

くらしのカレンダー

12月 December

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

- 休日急病当番医院
休日当番歯科医院
水道修理当番店
持続化給付金および家賃支援給付金個別相談(予約制)
雇用調整助成金等相談日(予約制)

- 予防接種
乳幼児健診等

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課(内線1191)まで

Calendar grid with dates 1-31 and various service icons and text for each day.

各種相談日 岡谷市役所 ☎ 23-4811

Table of consultation services including: 行政相談, 無料法律相談, 高齢者のための司法書士による無料法律相談, 家庭児童相談, etc.

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

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]
※7月から内容と時間を変更しました。
1回目 ▶ 12月11日(金) 午後7時～8時30分
内容: 体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など

お知らせ 「人権」ってなに？
12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間や土地の境界のトラブル、新型コロナに関する事など、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月7日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月7日(月)
茅野市	茅野市役所	12月3日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月8日(火)
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月3日(木)
原村	原村中央公民館	12月8日(火)

時間…いずれも午前10時～午後3時
※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】
みんなの人権110番…☎0570-003-110
こどもの人権110番…☎0120-007-110
女性の人権ホットライン
…☎0570-070-810
諏訪人権委員協議会…☎52-0583
相談・問合せ●
長野地方事務局諏訪支局
☎52-2440

お知らせ だれもがいきいきと暮らせる社会に…12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民のみなさんが障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を持てる社会となることをめざす期間です。事故や病気で、障がいはだれにでも生じうるものです。また、障がいはさまざま、外見ではわからない不自由さを抱えて暮らしている人もいます。

だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近なできることを考えてみませんか。
問合せ●社会福祉課(内線1252)

お知らせ 12月は滞納整理強化月間
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安心・安全な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの徴収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取組を行っています。

●税金の滞納への対応
市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。令和元年度は、297件の差押などを実施し、約3,200万円を徴収しました。

	令和元年度	平成30年度	平成29年度
不動産	14件	11件	15件
預貯金	191件	274件	305件
給与	31件	39件	31件
その他	61件	62件	41件
合計	297件	386件	392件

●年末の納税相談窓口を開設します
納税や納税相談のため夜間の窓口を開設します。
日時…12月8日(火)・10日(木)
午後6時～8時
場所…市役所1階 税務課
(正面からお入りください)
問合せ●税務課(内線1137～1139)

環境 水質汚濁事故を
防止しましょう!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油が流入するなどの水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。
給油時にはタンクから離れない、配管やタンクの点検を行うなど、日ごろから水質汚濁事故防止に努めていくことで、豊かな水環境を守っていきましょう。

○防油堤を設置しましょう
万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200リットル以上)は防油堤の設置が必要です。

水質汚濁事故を
起こしたら・見つけたら
油や農薬などを流出させてしまったら、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

- 環境保全に関する関係機関
岡谷市環境課…☎23-4811
県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952
県環境部水大気環境課…☎026-235-7162
- 危険物(灯油など)に関する関係機関
岡谷消防署…☎22-0119
- 河川の管理者
県諏訪建設事務所維持管理課…☎57-2935

環境 もったいない!
「食品ロス」を減らそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
日本では、年間2,550万トン※の食品廃棄物などが出され、このうち、いわゆる「食品ロス」は612万トン※に上ります。この食品ロスを国民1人当たり換算すると、「茶碗約1杯分(約132g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。

「もったいない」と思いませんか?
※農林水産省および環境省「平成29年度推計」

●家庭でできること
食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。基本は、買い物時に「買わずぎない」、料理を作る際「作りすぎない」こと。そして「食べきる」ことが重要です。

●「30・10運動」
外食時の食べ残しを減らそう
「30(さんまる)・10(いちまる)運動」とは、宴会が始まった最初の30分間と最後の10分間は自分の席についてお料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。(食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～)
問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 野外焼却の際は
近隣に配慮しましょう

