



あなたとおかやを^{つな}ぐ

Okaya

2021

12

No.1468

広報 おかや



〈特集〉

おかや 子ども食堂

子ども食堂等関係団体連絡会

今月の表紙

みんなそろって「いただきます!」ができる日が来ることを願って、お弁当作りを手伝ったボランティアの中学生と高校生。手伝う人も、受け取る人も笑顔になる「子ども食堂」。今月の特集です。

※撮影時のみマスクを外しています。

子ども食堂ってなんだろう？

おかや子ども食堂

子ども食堂等関係団体連絡会

全国的に広がっている「子ども食堂」。変わり続ける社会情勢に合わせて、「子ども食堂」のあり方も変化しています。岡谷市においても、近年「子ども食堂」の活動が活発になつてきたため、市内に複数ある「子ども食堂」などの活動をしている団体が、横のつながりを強め情報を共有することで、お互いの活動に生かせるよう、「子ども食堂等関係団体連絡会」を設置しました。市では、今後も各団体と連携をとりながら活動を支援していきます。

「子ども食堂」というと どんなイメージを持ちますか？

子ども食堂は、子どもの孤立、孤食を支援する目的から始まった活動のため、少し前まではネガティブなイメージもありましたが、いまは全国的に「地域の多世代交流の場所」へと変化しています。子どもに限らず、幅広い世代の人たちが関わりを持てる場所として、「子ども食堂」では温かな関係が生まれ始めています。



おかやの大人が考える
子どもを想うそれぞれのカタチ

岡谷市は古くから、「育成会」や「子育てミニ集会」など、子育てに関する民間団体が活発に活動している地域です。これらの活動をベースに「子ども食堂」をつくるという動きが数年前に起き、さまざまな団体が動き出しました。現在、7つの団体がそれぞれの特色を生かしながら、「おかやの子どもたち」のために活動しています。

変わり始めた「子ども食堂」の大きな役割の一つが「多世代交流の場所」です。大人の見守りが必要な「子ども」、話し相手がほしい「お年寄り」、子どもを預けたい「子育て世代」、「自分の時間を持てる世代」…、地域にそれぞれ暮らすこれらの人たちが一緒にいられる場所が「多世代交流の場所」です。コロナ禍の今はありませんが、複数世代が一緒に調理をしたり、会話をしながら一緒に食卓を囲む豊かな時間を過ごせる場所が、変化した「子ども食堂」の姿です。それぞれの団体が「多世代交流の場所」をつ

こんな活動をしています！ 各団体の活動のヒトコマ。



全ページ掲載の写真において、活動時にはマスクを着用して感染防止に努め、撮影時のみ感染に気をつけながらマスクを外しています。

くるといふ共通の目標を持って活動しています。

各団体とも、始めたきっかけや活動内容はさまざまで、それぞれに特色があります。地区とのつながりを大切に、事前に説明会を行うなど、地区へ働きかけ、地区の理解を得たうえで立ち上げた団体では、地区のみなさんの協力を得て、地区全体で子どもを見守っています。

一方、子どもと一緒に行動したマスクづくりのボランティアを通して「人の役に立つ喜び」を知ったという子どもたちのために、積極的に社会活動ができる場をつくらうと、フードドライブなどの活動を始めた団体もあります。社会活動が、とくに中高生の教育に与える影響は、はかり知れないものがあります。無理なく社会活動に参加できる場としても大切な場所となっています。

また、地区の子育て支援活動の延長として、長期休み中の保護者を助ける目的で活動している団体では、「家でもご飯を炊ける子ども」を育てることをめざし、ボランティアの大人が子どもと一緒に調理をしています。子どもの自主性が養われ、各家庭の保護者を助けることにもつながっています。

他にも、子どもの成長に必要な「自然体験」の機会を提供し、感性や想像力、協調性や自己責任といった、生きるうえで大切なことを自然から学ぶ場所をつくる活動をしている団体、空き店舗を利用して子どもの居場所をつくり、子どもを見守る活動をしている団体があります。

02

わたしたちみんなで 「おかやの子どものこと」 を真剣に考えています。

市内で、子どものため、地域のために活動している「子ども食堂等関係団体連絡会」の7団体。
すてきな笑顔にあふれる、各団体のみなさんを紹介します。
ぜひ、この笑顔に会いに行ってください。今よりもっと元気になれるはずです。

あなたも、参加しませんか？

フードドライ
ブなどからの
物資提供

高校生ボラン
ティアや大人
のスタッフで

外遊びや
ワークショップ

どなたでもお
越しください

一緒に食事が
弁当提供

物資
提供

学習
支援

遊び

多世
代
交流

食事
提供

コロナ禍で、各団体とも以前のような活動はできていませんが、コロナ収束後に向けて準備を進めています。
ここではコロナ前の活動のようすも紹介しています。
最新の詳しい活動内容は、各団体のホームページやSNS、または電話で確認してください。



多世代地域交流スペース & HOUSE

場所：山下町 1-1-22

TEL：75-2708 毎月第1水曜日

子ども / ワンコイン (何でも) 大人 / 300円

Facebook



事務局
いとう いくみ
伊藤 郁美さん

食事
提供

多世
代
交流

遊び

地域を想う気持ち「公園のような場所」

年齢問わず地域のみなが交流できる場があったらいいね、という想いから生まれた場所です。地域を大切にしたいと思う人たちが、ひと月に一度集まって、どのようなことをしていくのかを楽しみながら決めています。そこで、お年寄りが店主となった駄菓子屋さん「和だがし家」が生まれました。めざしているのは、だれもが自分の役割を持ちながら、小さなありがとうを大切に、そのありがとうが笑顔や生きる力につながる場所です。愛情いっぱいのお弁当と駄菓子を用意してお待ちしています。



代表
そねはら ひろみ
曾根原 裕美さん

物資
提供

多世
代
交流

遊び

学習
支援



楽人(がくと) in わくわくキッチン

場所：長地小萩 2-10-6

TEL・FAX：78-1394 毎月第3土曜日

Facebook または ホームページで確認してください

ホームページ



世代を問わない「地域のベースキャンプ」

学習塾を母体として、食材提供、学習支援、フードドライブなどをやっています。コロナ禍で行なった、マスクづくりのボランティア活動を通して、子どもたちが得た「社会の役に立てる喜び」を、もっと子どもたちに体験してほしいという想いでこの活動を始めました。小学生から中学生、高校生もボランティアとして楽しく活動しています。今は食材の提供が主ですが、今後は手づくりのお弁当の配食につなげていきたいと思っています。一人暮らしの方など、世代を問わず地域の「ベースキャンプ」として、少しでも日々の暮らしのお役に立てたらと思っています。どなたでも、遠慮なく活用してください。



こどもだるま食堂 (岡谷で子ども食堂を真剣に考える会)

場所：平成会館 (東銀座 1-1-1)

TEL：080-6938-8697 (小口) 毎月第3日曜日

現在はテイクアウト 300円 / 世帯

LINE



代表
おくち たかし
小口 貴史さん

食事
提供

多世
代
交流

遊び

物資
提供

「おいしいごはん」を食べに来て!

PTAや育成会のつながりから、地域と子どもの関わり合いのきっかけを、別のかたちでつくりたいという、同じ想いの仲間と共に立ち上げました。まだ市内には子ども食堂がなかったので、勉強会などに参加して「自分たちの子ども食堂のありかた」を模索し、「だれでも参加できる多世代交流の場」としていくことを小井川区の方々にご理解いただき、各種団体の協力をいただいてスタートしました。以前は季節に合わせたワークショップでお年寄りから子どもまで楽しく交流した後、全員で「いただきます」を言って調理スタッフの心のこもった、おいしいごはんをみんなで食べていました。おいしいごはんをぜひ食べに来てください。

長期休みは「区民センター」へGO！

子育て支援をしている間下区の「子育てミニ集会」が母体となり、長期休み中の子どもの居場所として、小学生が一日「間下区民センター」で過ごせるように、長期休み中に2～3回開催しています。「自分でごはんが炊ける子どもになってほしい」という願いで、子どもたちの自主性を大切にしながら、子どもとボランティアの大人がゆっくり楽しみながら一緒に調理をして、みんなでお昼ごはんを食べ、宿題をしながら一日過ごします。コロナ禍で実施できていませんが、保護者の方にも喜んでいただいていますので、状況がよくなったらみんなで楽しく料理をしたいです。

代表
おくち
小口 まゆみ さん
よこやま れいこ
横山 礼子 さん

食事
提供

遊び



友達食堂+（プラス）

場所：間下区民センター（山下町 1-13-16）
TEL：090-4047-2421（小口）
活動内容は学校からのチラシを見てください



こどもぐらんまんま食堂

場所：宅老所 和が家（湖畔 4-1-27）
TEL：24-3708（伊藤） 毎月第3水曜日
子ども / ワンコイン（何でも） 大人 / 300円



代表
いとう よう
伊藤 陽 さん

食事
提供

多世
代
交流

遊び

学習
支援

「おばあちゃん」のごはん・「おじいちゃん」のあそび

併設している高齢者施設のスタッフの子どもと、施設に來ている高齢者の方が触れ合うよい関係を見て、この地域の子どもたちはどこで遊んでいるんだろう、と思ったことをきっかけに、子どもたちが集まれる場所をつくれたらという想いで始めました。おじいちゃん遊び、おばあちゃんたちが作ったごはんを食べ、ボランティアの高校生に勉強をみてもらい、近所の方たちに見守ってもらう「多世代交流」「地域での子育て」をめざしています。だれが来てもいい、みんなに役割りがある笑顔でいっぱい場所です。駄菓子屋「和だがし家」もあります。ぜひ遊びに來てください。

