だるま祭りは毎年立春を迎えた次の土・日曜日に開催しており、68回目の今年は2月8日と9日に行います。小井川だるま堂で開眼式や浄焼式、宝投げを行

うほか、商店街で買い物をするときくじなしの福引きにも参加できますので、ぜひ多くのみなさんにお越しいただきたいと思います。空き店舗や後継者なども課題ですが、なかには駐車場付の空き店舗もありますので、ぜひ若くてやる気のある人に来てほしいと思います。岡谷市は暮らしやすいまちだと思いますので、働く人や住む人が増えていけば、良い循環ができると思います。



だるま祭りでは、大小さまざまなだるまも販売されます。



問合せ●商業観光課(内線1452)
 東銀座商栄会 ☎22-2039

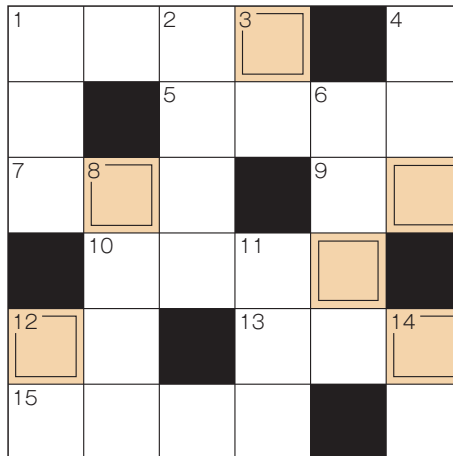
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.410

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、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、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。2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)

●1月号の答えと当選者

「オサチシヨウ(長地小)」

正解数81通(応募総数82通)のなかから抽選で、N・Gさん(川岸東)、K・Mさん(長地権現町)、I・Kさん(長地小萩)、Y・Hさん(湊)、T・Hさん(本町)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お送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 メリットいっぱい。就活を応援する岡谷就活〇〇〇〇
- 5 直通運転とも言われる鉄道の相互〇〇〇〇
- 7 国内では富岡市、玉野市、東伊豆町が〇〇〇都市です
- 9 凸
- 10 看護専門学校からやまびこ公園のあたり
- 12 1/100の単位
- 13 東京都の南端にある市
- 15 人に頼んで伝言してもらうこと、また人から伝え聞くことや、その聞いた話

◆タテのカギ

- 1 AOHSも協力した〇〇〇公園のイルミネーション
- 2 女忍者。女の子を分解したもの
- 3 ラピスラズリ
- 4 冬季は水道管のこれに注意しましょう
- 6 中央通りを中心とした〇〇〇〇商業会
- 8 海外のヨコアは〇〇〇〇・プレゼント市
- 11 ヨコ10の東隣が〇〇〇町
- 12 自分だけ良ければ…〇〇主義、〇〇的
- 14 昆布、煮干し、鰹節



「せつぶん」1955年 武井武雄

中長期的な視点に立ち「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、また、生活に彩りと潤い、楽しみがあつて、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、将来に向かって創り上げてまいります。

今井竜五

現在、岡谷市も人口減少、少子高齢化という大きな課題に直面しています。この課題に適切かつ柔軟に対応するため、人口減少対策としては、特に社会動態における減少の速度を減速させることが必要であると考えております。

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、U・I・J・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。

少子化対策としては、若年世代が子どもを産み育てることに伴う経済的な負担や家庭と仕事の両立、育児への不安など、経済的・心理的な負担感を軽減することが必要であると考えております。子どもを安心して産み育てることができ環境を整えるほか、保育サービス、教育環境の充実に努めてまいります。

新しい年を迎え、早くも1か月が過ぎました。先月は、消防出初式や成人式を開催しましたが、地域の防災リーダーとしての自覚を持った若者や華やかな新成人を見るたびに「将来の岡谷市を担う大きな力」になってほしいと願っております。

私は、今年への想いを表す漢字「創」としました。辞書を見ると「創」は、「創造、つくる、独創、独自の考え、創始、事をおこす」などと解説されています。私にとりましては、昨年9月の市長選挙後、最初に迎えた新たな年でありますので、気持ちも新たに「創」に努めたいと思っております。

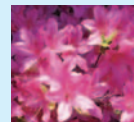


「市長随想⑩」 「今年への想い」



岡谷市

市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(令和元年12月1日現在)

人口	48,255人	前月比	-8	前年同月比	-450
世帯数	19,385世帯	前月比	+9	前年同月比	+112

岡谷市成人式(1月12日)



令和初の成人式に400人(男性205人、女性195人)が参加。友人との再会を喜びながら、新時代を担う大人としての一步を踏み出しました。



岡谷市消防出初式(1月12日)

消防団員276人のほか、岡谷消防署、地域の自衛消防隊など多くの関係者が出席。式典や団員による分列行進を行い、今年1年の防火・防災を誓いました。



2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: 2月18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: 2月1日・8日・15日・22日の土曜日 午前11時~(20分程度)

☆冬の子ども工作教室

日時: 2月29日(土) 午後1時30分~

内容: ひな人形作り、牛乳パックなどを使うリサイクル工作

持ち物: はさみ、のり、えんぴつ、ものさし(持ち物には、必ず名前を書いてください)

※小さい子どもさんは、必ず保護者と参加してください。

※会場はいずれも2階会議室です。

◎2月の休館日: 3日・10日・12日・17日・25日・28日

今月のテーマブックス

「むかしむかしのお話」

2月16日(毎月第3日曜日)は

「うちでエ」読の日

問合せ ● 岡谷図書館

☎ 22-20031

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、精進落として
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