野外焼却は禁止されていますが、全てが禁止されているわけではありません。農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などの焼却は家庭から出たごみの焼却などと異なり、有害物質の発生や悪臭が抑えられることから、少量、短時間の焼却は例外として認められています。

焼却する人は、認められている焼却であっても、近隣への配慮を怠らないことが大切です。洗濯物を干している時間などをさける、風向きや風の強さに注意する、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、トラブルを回避しながら安全に行いましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 新年祝賀式を
開催します

日時…令和3年1月4日(月)
午前11時～(午前10時開場)
※今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「式典のみ開催」とし、例年、式典終了後に開催していた「祝宴は中止」します。

場所…カノラホール
会費…500円
申込み…12月1日(火)～11日(金)に申込書に会費を添えて受付場所にお申し込みください。申込書は各受付場所に設置してあります。市ホームページからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください。)
問合せ●秘書広報課(内線1511)

お知らせ 【至急】成人式の
申し込みをお願いします

成人式に参加を希望していて、まだ申し込んでいない人は、至急、参加申込書(郵便はがき)を返信してください。なお、通知が届いていない場合や、はがきを紛失した場合は、お問い合わせください。
期日…令和3年1月10日(日)
時間…受付:午後1時30分～
式典:午後2時～
記念撮影:午後2時40分～

場所…カノラホール 大ホール
対象者…平成12年4月2日から平成13年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人
※新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じて開催します。また、今後の感染症の状況により、大幅な変更が生じる可能性があります。ご承知おきください。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404



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

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

お知らせ 岡谷都市計画道路に
関する閲覧と公聴会

岡谷都市計画道路岡谷川岸線(県道下諏訪辰野線)川岸小学校～観音橋間の道路幅と用途地域の変更に伴う岡谷都市計画変更案の作成にあたり、地域住民のみなさんからご意見をお聴きするため、「計画変更素案の閲覧」を行い、合わせて「公聴会」を開催します。

【素案の閲覧】
期間…12月4日(金)～25日(金)
午前8時30分～午後5時15分(平日)
閲覧場所…都市計画課(市役所3階)
諏訪建設事務所 整備課
長野県 都市・まちづくり課

【公聴会】
日時…12月27日(日) 午前10時～
場所…市役所 605会議室
傍聴を希望する人は、直接会場にお越しください。公述人がいない場合は、公聴会を中止し、市ホームページでお知らせします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【公述の申し出方法】
閲覧場所にある「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、閲覧場所へ提出してください。
対象者…市内在住の人、または計画道路に利害関係を有する人
申し出期間…12月4日(金)～20日(日)
※郵送は12月20日(日)必着
申し出・問合せ●都市計画課(内線1332)
県諏訪建設事務所整備課
☎53-6000

ヘルプマーク・ヘルプカードとは

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲のみなさんに配慮を必要としていることを知らせる意思表示の形として、カードやマークを携帯してもらうものです。カードには、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載することができます。

マークはストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます



配布対象者など…障がいのある人など、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるときに利用したい人(障害者手帳などの有無は不問)。詳しくはお問い合わせください。

◎第4期
スリムキックボクシング教室



期間…1月13日～3月24日
毎回水曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎第4期
脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…1月18日～3月8日
毎週月曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎第4期 ヨガ教室

期間…1月18日～3月8日
毎週月曜日(計8回)
時間…午前11時10分～午後0時10分
場所…市民総合体育館
定員…10名

★一括で申し込まなくても、1回900円で当日参加できます(託児なし)。
※託児を希望する人は、12月15日(火)までにお申し込みください。(1,000円・1歳児から・定員5名)
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎市民プール着衣水泳教室

日時…12月19日(土)
午前10時～11時
対象…オムツのとれた幼児～一般
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服(Tシャツ・ジャージなど)
定員…20名(先着順)
受講料…300円(入場料不要)
申込み…12月1日(火) 午後1時より市民プール窓口にて受付。
問合せ●岡谷市民プール ☎23-6820
★★★★★★★★★★★★★★★★