「里山には宝物がいっぱい」親子で確かめに來て！

子どもたちは、自然豊かな里山のなかで体験型遊びをすることで、感性を育み、主体的・自発的に考えることを学び、他人を思いやる豊かな心が生まれ、想像力・協調性と自己責任が育まれると言われています。このような居場所をつくるために、山歩きや川遊びを中心に、子どもたちが自由に自然のなかで遊ぶためのお手伝いをしています。毎月1回常現寺沢公園で10歳くらいまでのお子さんを対象に、保護者の方にも一緒に参加してもらい、同じ場所で子どもたちを見守っていただいています。本来、子どもの育成に欠かせないと言われる「自然体験」をしにいらっしやいませんか？



代表
かすや まきお
春谷 孝雄 さん

多世
代
交流

遊び



子ども里山広場

場所：常現寺沢公園（長地梨久保2丁目11）
TEL：080-1266-1166（春谷） 毎月第4日曜日
Facebookで確認してください 参加無料

Facebook



子どもの居場所 いと〇（いとまる）

場所：銀座 1-3-21
TEL：080-5388-1296（秋田）
居場所利用は登録制 300円 / 年

Instagram
itomaru.
shouten



代表
あきた のりこ
秋田 則子 さん

遊び

「駄菓子屋です」気軽に遊びに來てね！

岡谷の糸部「いと」と、この場所が人をつなげる場所になればという想いの「〇」から名づけた「いと〇」。想いを言葉にしたことからできたご縁で、空き店舗に駄菓子屋を開きました。古いものを使いながら、放課後の子どもが常時過ごせる場所をつくりたいと思っています。古たんの引き出しのなかにいろんな駄菓子を入れて待っています。引き出しを開けて好きな駄菓子を見つけてね。利用登録していただくと、ここで自由に「食べる、遊ぶ、おしゃべり、宿題、工作」ができます。お店では、おかやの良いものを紹介したり、イベントや手芸などのワークショップも行っています。ぜひ親子で遊びに來てください。

03

支え合い、つながる笑顔の「わ」

利用している人も、活動に参加している人もみんなが笑顔になります。
そんな笑顔のおすそわけ。



中高生ボランティア

福澤 仁心さん 地域の人といろいろ話せてよかったです。
網野 咲楽さん 料理の勉強にもなります。
森田 さくらさん
石田 咲大さん
上條 大悟さん

高校生ボランティア

花輪 樹那さん 地域のために活動することが好きです。
西畑 悠希さん また手伝いに来たいです。
佐藤 春南さん 初めてきたけれど楽しかった。



お弁当利用

小口 忍さん とてもありがたいです。子どもたちも楽しみにしています。



高校生ボランティア

加藤 日和さん 違う世代の人と自然に関われるところがやっていてよいところです。



配食スタッフ

小口 暁子さん いろいろな人やお子さんと話せて楽しいです。



見守りスタッフ

一木 千恵子さん 子どもたちに自分の時代の遊びや良いことを伝えたいという想いで関わっています。

貝淵 良子さん

自然のなかで子どもを育てていくことに賛同して、少しでも力になればと思っています。



調理スタッフ

宮坂 佳代子さん

新聞記事で活動を知り、関わらせてもらっています。季節の味を子どもたちに味わってほしいです。

高校生ボランティア
(岡谷南高ボランティア部)

林 賢吾さん 初めてで忙しかったけれど少しでも役に立ててよかったです。
原 あずみさん 新しい出会いがあり楽しいです。毎月楽しみにしています。
永井 佐恵花さん 子どもが好きなので楽しかったです。



小学生ボランティア

山崎 就唯さん 手伝うのは楽しいです。

八幡 紗葉さん みんなの笑顔がやりがいになります。
八幡 咲菜さん 人の役に立ちたくてボランティア部に入りました。楽しいです。

コロナ禍を経て
「子ども食堂」が進む先

コロナ禍で、一緒に食卓を囲むことが困難な状況ですが、コロナ禍を経たからこそ、あらためて大勢で食卓を囲むことの大切さに気づいた人も多いのではないだろうか。コロナ禍で試行錯誤を続けていた各団体は連絡会が発足し、不安に思いながら進めていたそれぞれの活動の情報共有ができました。収束しつつあるコロナ禍において、連携し合うことで次のステップを模索し、準備を進めています。

今できること、これからできること。地域のみんなで力を合わせ「場」をつくっていくことが、だれもが笑顔でいられる明るい社会につながるのではないだろうか。連絡会の各団体メンバーは、連携することで、あらためて皆が同じ方向を向いていることを再確認し、新たなスタートを切ることができています。「子ども食堂」の活動は、ボランティアです。活動を続けられる支えは「人とのつながり」……ふだん会えない人と出会い、人に喜んでもらえる喜びを得られる貴重な機会だと言います。

「子ども食堂」は人それぞれ、さまざまな方法や立場で参加できる、世代を超えた交流の場所です。これを機に、どこかの「子ども食堂」をのぞいてみませんか？

問合せ

子ども課 内線 1266

利用している人「いつもありがとう。楽しみにまっています」 参加している人「みんなで支え合う喜び。できることからお手伝い」



イベント参加

石橋 正和さん ハロウィンのカンパを一緒に作りました。
幸浩さん
明さん



育成会有志

福島 将宣さん
清水 俊彰さん
松瀬 秀樹さん
今後も協力して地区を盛り上げていきたいと思っています。



見守りスタッフ

有賀 メアリーさん

子どもたちは遊びの天才です。遠くまで行かなくても足元にきれいなものがたくさんあることに気づいてもらえるようなヒントを少しあげています。



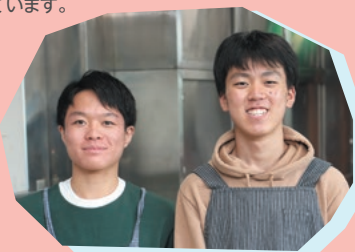
イベントスタッフ

山田 守彦さん
オープンに関わった縁で手伝いました。またいろいろなかたちで協力したいです。



高校生ボランティア

井内 琉泰さん
協力して一つのものを作るというところが楽しかったです。
田中 陸さん
家ではやらない料理の手伝いができて楽しかったです。



食材提供

みんなのテンホウ(岡谷丸山橋店)
店長 平澤 史祥さん
少しでも地域の人のお役に立ちたいと思い協力させていただいています。



見守りスタッフ

宮原 規夫さん
外で遊ぶ環境がない子どもたちに自由に遊ぶ機会をつくろうという想いで参加しています。



食材提供

唐揚げのやまざき(岡谷店)
店長 北原 祐紀穂さん
スタッフの方とご縁があり、活動に賛同したため、協力させていただいています。



お弁当利用

今井 亜希子さん
おいしいお弁当で助かっています。



自然体験参加

赤津 龍男さん
和成さん
理心さん
伊藤 豪彦さん
美海さん
魁星さん

町中ではできないターザンロープや川遊びができてよいですね。

自然のなかで、自分たちで探した遊びができるところがよいと思います。

- ☐ & HOUSE ⇨ 12/1 (水) 16:00 あんとの配食 12/25 (土) クリスマスイベント
- ☐ 楽人 in わくわくキッチン ⇨ 12/18 (土) 11:30 ~ 12:00 にお弁当配布、他のお配り
- ☐ こどもだるま食堂 ⇨ 12月に開催します。詳細は決まり次第 LINE にてお知らせします。
- ☐ 友達食堂+ ⇨ 予定が決まり次第、学校を通じてチラシにてお知らせします。
- ☐ こどもぐらんまんま食堂 ⇨ 12/15 (水) 16:00 ~ 17:00 クリスマス弁当の配布
- ☐ 子ども里山広場 ⇨ 12/26 (日) 9:30 ~ 11:30 常現寺沢公園「冬の自然観察里山歩き」
- ☐ いとまる ⇨ 12/15 (水)・18 (土)・19 (日)・22 (水)・24 (金)
クリスマスオーナメント作り

04

今後の予定

次の予定をチェックして、ぜひ出かけてみてください！

※予定は変更になる場合があります。事前に各団体に問い合わせください。

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



これからの季節に気をつけたい 肌トラブルについて



Hospital
**ほすびた
ルポ** 46
Reportage

肌荒れやかゆみなどの肌トラブルで悩む季節がやってきました。特に新型コロナウイルス感染症の対策により、手洗いやアルコールなどで消毒する機会が増えたため、肌への負担がより強まり、肌トラブルの原因になることがあります。今回は、皮膚科の大橋医師に、冬に起こりやすい肌トラブルについてうかがいます。

冬に起こりやすい肌トラブルについて

肌の表面には、角層と呼ばれる細胞が敷き詰められていて、分泌された皮脂に覆われているのですが、乾燥が進むと、角質がはがれやすくなり、水分と皮脂のバランスが崩れ、外部から刺激を受けることで、かゆみを生じます。知らず知らずのうちに、皮膚の表面を掻きむしると炎症が起き、ひび割れや赤い湿疹を伴う「皮脂欠乏性湿疹」になることがあります。また、空気の乾燥以外にも、寒さや冷えにより、血液の循環が悪くなることで生じる「しもやけ」や、こたつや湯たんぽなどによる「熱傷」などが冬に多くみられます。

