

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

**参加無料
要申込み
(昼食付)**

【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!

(片道のみ^の乗車も可)

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)

お知らせ 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…物忘れチェック体験、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
- 野菜万菜!!

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(長野学部を設置)
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

機織り・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—



参加無料
申込み不要

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