◎第4期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…1月15日～3月19日
毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 サッカー教室
(年中～小学生)

期間…1月20日～3月10日
毎週水曜日(計8回)
時間…午後4時～5時
(年中～小学1年生)
午後5時～6時
(小学2年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

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

【一般】※託児つき

◎第4期 ピラティス教室
期間…1月8日～3月12日
毎回金曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎第4期 Balletone教室

期間…1月12日～3月9日
毎回火曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月12日～3月9日
毎回火曜日(計8回)
②1月8日～3月12日
毎回金曜日(計8回)
時間…午前11時10分～午後0時10分
場所…市民総合体育館
定員…各10名

【幼児・小中学生】
※教室により対象が異なります。

◎第4期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)



期間…1月18日～3月8日
毎週月曜日(計8回)
時間…午後4時～4時45分
(年中～小学1年生)
午後4時45分～5時45分
(小学2年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月8日～3月5日
毎回金曜日(計8回)
時間…① 午後6時30分～7時30分
② 午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各20名

◎第4期 フットサル教室
(年中～小学生)

期間…1月12日～3月9日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後4時30分～5時30分
(年中～小学2年生)
午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…1月12日～3月9日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月15日～3月19日
毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎ママスポ広場
(ピラティス教室 託児あり)

期間…1月5日～3月2日
毎回火曜日 計8回
対象…市内在住・在勤の女性
(託児は定員10名。1歳児から)
時間…午前10時30分～正午
場所…市民総合体育館 第2B会議室
定員…15名(先着順)
申込み期間…11月30日(月)～12月14日(月)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

◎カーリング教室

期日…12月13日、1月17日、2月14日
毎回日曜日 計3回
対象…市内在住、在勤、在学の小学生以上の人
時間…午後4時～7時
場所…やまびこスケートの森
アイスアリーナ
定員…30名(先着順)
講師…岡谷市カーリング協会
申込み…市民総合体育館窓口にて受付中(電話申込み不可)
問合せ●(株)やまびこスケートの森
アイスアリーナ ☎24-2494

★★★各種スポーツ教室★★★
(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…
(保険料・施設使用料込 8回分)
幼児・小中学生：4,000円
一般：4,800円
申込み…一般は、12月1日(火) 午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。



第45回 岡谷市民
スケート大会 参加者募集



期日…1月9日(土)
時間…公式練習：午前8時45分～9時15分
開会式：午前9時30分～
競技開始：午前10時～
場所…やまびこ国際スケートセンター
対象…市内在住・在学・在勤の人
参加料…無料
申込み締切…12月18日(金)
申込み・問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

第42回 元旦マラソン



期日…1月1日(金・祝)
時間…受付：午前7時30分～8時
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…
〔4km〕市民総合体育館一釜口水門―
―市民総合体育館
〔2km〕市民総合体育館一塚間川―
―市民総合体育館
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

★★★各種スポーツ教室★★★

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。
受講料…小中学生：1,000円(保険料820円)、高校生以上：2,000円(保険料1,870円)

◎小学生フットサル教室

期間…1月13日～3月3日
毎週水曜日 計8回
対象…市内在住の小学1～6年生
時間…午後7時～8時30分
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…20名(先着順)
申込み開始…12月14日(月)

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分) …12月20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
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。
日時…12月20日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間220円
※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場
短縮営業：午前10時～午後6時…
12月1日(火)～27日(日)・3月1日(月)～31日(水)
短縮営業：午前10時～午後4時…
1月4日(月)～2月28日(日)
休場日：12月24日・28日～1月3日・14日・28日、2月12日・25日、3月3日・4日
●市営岡谷球場、市民スポーツ広場(湖畔、川岸)
12月7日(月)～3月末まで閉場(予定)
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさんに市内のスケートリンクを無料開放します。
※貸し靴は有料：1足530円
やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)
12月12日(土) 午前9時～午後2時
やまびこ国際スケートセンター
(☎24-5210)
12月20日(日) 午前8時～午後9時