肌トラブルを防ぐために気をつけることは

日常生活で保湿を心がけることが大切です。こまめに保湿剤などを使って肌の乾燥を防ぎます。エアコンを使う場合は、部屋の中が乾燥しやすくなるため、加湿器などを使い、部屋の湿度



は60%前後に保ちましょう。また、入浴の際は、石けんを泡立てて優しく洗う、熱いお湯や長時間の入浴は避ける、浴槽はぬるめの温度に設定するなど、肌に刺激を与えないことも大切です。

一見、乾燥による炎症のようでも、他の疾患が隠れていることがあるので、対策をしても症状に改善が見られない場合は、早めに病院を受診しましょう。また、アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患がある人は、乾燥により症状が悪化しやすくなるので、冬の季節は特に注意が必要です。

コロナ禍での肌荒れ対策について

最近、手洗いやアルコールなどで消毒する機会が増えたため、肌への負担がより強まり、手に湿疹ができる人

が増えていきます。過度に手洗いや消毒を行うと、肌を保護している成分まで洗い流してしまい、肌トラブルの原因になりますので、必要なときにしっかりと手洗いや消毒をして、うるおいのある肌を保ちましょう。また、マスクの着用についても乾燥や肌荒れの原因になりますので、マスクの素材選びやこまめに汗や湿気を拭き取るなどのケアを心がけましょう。

市民のみなさんへひとこと

諏訪地域の冬は、特に寒く乾燥しているため、肌トラブルには十分注意してください。新型コロナウイルス感染症の対策も含めて、この冬はいっそう肌への配慮が必要です。日頃のケアを大切にしてほしいと思います。何かお困りのことがあれば、ぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

皮膚科 大橋 敦子 医師

東海大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成31年4月に岡谷市民病院に着任。皮膚科医長。二児の母であり、休日は、子どもたちと一緒に畑仕事をしたり、うどんやパスタなどを手作りしている。



公共施設 年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は
12月29日(水)から1月3日(月)まで
お休みです。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業 休…休み △…短縮営業												
施設名	電話番号	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
市役所	23-4811	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷駅前出張所	21-7110	休	○	27日で業務終了。1月12日(水)から新たにイルフプラザ出張所で業務再開(一部業務を除く)								
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○	休
岡谷市民病院 ※1	23-8000	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	休	○	○	△※3	△※3	△※3	○	○	△※3
カノラホール	24-1300	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	○	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○
諏訪湖周グリーンセンター ※5	78-1590	休	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
図書館	22-2031	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民水泳プール ※6	23-6820	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※7	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

※1 岡谷市民病院：休日も救急外来の受け入れは通常どおり ※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、5日は朝風呂休館で午後1時開館
※4 ㈱宮坂製糸所は12月25日～1月5日まで休業 ※5 ごみの受付は下記参照
※6 市民水泳プールは12月23日～1月6日まで休業 ※7 天候などにより滑走できない場合があります。

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集場所に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

			29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
ごみ・資源物の収集			休	休	休	休	休	休	○
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周グリーンセンター 内山4769-14 ☎0266-78-1590 受付時間：午前8時30分～午後4時	○	○	休	休	休	休	○
	埋立ごみ・草枝	㈱アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448) / 持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

新型コロナウイルスワクチンに関するお知らせ

新たに1・2回目の接種を希望する人 および
満12歳になる人の接種について

岡谷市では、集団接種によるワクチン接種は終了していただきますので、新たに1・2回目の接種を希望する人や、満12歳になった人でワクチン接種を希望する人は、下記の新型コロナウイルスワクチン接種対策室までご連絡ください。
※満12歳を迎える人の接種券は、誕生月の翌月に発送します。

また、長野県が設置するワクチン接種会場で、モデルナ社製のワクチンを接種することができます。詳しくは県のホームページをご覧ください。

長野県の
ワクチン接種会場



新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種について

新型コロナウイルスワクチンについて、国より、2回の接種を終えた希望者全員を対象に追加接種を行う方針が示されました。岡谷市では、国や県の方針に基づき、順次接種の準備を進めていきます。実施方法などの詳細は、決まり次第、市のホームページなどでお知らせします。

3回目接種の概要

対象者…2回目の接種を終了してから、原則として8か月以上経過した人

回数…接種回数は1回です

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

岡谷市役所 岡谷駅前出張所移転のお知らせ
今年12月27日まで

現在、ラオカヤ内にある「岡谷市役所 岡谷駅前出張所」は、12月27日(月)をもって業務終了となり、1月12日(水)からイルプラザ3階カルチャーセンター事務室横に移転し、「岡谷市役所 イルプラザ出張所」としてサービスを開始します。

受付時間…平日：午前10時～午後7時

土・日・祝日：午前10時～午後5時

(印鑑登録は終了30分前まで)

定休日…毎週火曜日・12月29日～1月3日

移転に伴い、一部取り扱い業務の見直しを行いました。これまで行っていた業務のうち、下記証明書などの取り扱いは出張所では行えませんので、市役所、支所をご利用ください。納税、料金などの納付はこれまでどおりご利用ください。

【今後取り扱いできないもの】

- 改製原戸籍謄抄本、住民票記載事項証明、埋火葬許可証、湖北火葬場使用許可証、身分証明書、住居表示変更証明書、独身証明書、一部事項証明書 等
- 納税証明書、軽自動車税証明書
- 防災ラジオ販売 ※詳しくは下記へお問い合わせください。

来年1月12日
イルプラザ出張所としてサービス開始



問合せ●岡谷市役所 岡谷駅前出張所 ☎21-7110 (移転後も電話番号は変わりません)

お知らせ

サイクリングロード整備に伴い、温泉スタンドを移設します 新温泉スタンドは12月3日(金)から

サイクリングロード整備工事中は、新温泉スタンドへの出入りは下諏訪町方面からとなります。岡谷市方面からの出入りはできませんので、ご注意ください。

サイクリングロード工事期間…12月～令和4年3月末(予定)



〱 岡谷温泉スタンド感謝デー 〱

工事期間中、12月から3月までの毎月26日(ふろの日)に開催!
温泉メダル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント。(1世帯20枚まで)

〽開催日…12月3日(金)・4日(土)・26日(日)、1月26日(水)、
2月26日(土)、3月26日(土)

※温泉メダルの換金はできませんのでご了承ください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

〽温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日はメンテナンスのため午前10時～

〽温泉メダル販売料金…200ℓ用:100円・300ℓ用:150円

〽温泉メダル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線営農センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイイツ

温泉スタンドから出てくる温泉は、約43℃の適温です。水で薄める必要がないため、100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

お知らせ

冬場の水道管の凍結に 気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも油断しないで

留守が続くと、家のなかでも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「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。

メーター周辺の除雪をお願いします!

積雪によりメーターボックスが開けられないと、検針ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いします。



問合せ●水道課(内線1417・1418)

お知らせ

雪かきに ご協力ください!

市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っています。降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

●水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

●家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目

④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて行います。

問合せ●土木課(内線1322)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

だれもが生き生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、身近にできることを考えてみませんか。

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。最近では、SDGsやダイバーシティなどが注目されており、多様性を重視した考え方が広がっています。また、パラリンピックで障がいのあ

る人が活躍している姿をご覧になった人も多いのではないのでしょうか。

障がいの有無に関わらず、だれもが相互に人格と個性を尊重し、共に支え合い、共に生きる社会の実現のために取り組んでいきましょう。



ヘルプマーク

ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます



ヘルプカード

折りたたみ式のカードです

このマーク・カードを知っていますか？

これは「ヘルプマーク」・「ヘルプカード」といい、援助が必要な人のためのマークです。

障がいや持病のある人のなかには、配慮や援助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、周囲の人たちから配慮や援助が得やすくなるよう携帯してもらうマーク・カードです。また、カードには緊急連絡先や必要な支援内容などを書き込むことができ、災害時などに周囲の人に见せることで適切な支援が受けやすくなります。

マーク・カードを持っている人を見かけたら、車内で席をゆずる、困っていたら声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

配布対象者…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問いません）。詳しくはお問い合わせください。

物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

期日…12月6日(月)～10日(金)・1月17日(月)～21日(金)

時間…午前10時30分～午後1時30分

場所…岡谷市役所 1階ロビー



問合せ●社会福祉課(内線1255)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業 介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象にした介護者教室です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年より定員を減らしています。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
1月16日(日) 午前10時～正午	認知症ってどんな病気 自分の説明書作り	絹の郷 デイサービス	絹の郷職員	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
2月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りと椅子ヨガで 体メンテナンス	engawaかふえ 食堂	吉江真弓さん 中島寛子さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606
3月13日(日) 午前10時～正午	高齢者の栄養と口腔ケア	絹の郷 デイサービス	歯科医師 三井達久さん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

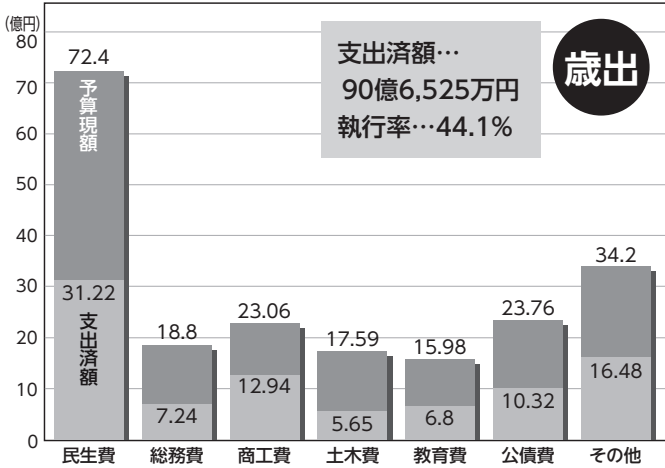
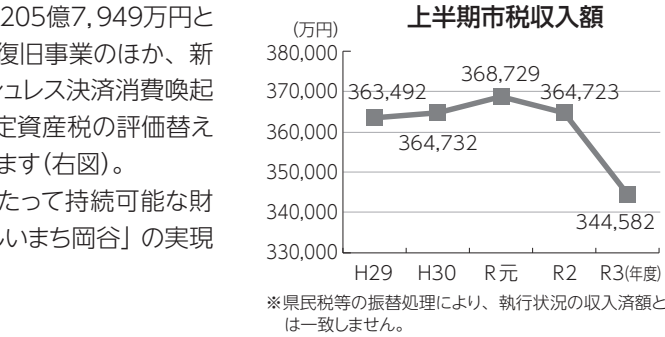
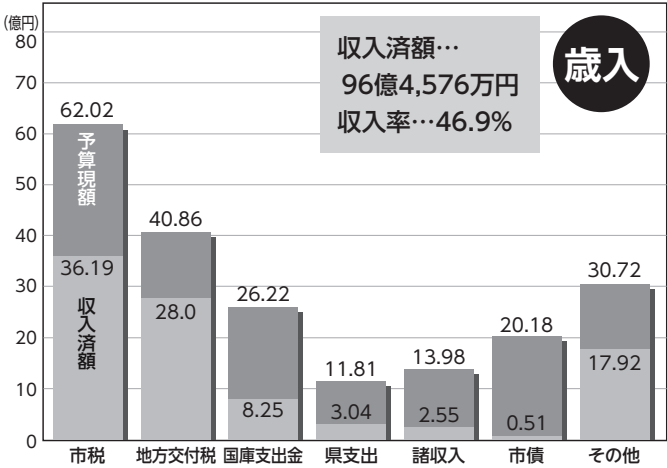
お知らせ

財政事情についてお知らせします
【令和3年度上半期(令和3年9月30日現在)】

令和3年度の一般会計は、上半期に11回の補正を行い、予算額は205億7,949万円となりました。主な補正予算の内容は、8月の大雨災害に対する応急・復旧事業のほか、新型コロナウイルス感染症対策として、ワクチン接種事業や岡谷キャッシュレス決済消費喚起事業などとなっています。上半期の市税収入は、感染症の影響や固定資産税の評価替えなどにより、前年度に比べ約2億円減の約34億4,582万円となっています(右図)。

引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。

●一般会計執行状況 予算現額…205億7,949万円



問合せ●財政課(内線1532)

募集

子育て世帯優先
市営住宅 入居者募集

市では、子育て世帯が健やかに子どもを育てられる安定した住まいの提供を目的として、子育て世帯を対象とした住戸への入居者を募集します。

募集期間…12月1日(水)～15日(水)

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。

募集住戸…堂前市営住宅(2戸)

入居予定日…令和4年1月(予定)

家賃…通常の家賃に準ずる

※内覧を希望する人はお問い合わせください。

ユニットバス・給湯器、網戸完備!



問合せ●都市計画課(内線1337)

募集

市税などの納税通知書送付用封筒に
広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm) 29,500枚、
広告枠(縦8.5cm×横5cm): 4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…令和4年4月から1年間(封筒がなくなるまで)

応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…12月10日(金)

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。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

問合せ●税務課(内線1135・1137)

14

健康ひと回メロ

No.530

冬の感染症「ノロウイルス感染症」

新型コロナウイルス感染症に振り回されている世の中ですが、ワクチン接種も進み、沈静化し始めているようにも思えます。寒さが厳しくなるとインフルエンザの流行が警戒されていますが、もう一つ、この時期に流行するウイルス感染症といえば「ノロウイルス感染症」です。この食中毒を起こすウイルスは非常に感染力が強く、家庭でも家族間で感染しないように注意する必要があります。

【感染経路】

ウイルスが口から入って感染します。とくに貝の生食に注意しましょう。二次感染では嘔吐物・便を片づける際に手・衣類などにウイルスが付着し、口から入ります。

【症状】

おもな症状は嘔吐、下痢、腹痛です。一般的に症状は軽く2〜3日で回復するため、特別な治療は必要ないことがほとんどです。しかし、子どもやお年寄り、ふだん元気な人でも症状がひどい場合には脱水になる危険性があり、点滴が必要になります。また、嘔吐物がのどに詰まったりすることもあります。

予防に大切なことは

- ◎とにかく石けんで手を洗う
- ◎食べ物の加熱
- ◎便・吐物に直接さわらない
- ◎消毒

ノロウイルスはアルコールでは消毒できません。調理器具など加熱ができるものは加熱消毒（85℃以上で1分間以上）します。加熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。市販もされていますが、台所用漂白剤（塩素系）を使い消毒液を作ることができます。

「ノロウイルス用消毒液の作り方」

①1000mlのペットボトルに、少し水を入れ、塩素系漂白剤約20mlをじょうごなどを使ってこぼさないように入れます。20mlの目安は、塩素系漂白剤のキャップ約1杯。（メーカーにも異なりますがキャップの容量は約22〜25CC）

②水をいっぱいになるようにつぎ足します。ペットボトルのふたをキッチリ閉め、よく振って完成です。

衣類などは約30分浸けます（塩素系漂白剤なので変色に注意）。嘔吐物のかかった壁や床は、消毒液をつけたペーパータオルでふきまじょう。汚染された手で触れたドアノブや電話は水で2倍に薄めて拭きます。金属は腐食しますので後で水ぶきしましょう。また食品や皮膚には使用できません。扱う際には必ずゴム手袋などを着けてください。

※漂白剤の使用に当たっては容器に書いてある「使用上の注意」を確認しましょう。他の漂白剤・洗剤などと混ぜると有毒ガスが発生する場合があるので取り扱いには十分注意してください。（岡谷市医師会）



「宅飲み」注意点6か条

1. 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けない
2. あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる
3. 飲む量を最初にだいたい決めておく
4. その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きはしない
5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む
6. 翌日に残らないか注意する。残るということは自分の適量を超過しているということ

出典：NEWS&REPORTS 令和2年11月号（公益社団法人アルコール健康医学会）

問合せ ● 健康推進課（内線1185）

健康

年末年始における「宅飲み」の注意点

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合いも変化が見られ、「外での飲み会がなくなり、飲酒量が減った」という人がある反面、「自宅での『宅飲み』で飲酒量が増えた」という人もいます。宅飲みの場合も「自分の適量を知り、飲みすぎない」ことが大切です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると、胃腸や肝臓ばかりでなく糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。一人ひとりが正しい知識を持ち、体の害を最小限に抑えつつ、お酒の適量を知り、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉※1日平均純アルコール量約20g程度（厚生労働省「健康日本21」より）



アルコール度数5度
ビール500ml（中びん1本）



アルコール度数15度
日本酒180ml（1合）



アルコール度数25度
焼酎110ml（0.6合）

※女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

健康診等
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、1 歳 6 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	3	4	
（株）浜パイピング ☎ 23-6885		（株）上條電設工業 ☎ 23-5330	
9	10	11	
（株）イワナミ ☎ 22-2222		（株）オスガ設備 ☎ 27-6622	
6	17	18	
離乳食教室 〈ぱくぱく教室〉 （R2年12月生） 〔予約制・少人数教室〕 杉村設備（株） ☎ 27-8632		（有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
3	24	25	
離乳食教室 〈ごっくん教室〉 （R3年7月生） 〔予約制・個別対応〕 （株）総設工業 ☎ 28-8504		（有）三善工業 ☎ 23-3446	
よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 矢崎薬局 ☎ 23-7125 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 十和設備（株） ☎ 24-0182		健康相談・栄養相談 （月～金曜日） 午前8時30分～午後5時15分 問合わせ 健康推進課 23-6141（直通）	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日（水）午前9時～正午 巡回相談（長地支所）
	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：鳥川秀司 弁護士 ※1月分予約：12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 1279）
生活・子育て	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線 1266） 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
	生活困窮相談 （生活就労支援センター）	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～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）午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ 1階 ☎ 24-2206
就 労	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）
	まいさば女性相談 Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～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）
	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 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
	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
企 業 経 営	中小企業経営技術相談	月～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～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	21日（火）午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農 業	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
	火曜日	午前10時～午後4時
	第1・3土曜日 第2・4木曜日	午前10時～午後4時 午後 6時～9時
		場 所 諏訪湖ハイツ 312相談室
		連絡先 市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290（内線 3112） （080-5143-3202）

妊娠 5 ～ 7 か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中〔予約制〕

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

1 回目 ▶ 12月10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



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

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
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

●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

乳幼児
保健セ
医療機

◆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

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 3 期 ◎国民健康保険税 第 9 期 納期限…12月 27 日(月) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線 1136） 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				
5  さくら並木クリニック ☎ 78-7876  宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	6  信和設備(株) ☎ 22-3302	7  (株)総設工業 ☎ 28-8504	8  1 歳 6 か月児健診 (R2年5月生) 午後(個別通知します)  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 2 歳児にこにこ教室 (R1年11月生) 午前(個別通知します)  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
12  市瀬医院 ☎ 26-1717  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  かえで薬局 ☎ 26-1929  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	13  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-4931	14  十和設備(株) ☎ 24-0182	15  3 歳児健診 (H30年11月生) 午後(個別通知します)  (有)三善工業 ☎ 23-3446	 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
19  山崎医院 ☎ 22-3287  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	20  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	21  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	22  9～10 か月児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 (株)アイテック ☎ 23-8500
26  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	27  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (株)イワナミ ☎ 22-2222	28  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	29  土田歯科医院 ☎ 28-3001  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	30  小野医院 ☎ 28-2776  浜歯科医院 ☎ 28-4649  長地中央薬局 ☎ 26-2522  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

環境

灯油などによる
水質汚濁事故にご注意を!

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、灯油などが流入する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。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

●給油時にはタンクから離れない、目を離さない

●配管やタンクの点検を行う

●防油堤を設置する

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

(内線1445・1446)

県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952

県諏訪建設事務所維持管理課

…☎57-2935

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

環境

農作業などに伴う野焼きは
近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わらや少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、稲わらや落ち葉などを燃やす人は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

▶少量、短時間で済ませる

▶洗濯物を干している時間帯を避ける

▶風の向きや強さに注意する

▶できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

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、わたしたちの安全・安心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税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り組みを行っています。

【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2年度は、128件の差押などを実施し、約1,800万円を徴収しました。

【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の夜間の窓口を開設します。

日時…12月7日(火)・9日(木)

午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

お知らせ

ペットはマナーを守って
正しく飼いましょう

ペットを飼う場合は、愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう!

イヌの飼育は、以下の点に注意しましょう

●市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐ろしい感染症です)は、飼い始めたら必ず実施しましょう。

●他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょう。

●イヌも人も快適に暮らせるように、飼い主がしっかり管理しましょう。

ネコの飼育は、以下の点に注意しましょう

●ネコは繁殖力が強いので、不妊手術をお勧めします。

●ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良ネコへの安易な餌やりはやめましょう。

●交通事故、感染症などで亡くさないためにも、飼いネコは室内で飼育しましょう。

問合せ●市民生活課(内線1171)

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、変更または中止になることがあります。

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、まだ申し込みが済んでいない人は、参加案内通知を参考に、至急、申し込み手続きをしてください。なお、通知が届いていない場合や、申し込み方法がわからない場合はお問い合わせください。

期日…令和4年1月9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45分～

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成13年4月2日から平成14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

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)

☎24-8404

お知らせ

新年祝賀式を
開催します

日時…令和4年1月4日(火)

午前11時～(午前10時開場)

※式典のみ開催し、祝宴は行いません。

場所…カノラホール

会費…500円

申込み…12月1日(水)～10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

「誰か」のことじゃない。 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ことなど、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6日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月6日(月)
茅野市	茅野市役所	12月2日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月7日(火)
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月2日(木)
原村	原村中央公民館	12月7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

子どもの人権110番

…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル…

☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ

自宅でできるe-Tax (電子申告)の説明会

e-Tax(電子申告)についての説明(相談)会です。お気軽にお越しください。事前予約は不要です。

期日…令和4年1月5日(水)

時間…午前10時～午後3時

場所…市役所6階 605会議室

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

お知らせ

「信州の安心なお店」 対象事業者のみなさんへ

【信州の安心なお店】

飲食店利用促進事業支援金

県が進める「信州の安心なお店」認証店舗において販売できるプレミアム付きクーポン券について、お客様利用済クーポン券額の20%分を市が上乗せ支援します。対象となる店舗のみなさんは、忘れずに申請してください。

申請期限…令和4年1月31日(月)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ●商業観光課(内線1452)

お知らせ

みんなが輝く 地域づくりフォーラム

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会主催のオンラインイベントを行います。「会えない今こそ繋ぎあおう! 地域丸ごとネットワーク」をテーマとした、依存症予防に関する講演会や、Zoomを利用した歌のイベントです。ぜひご参加ください。

申込みはこちらから▶



日時…12月4日(土) 午後1時～3時

【内容】

講演：『依存症当事者からのメッセージ』

元 NHKうたのお兄さん

杉田あきひろさん

うた：みんなで歌おう!



【販売会】

オンラインによる協働販売会。地域の障がい福祉事業所が選りすぐりの商品をオンラインで販売します。

販売期間：販売中～12月4日(土)まで

購入方法：右のQRコードを読み取り、案内に沿ってご注文ください。



問合せ●社会福祉課(内線1252)

お知らせ

市道の冬期通行止めを 実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

【通行止めとなる道路】

◆塩嶺王城パークライン

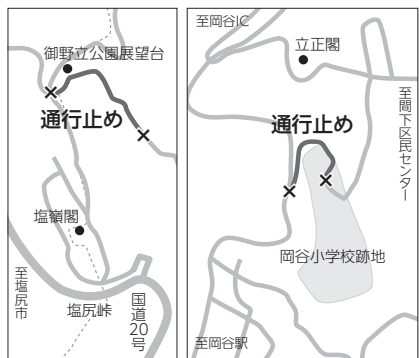
(市道岡谷683・739号線)



◆市道岡谷625号線

(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)

◆岡谷小学校跡地



閉鎖期間…12月28日(火) 午後4時～
3月31日(木) 午後2時

※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

問合せ●土木課(内線1315～1318)



シルキーチャンネル

12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- Sports Time おかや
- 芸能祭チャンネル 後編
- 岡谷インフォメーション
- 野菜万葉 ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

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

高校生以上：2,000円

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円(任意)の保険料がかかります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月12日～3月16日

毎回水曜日 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13日(月)

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

期間…1月11日～3月1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…12月10日(金)～22日(水)

以上問合せ●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12日、1月23日、2月6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

やまびこ国際スケートセンター 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。

日時…12月11日(土)

午前8時～午後9時

※貸し靴は有料：1足530円

※アイスアリーナでは行いません。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

第2回 岡谷市民ボッチャ体験会

期日…12月14日(火)

時間…午後7時～8時

(受付：午後6時30分～)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員：30名(先着順)

申込み…12月10日(金)までに、電話または体育館窓口にお申し込みください。

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会

(スポーツ振興課) ☎22-8804

第43回 元旦マラソン

期日…1月1日(土・祝)

時間…受付：午前7時30分～

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—釜口水門—市民総合体育館

[2km] 市民総合体育館—塚間川—市民総合体育館

第46回 岡谷市民 スケート大会 参加者募集

期日…1月8日(土)

時間…公式練習：

午前8時45分～9時15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17日(金)

以上問合せ●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)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12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

※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

大人220円、小人110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8時30分～午後6時…

12月1日～27日、3月1日～31日

短縮営業：午前10時～午後4時…

1月4日～2月28日

休場日：12月23日、28日～1月3日、

13日、27日、2月10日、24日、

3月2日、3日

●市営岡谷球場、川岸スポーツ広場

12月6日～3月31日まで閉場

●湖畔広場

12月1日～27日、3月1日～31日は開場

※凍結などで使用できない場合もあり。

12月28日～2月28日は閉場

In Body 設置デー

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを1日限定で設置します。

日時…12月17日(金) 午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第4期 Balletone教室

期間…1月11日～3月15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…20名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月7日～3月25日
 毎回金曜日(計8回)
 ②1月11日～3月15日
 毎回火曜日(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20名

◎第4期 スリムキックボクシング教室

期間…1月12日～3月16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…20名

◎第4期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…1月17日～3月7日
 毎月曜日(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…20名

◎第4期 ヨガ教室

期間…1月17日～3月7日
 毎月曜日(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…20名

親子で楽しもう! クリスマスイベント in 岡谷市民総合体育館

「クリスマスを探そう迷路」、「クラフト体験」、「クリスマス発表会」など親子で楽しめるイベントです。

日時…12月12日(日) 午後1時～4時
 場所…市民総合体育館
 参加費…無料

※クラフト体験は1つ200円

持ち物…上ばき

申込み…電話または受付窓口にてお申し込みください。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

◎第4期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…1月12日～3月16日
 毎回水曜日(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30名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月12日～3月16日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…1月17日～3月7日
 毎月曜日(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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…12月1日(水) 午前9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。
 ※託児つき。希望者は12月15日(水)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月7日～3月25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…20名

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…4,000円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 申込み…12月1日(水) 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。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月7日～2月25日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…前半:午後6時30分～7時30分
 後半:午後7時30分～8時30分
 場所…岡谷田中小学校
 定員…各20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月7日～3月25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 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月7日～3月25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 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…1月11日～3月15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11日～3月15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

こんにちは「おかや総合福祉センター」(諏訪湖ハイツ)です。

毎年白鳥が訪れる諏訪湖畔にある諏訪湖ハイツ。ぜひ温泉・遊び場・研修室を利用してみませんか。

●諏訪湖ハイツの設備

研修室は大小のお部屋があります。研修室は、ホワイトボードや、お部屋によってはカラオケシステムもあります。

ロビーではイベントや展示を常時開催しています。イベントは広報おかやの「諏訪湖ハイツ情報」をご覧ください。



お部屋や設備については、おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)のホームページをご覧ください。また、お気軽に諏訪湖ハイツにお問い合わせください。

●研修室等でインターネットが使えるようになりました。

岡谷市 Free Wi-Fi が利用できるようになりました。インターネットを使った研修や調べ物の他に災害時の通信手段として利用できるようになります。

WiFi の ID とパスワードは、諏訪湖ハイツの掲示をご覧ください。



●喫茶・軽食のお店エイブルのご紹介

障がいのある方たちが、運営している喫茶店です。諏訪湖を眺めながら、自慢の飲み物をお楽しみください。



●子どもたちが遊べる施設がたくさん 遊びのコーナー(プレイルーム)があります。子どもたちとお出かけください。



遊具を置いてある研修室もあります。315 研修室・310 研修室(有料)

●通常のお風呂の他に福祉風呂もあります。

眼下に広がる諏訪湖を見て入る天然の温泉はくつろぎの時間を与えてくれます。



諏訪湖を眺められます。

大浴場の料金：

市内在住の満 65 歳以上	200 円
中学生以上	420 円
小学生	220 円



福祉風呂もあります。



足湯は沢山の方が訪れます。

— 休業日や時間・定員について —

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、研修室に定員を定めているなどお願いごとがあります。詳しくは諏訪湖ハイツのホームページをご覧ください。

○温泉施設(大浴場、福祉風呂、温泉リハ、足湯)・・・毎週水曜日休業

○生涯学習施設・・・全館休業

詳細は諏訪湖ハイツ ☎0266-24-2290 まで

社協だより

ゆめ

—No.271—

主な内容

CONTENTS

「おかや総合福祉センター」です……………22
まゆっこサポート協会会員募集／ 岡谷市高齢者クラブ連合会奉仕活動の紹介……………23
岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介／ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………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

お掃除 くらい なら... お買い物 くらい なら... 話し相手 くらい なら... 空いた時間にお手伝いできる！ という方大歓迎！ やってみませんか？

まゆっこサポート協力会員募集

住み慣れた地域で困りごとがなく、安心して暮らせるために、助けを必要とする方【利用会員】とお手伝いをする方【協力会員】の登録制有償支え合い事業が、まゆっこサポート（住民参加型在宅福祉サービス）です。

“できることは自分でやりたいけれど、ちょっと手助けがほしい”という方に、“地域のために何かしたい”という思いを持つボランティアさんのご協力をいただき、簡単な生活支援のお手伝いを行います。

※協力会員さんが対応できる範囲内でお手伝いいただきます。

★お手伝いの内容…日常的な住居の掃除、整理整頓・生活必需品の買い物・草むしり・話し相手等

★利用料・交通費…＊1時間まで600円

《1時間を越える場合は30分毎に300円》

＊交通費は1kmあたり20円

♡協力会員…＊報酬として、1時間600円＋交通費をお支払いします。

＊安心して活動できるよう、事故に備えて補償保険に加入しています。

掃除が好き、料理が得意、話を聞くのが楽しい、人と関わることが好き、体力に自信があるなど、自分の得意なことを活かして人に喜んでいただけたらうれしい!!と思う方、ぜひお電話ください。

利用会員の登録も随時受け付けています。お気軽にご相談ください。内容によってはまゆっこサポートではお受けできない場合もありますのでご了承ください。

お問い合わせ・ご登録 岡谷市社会福祉協議会
電話番号 24-2121

岡谷市高齢者クラブ連合会 奉仕活動の紹介

高齢者クラブでは、年間を通じ各地区の単位クラブにおいて、様々な奉仕活動を行っています。活動の内容は様々で区民センターの清掃や花壇の整備、区内公園の草刈り、神社の清掃、小学校登下校時の見守りなど長年にわたり、多くの会員が地域で活動していただいております。

11月号でご紹介していない活動をご紹介します。

- ・岡谷 長生クラブ
岡谷区公会所廻りの草刈りと清掃
- ・小尾口 陽寿会
小学生の見守り活動
- ・下浜 水門クラブ
浜中島・弁天社境内草取り清掃
- ・小口 つくし会
小口区区民センターの清掃
- ・小坂 福寿会
あじさい公園の手入れ
- ・三沢 高尾クラブ
区コミュニティ施設 周辺草刈り
- ・鮎澤 高齢者クラブ
鮎澤諏訪社 並びに 広場清掃

- ・東堀 柴宮会
柴宮大掃除の参加

- ・横川区 出早会
横川公会堂周辺の草取り
障子張り、トイレ清掃



- ・間下 つつみ会
区民センター ミニ公園
大型プランター 15 個の
花の植え付けと管理



高齢者クラブの会員の皆様には、これからも元気で地域で活躍いただきたいと思います。

▶ 岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介 ◀

心配ごと相談
ボランティア総合相談
家庭介護相談

時 間：午前 8：30～午後 5：15
場 所：社会福祉協議会
相談員：社会福祉協議会職員
※相談内容は何でも構いません。

ふれあい
おしゃべり電話

時 間：午前 8：30～午後 5：15
相談員：社会福祉協議会職員
お電話でお待ちしています。

結 婚 相 談

相談日：第 2・4 火曜日 午前 10：00～午後 4：00
第 1・3 土曜日 午前 10：00～午後 4：00
※事前のご予約をお願いします。
場 所：総合福祉センター 312 相談室
相談員：結婚相談員

岡谷市成年後見支援
センター

時 間：午前 8：30～午後 5：15
電話又は窓口、訪問にて相談をお受けします。
※来所の際は、事前にお電話で来所の時間をご相談ください。
社会福祉協議会のホームページで、制度についてのパンフレット
をご覧ください。

お電話をお待ちして
おります。
電話番号は
24-2121



お知らせ

福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。
連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。
※市社協への物品登録期間は 3 カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。
譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。



★岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

例年開催をしております福祉バザーにつきまして、出品、開催等についてお問い合わせ
いただいておりますが、本年度につきましては、実施の予定はございません。
今後、開催の折にはご協力くださいますようお願いいたします。

0123 こどものくに

12月・1月の
イベント



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。
利用者登録…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
12月の休館日…14日(火) (毎月第2火曜日)
29日(水)～1月3日(月)

食事講座(12月27日(月)より申込み開始)

保育園のおススメ献立を作ります。
日時…1月26日(水) 午前10時～11時15分
対象…保護者 **場所**…3F 調理室
講師…こどものくに栄養士
持ち物…300円、エプロン、三角巾

託児あり

予約不要の
イベント

12月15日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(月)	ぺったんこの日 (12月生まれ対象)	午前10時30分 ～午後4時
23日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも

問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施! (要予約)

つくっちゃおう(12月13日(月)より申込み開始)
「牛乳パックのこま」を作ります。
(12月のつくっちゃおうに未参加の人対象)
日時…1月13日(木)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
(12月21日(火)より申込み開始)
日時…1月20日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくに看護師

子育て相談 **日時**…1月12日(水) 午前中

歯っぴー相談 **日時**…1月14日(金) 午前中

双子のおしゃべり会 **日時**…1月17日(月) 午前10時30分～

今月の子育てキーワード(高校期)

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

宝くじ助成金で整備しました

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、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、新屋敷区でエアコンなどを、中村区で防災倉庫などを整備しました。

それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



▲エアコン(新屋敷区)



▲防災倉庫(中村区)

問合せ●秘書広報課(内線1364)

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

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

琵琶と箏と影絵 KAGEN ~今は昔~

1月30日(日)

午後2時開演(午後1時開場)

琵琶、箏、影絵そして和と洋のコラボレーションで、日本の伝統的な楽器や語り、そしてだれもが親しんでいる昔話を新しくアレンジし、その魅力を再発見します。



“浦島TARO”

出演

坂田美子(琵琶)、稲葉美和(箏)、
ジャック・リー・ランダル(影絵)、広田郁世(影絵)

プログラム

- 竹取物語〜今様赤頭巾
- おむすびころりん ●浦島TARO ほか

会場

小ホール

チケット

全席自由 2,500円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員 2,000円
入場不可 小中高生 500円

影絵ワークショップ & 琵琶演奏体験

日時…1月29日(土) 午前10時~正午
会場…小ホール

対象…小学1年生~6年生(30名・先着順)
※詳しくは、カノラホールまで。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を講じて実施します。

問合せ ☎24-1300

12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…12月21日(火)
午前11時~

★おはなしの森★ (園児~小学生向け)

日時…12月4日・11日・18日
の土曜日
午前11時~(20分程度)

★クリスマス特集★ おはなしの森

日時…12月25日(土)
午後1時30分~
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせ など

会場はいずれも2階会議室です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

今月のテーマブックス

クリスマス

12月19日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

12月の休館日

6日、13日、20日、27日~31日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●日替わりサービスデー(毎週)

月曜・水曜日は食事付きプランの《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜日は《シニアデー》、土曜日は子ども連れの家族にお得《ファミリーデー》を実施中♪

●クリスマス特別企画

12月24日(金)・25日(土)は、ご来館の小学生以下の子どもさんにクリスマスプレゼントを用意しました♪

●食事処やまびこ

12月の特撰おすすめメニューは【とうふラーメン 870円】です!

※変更になる場合もあり

12月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画展

期間…12月1日(水)~14日(火)

●身体障がい者デイスサービスと楽

2021年利用者創作カレンダー展

期間…12月17日(金)~27日(月)

*12月上旬から

クリスマスツリー、
下旬から日本風を飾ります。



☆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。

12月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

15日、29日~31日

問合せ ☎24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。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。

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展 12月28日(火)まで

秋山あゆ子展-絵に宿る虫しぐれ-

『くものすおやぶん』、『みつばちひめ』シリーズの絵本や『虫けら様』など、虫の漫画を描き続けてきた秋山あゆ子さんの展覧会です。少し奇妙ながらも愛嬌がある虫たちの世界をご紹介します。



くものすおやぶん とりものちよう 表紙
福音館書店 2003年
©秋山あゆ子

同時開催

武井武雄 収蔵作品展 テーマ:虫

武井武雄の作品のなかから「虫」を描いた作品を展示します。楽器を演奏したり、お話をしたり、まるで人間のように暮らす虫たちの世界をお楽しみください。

イベント

★水なしスノードームをつくろう

日時…12月5日(日) 午後1時30分～
参加費…500円 要申込み

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク (申込み不要・無料。ギャラリートークのみ要入館料)

日時…12月18日(土) 午前10時30分～
※そのほかのイベントは、ホームページをご覧ください。

開館時間

午前9時～午後6時(最終入館:5時30分)

12月の休館日 ※1月は19日まで休館

1日、8日、15日、22日、29日～31日

問合せ ☎24-3319



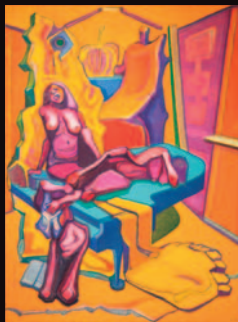
市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

高橋靖夫 回顧展

1月10日(月・祝)まで

本年4月29日に、岡谷市出身の画家 高橋靖夫先生(1938-2021)が逝去されました。画家 高橋貞一郎の五男で、国画会展において多くの賞を受賞。近年は、濃密かつ澄明な色彩で人間・動物・花々を描く「地にあるものたち」シリーズを制作。後進の指導など、美術文化の発展にも寄与しました。本展では当館収蔵作品を紹介しながら高橋先生を偲びます。



高橋靖夫
「ピアノ遊び」
1969年

ワークショップ

壁かけ「クリスマス・ツリー」をつくろう

日時…12月11日(土)

午後2時～

参加費…300円

定員…10名

申込み…11月26日(金)

午前10時から受付



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

12月の休館日

1日、8日、13日～17日、22日、29日～31日

問合せ ☎22-5854



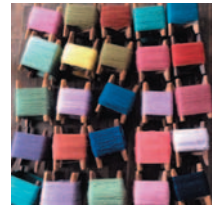
岡谷
OKAYA

企画展示 2月13日(日)まで

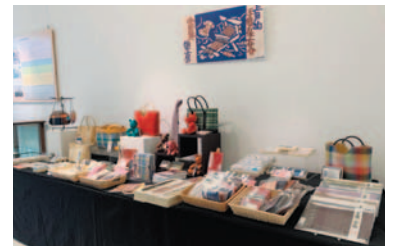
信州の作家展Part3

「小岩井紬工房

伝統を繋ぐ・紡ぐ・織る」



長野県内には、シルク作品を制作している染織作家が各地域で活躍しています。シルク岡谷からその魅力を発信する企画展、第3弾! 創業以来変わらぬ手織りで上田紬を織り続ける、小岩井紬工房三代目カリナさん・良馬さん姉弟の紬の魅力と色彩の世界を、ぜひご堪能ください。



小岩井紬工房の商品も販売しています!

※新型コロナウイルス感染状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性があります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後5時

(宮坂製糸所は午後4時まで)

12月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日～31日

問合せ ☎23-3489 (サンシハフ)

総額600,000ポイント

ポイント+電子マネー Okaya Pay ポイント使うなら、いま!

ポイント利用で賞品が当たります!

Okaya Pay取扱店でお買い物の際に、「ポイント」を利用して支払った人を対象に、500ポイント利用ごとに1口エントリー（決済情報から自動でエントリー）とし、エントリーされた総口数より、抽選で賞品を進呈します。

賞品 Okaya Payポイント **10,000ポイント×10本**
5,000ポイント×100本

対象店…Okaya Pay全取扱店
 実施期間…12月1日(水)～31日(金)

■Okaya Payの導入を希望する事業者のみなさんは、
 岡谷商工会議所(☎23-2345)へお問い合わせください。

問合せ●商業観光課(内線1453)

商業観光課
坂本直也



食育
ひろば

みんなで食べよう! 岡谷の味 ～学校給食でも味わっています～

11月～2月の
毎月16日は
おかやシルクスイートの日

「シルクスイート」をご存じですか? 「シルクのようになめらかな舌触りで甘い!」という特徴からその名がついたサツマイモです。食感と甘さが「シルクのまち岡谷」にぴったりということで、市ではシルクスイートの特産化に向けて、さまざまな普及活動を行っています。



〈シルクスイートのサラダ〉

栄養価(1人分) エネルギー 158kcal/塩分 0.7g

〈材料〉4～5人分

シルクスイート(角切り) … 160g
 キャベツ(短冊切り) … 2枚
 きゅうり(輪切り) … 1/3本
 にんじん(いちょう切り) … 1/4本
 スイートコーン … 40g
 ツナフレーク … 1/2缶
 マヨネーズ … 大さじ3
 塩 … ひとつまみ
 しょうゆ … 大さじ1
 きざみのり … 大さじ1

かつおぶし … 大さじ1
 いりごま … 小さじ1



〈作り方〉

- ① シルクスイートをやわらかくなるまで蒸す。
- ② 野菜をゆでる。にんじんをゆで、やわらかくなったら、キャベツときゅうりを入れてさっと火を通し、ざるにあげて、水切りする(水で冷やしても温かいままでもOK)。
- ③ ①のシルクスイート、②の野菜、コーン、ツナフレークを調味料で和えればできあがり。

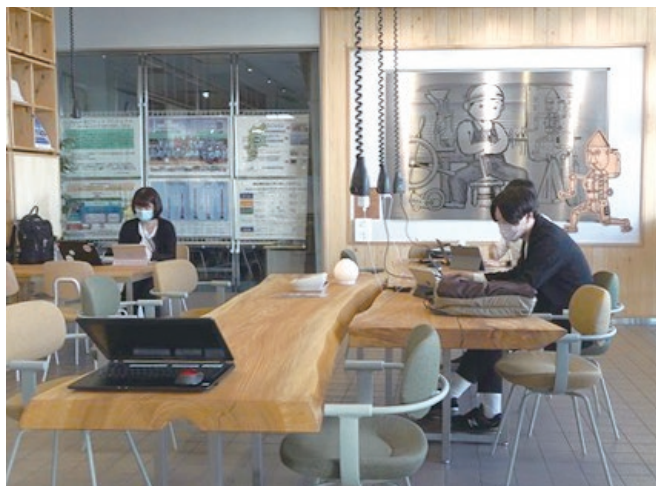
岡谷市学校栄養士会では給食レシピを紹介する動画をYouTubeで配信しています。今回のレシピも右のQRコードからご覧いただけますので、ぜひ作ってみてください。



問合せ●健康推進課(内線1177)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



10/14~16



ITOKI × Okaya

ワーケーション受け入れ第1号
(株)イトーキのみなさんが岡谷を満喫

今 年度の重点施策事業でもある、「岡谷へ行こう」関係人口等創出・拡大事業の取り組みのなかで、株式会社イトーキの社員4名が、補助制度を初めて利用し、市内で2泊3日のワーケーションを実施しました。ワーケーションとは、ワーク (work) とバケーション (vacation) を組み合わせた働き方のことで、市ではテクノプラザおかやのコワーキングスペースの開設、ポケットWi-Fiやe-バイクの貸し出し、宿泊費補助制度など、受け入れ体制を整えてきました。滞在中の4名はコワーキングスペースでテレワークに従事したあと、鳥居平やまびこ公園で雄大な景色を眺めてリラックス。e-バイクでのサイクリングや岡谷絹工房で機織り体験なども楽しみ、充実したワーケーションとなったようです。

ワーケーションのようすはイトーキのワーカー向け公式サイトでも紹介されています。

11/3・4・6・7 岡谷絹工房で滞在型ワークショップ
シルク機織り体験

シ ルクを通じて岡谷の良さを知ってもらい、移住促進にもつなげる取り組みとして、市外在住者を対象とした滞在型ワークショップが岡谷絹工房で開かれました。同工房の「アトリエOPEN DAY」に合わせ、11月3・4・6・7日の4日間、各日3名の計12名が参加。絹工房会員の指導のもと、三沢区民農園で生産した繭から取った生糸も使いながら、シルク100%の草木染のストールを手織りしました。

11/6 日頃の練習の成果を披露
市民伝統音楽芸能祭

岡 谷市文化祭の開幕を飾る、第39回市民伝統音楽芸能祭がカノラホールで開かれました。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により中止となり、今年は2年ぶりの開催。市内で活動している日本舞踊やハワイアン音楽、二胡、^{こと}、ダンスなどの9団体が参加し、日頃の練習の成果を披露しました。

「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

こね

11月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

新型コロナウイルス感染者も減少してきて、いろいろな行事も少しずつ開催されるようになりましたが、気を緩めずに第6波が来ないようにしたいですね。これからインフルエンザの流行も心配されますし。

Y・Yさん(堀ノ内)

▼感染者数が落ち着いてくると、ついつい気が緩みがちですが、寒い時期を迎えるにあたり、改めて気を引き締めなくてはいいかもしれません。コロナの話題で影に隠れていますが、冬はインフルエンザやノロウイルスなど、さまざまな感染症の流行期です。感染予防や免疫力を高めるなどして、しっかり健康を守っていきましょう。

やはり秋は「食欲の秋」ですね！今年は、まつたけ、栗、サツマイモをいただき、秋の味覚を堪能しました。健康でおいしくいろいろなものを食べられるのは、本当に幸せなことだと思います。

T・Hさん(本町)

▼新鮮な山の幸を楽しめる信州の秋。野菜、果物、きのこなど本当においしく食の幸せを感じられます。秋の味覚と言え、岡谷の新名物シルクスイートが旬を迎えています。市内ではシルクスイートに関連したさまざまなイベントも開催されます。なめらかな舌ざわりとしっかりとした甘さのシルクスイート。今月のクロスワードパズルの景品にご用意しましたので、ぜひご応募ください！

近所の坂の上にあるお寺まで散歩。ちよつとした「登山」で疲れましたが、晴れていて諏訪湖がきれいに見えました。近所でもちよつと足をのばせばいいところがたくさんあります。

M・Mさん(山手町)

▼運動をかねた「あるもの探し」とてもすてきです！きれいな風景や知らなかったお店、点在する文化財を見つけたり…長く住んでいても、発見はたくさんありますね。これから寒い時期になりますので、暖かくしてお出かけください。

撮り歩きおかや

Report 15

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！

このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。
みなさんもInstagramで身近なおかやを発信してみませんか？

岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[tabitabi_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。

※掲載希望についてはお問い合わせください。

問合せ●商業観光課 (内線1453)



Okaya



塩そば専門店「ユイシキ」の肉塩そば(1000円)
芯のある塩のうまみのなかにやさしい甘さ
無添加・無化調と素材にもこだわった逸品!
#塩そば #ユイシキ #キムチ無料
#岡谷市 #お買い物するならおかや

※基本メニューの塩そばは780円



Okaya



赤く色づくもみじのアーチ
くぐり抜けた先もまた彩りの世界
訪れるものを魅了する出早の秋
#出早公園 #紅葉 #もみじ
#岡谷市 #岡谷市観光協会

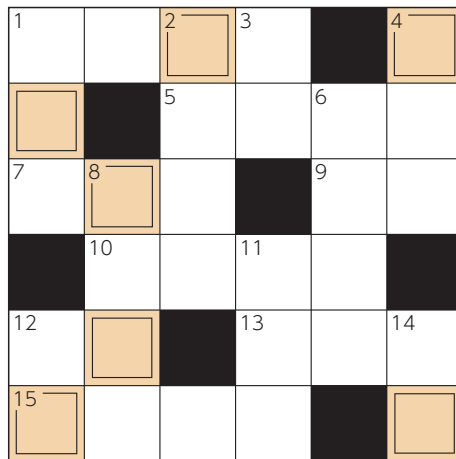
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.432

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、岡谷産シルクスイート(2本)とロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 特集に登場するこども里山広場が開かれている常規寺沢公園の隣の遺跡
- 5 タテ3がある場所です
- 7 来年こそはこれのお祭りを見たいですね
- 9 御柱では、大社や小宮はもちろん、同じ名字の住民によるこの御柱祭も
- 10 先日の衆院選では10月19日がこれでした
- 12 she ○○ ○○ hers
- 13 1972年にグアム島で発見された○○○庄一さん
- 15 バス

◆タテのカギ

- 1 高架橋と県道の交わる少し手前から、川岸上1丁目信号機あたりまでが○○○町
- 2 県内では松本にしかありません
- 3 ヨコ5にあるのは市営。お寺などにもあります
- 4 昔の刑罰でこれにして水に投げ入れたとか
- 6 ヨコ5の少し先にある公園
- 8 =
- 11 あしたの
- 12 釜口、天竜、丸山、捷徑
- 14 中央通り商店街、別名○○まち商業会

●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。12月13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)

●11月号の答えと当選者 「テクノプラザ」

正解数29通(応募総数29通)のなかから抽選で、〇・〇さん(銀座)、T・Tさん(赤羽)、S・〇さん(長地小萩)、M・Hさん(堀ノ内)、K・Nさん(川岸上)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「おもちゃのくにのクリスマス」1955年 武井武雄

岡谷市を取り巻く状況は、新型コロナウイルスや災害以外にも常に変化をしていますが、市民の皆様とともに掲げた本市の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向け、今後も全力で取り組んでまいります。

今年1年、市政推進にご理解・ご協力いただきました市民の皆様へ深く感謝を申し上げますとともに、迎えます新年が、市民の皆様と岡谷市にとりまして、平穏で幸多き年となることを願っています。

今井竜五



「市長随想」 「年の瀬を迎え」

12月に入り冬の到来を迎え、今年も残すところ1か月となりました。令和3年は、新型コロナウイルス感染症の第3波の最中に始まり、その後、5月をピークとする第4波、8月をピークとし、これまでで最多の感染者が発生した第5波があり、1年を通じて日本中がこの感染症と闘った年となりました。

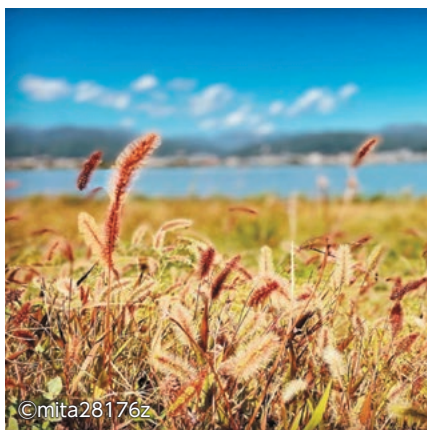
現在は、ワクチン接種が進んだことなどにより、国内の感染者数は落ち着いていますが、海外では再び感染者数が増加している国もあり、第6波の到来も警戒されています。市民の皆様には、ワクチン接種が済んでいる場合でも、引き続き感染防止対策を徹底したうえで、外食や旅行、イベントなども楽しんでいただきたいと思っています。

8月には、降り続いた大雨により発生した土石流によって、3名の尊い人命が失われました。このことは市にとって、大変悲しく残念であり、重く受け止めています。また、河川の溢水等により、住宅、道路、河川、農地などの施設に甚大な被害が発生し、現在も、国・県や関係機関の協力のもと、職員一丸となり復旧・復興を進めています。

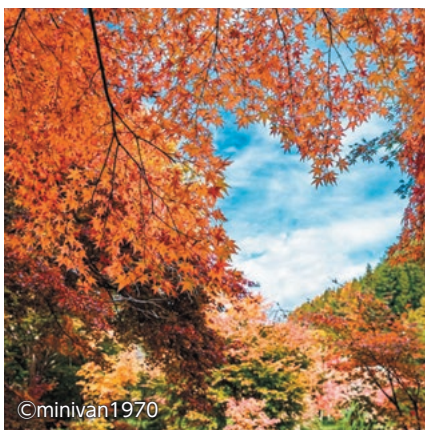
そして、今回の災害発生時における防災気象情報、通報情報、市の対応等について整理した結果に基づき、防災減災の専門家からの意見などをいただきながら、検証を実施する中で、近年の激甚化、頻発化する自然災害に備え、住民の迅速かつ的確な避難行動の実現に向けた検討を行い、災害に強い安全・安心なまちの実現を再び目指していきます。

岡谷市を取り巻く状況は、新型コロナウイルスや災害以外にも常に変化をしていますが、市民の皆様とともに掲げた本市の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向け、今後も全力で取り組んでまいります。

今年1年、市政推進にご理解・ご協力いただきました市民の皆様へ深く感謝を申し上げますとともに、迎えます新年が、市民の皆様と岡谷市にとりまして、平穏で幸多き年となることを願っています。



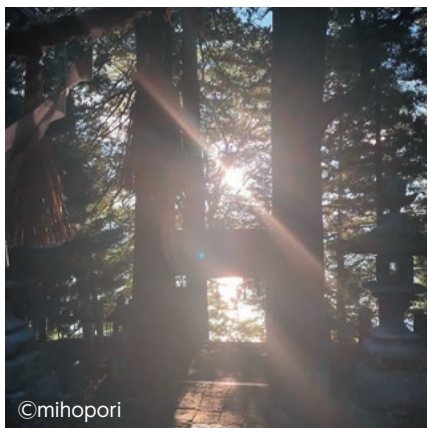
©mita28176z



©minivan1970



©kenchan1939



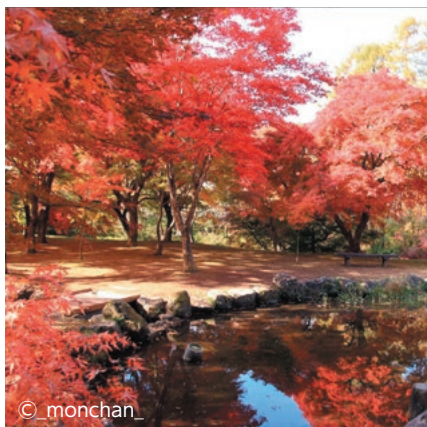
©mihopori



©white_pinnk



©giants_giants



©_monchan_

岡谷市観光協会 Instagram #岡谷の秋見つけた2021

みなさんから投稿していただいた
岡谷の「秋」らしい風景や瞬間の
写真を紹介します。

 岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[tabitabi_okaya]

問合せ●商業観光課(内線1455)

人口の動き(令和3年10月1日現在)

人口	47,036人	前月比	-23	前年同月比	-717
世帯数	19,285世帯	前月比	-3	前年同月比	-136