

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金

土

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

春山眼科医院  
☎ 21-2525  
溝口医院  
☎ 27-6266  
山岡歯科医院  
☎ 22-2472  
アイン岡谷薬局  
☎ 23-2808  
永田薬局  
☎ 27-8123  
水道建設(株)  
☎ 23-2662

1

2歳児にこここ教室  
(R1年12月16日～31日生)  
午前(個別通知します)

(株)上條電設工業  
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

7

(株)オスガ設備  
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

14

離乳食教室(ばくばく教室)  
(R3年1月生)  
[予約制・少人数教室]

(有)ミヤサカ管工  
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備  
☎ 22-1365

21

離乳食教室(ごっくん教室)  
(R3年8月生)  
[予約制・個別対応]

(有)三善工業  
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備  
☎ 23-3197

28

29

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	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:蒲生路子 弁護士 ※2月分予約:1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、入学・進学、長期欠席、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] 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		
	女性のための相談 [予約制]	18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～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)		
就労	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		
	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)	5日(水)午後0時30分～3時30分 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	18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	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時	(080-5143-3202)		

今月の納税

○市県民税 第4期  
○国民健康保険税 第10期

納期限…1月31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)

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。

2回目▶1月14日(金) 午後7時～8時30分  
内容:妊娠中の食事・産後の生活について 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)

日

月

火

水

木

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。

◆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 23-6141 (直通) まで

●水道修理事業局

土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・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。  
保健センターで行う集団接種はありません。  
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

<p>2</p> <p>⊕ 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>⊕ 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>🏠 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>🏠 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>3</p> <p>⊕ 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>🏠 クラフトさくら薬局 ☎ 21-2301</p> <p>🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>4</p> <p>🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>5</p> <p>🏠 1歳6か月児健診 (R2年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>🏠 2歳児にこここ教室 (R1年12月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>9</p> <p>⊕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>🏠 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>10</p> <p>⊕ 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100</p> <p>🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>🏠 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p>🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>11</p> <p>🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>12</p> <p>🏠 3歳児健診 (H30年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>1</p> <p>🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>16</p> <p>⊕ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p>🦷 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p>🏠 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>17</p> <p>🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>18</p> <p>🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>19</p> <p>🏠 3～4か月児健診 (R3年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>2</p> <p>🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
<p>23</p> <p>⊕ 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>🦷 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>🏠 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>24</p> <p>🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>25</p> <p>🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>26</p> <p>🏠 9～10か月児健診 (R3年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>2</p> <p>🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
<p>30</p> <p>⊕ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p>🦷 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p>🏠 アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p>🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>31</p> <p>🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>健康相談・栄養相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 3～4か月、9～10か月児健診：バスタオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきてください。</p>	

## お知らせ 新成人のみなさん 20歳になったら国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳になった人には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせしています。20歳になってから、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。「年金手帳」は別途送付します。(厚生年金保険の被保険者だった人や障害・遺族年金を受給している人には送られません。) 20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、市民生活課またはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

※日本年金機構では、国民年金制度や保険料の納付、免除制度について動画でわかりやすく解説しています。QRコードからご覧ください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661  
市民生活課(内線1158)

## お知らせ 風しん抗体検査は お済みですか？

風しんは成人がかかると症状が重くなる場合があります。また妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがおきることがあります。

昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性に、抗体検査と予防接種を受けられるクーポン券が4月に送られています。クーポン券の有効期限は令和4年3月31日までとなっていますので、あなた自身とこれから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って抗体検査を受けましょう。

問合せ●健康推進課(内線1177)

## お知らせ 岡谷市消防出初式を 行います



令和2年岡谷市消防出初式

「令和4年 岡谷市消防出初式」を行います。カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車輛による分列行進を行います。

なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

期日…1月9日(日)

式典：午前9時45分～ カノラホール  
人員服装の点検：午前10時50分～  
市役所イベント広場(予定)

人員・車輛分列行進：午前11時5分～  
市役所東側道路(カノラホール前)  
(午前11時30分終了予定)

問合せ●消防課(内線3119)

## お知らせ 後期高齢者医療の 医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、その前年に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

●令和3年1月～10月までの診療分は、  
令和4年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※令和3年分から、医療費通知の送付を年1回に変更します。令和3年11月・12月の診療分については、令和4年1月～10月分と併せて、令和5年1月下旬ごろに送付します。

問合せ●  
長野県後期高齢者医療広域連合  
保健事業室 ☎026-229-5320

## 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 入札参加資格審査申請は 2月28日までに!

令和4・5・6年度の建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(定期申請)、および令和4年度の物品・役務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は財政課まで申請をお願いします。

詳細は、市ホームページ「トップページ」> 仕事・産業 > 入札・契約 > 「参加申請・登録」の「令和4・5・6年度 入札参加資格審査申請について」をご覧ください。

受付期間…2月1日(火)～28日(月)

期間中に持参、または郵送にて申請してください。

※郵送の場合は2月21日(月)必着

問合せ●財政課(内線1535)

## 募集 長野県民交通災害共済 会員募集!

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

1月4日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。詳しくは、申込書などを全戸配布しますのでご確認ください。

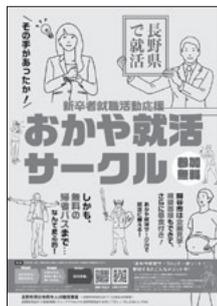
年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●  
市民生活課(内線1166・1172)

**お知らせ** おかや就活サークルに  
参加しませんか？

これから就職活動を始めるみなさんが、就活への準備を一步リードできるよう応援します。



2月は、「仕事を見る、就活に備える、想いを知る」をテーマに、セミナーや企業見学、経営者との交流を実施します。料金は無料で、両日参加できなくてもOK。お気軽にご参加ください。

保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

**▶2月17日(木)**

場所…テクノプラザおかや など

①「企業見学ツアー」

午前10時～正午

実際に企業を見て、仕事内容や働いているようす、雰囲気を知ろう

②「自己PR・面接対策セミナー」

午後1時～3時

エントリーシート・面接に役立つ自己PRの作り方と面接成功の極意を学ぼう！

③「経営者と語ろう！」

午後3時～4時30分

経営者と話し、社員・経営に対する想い・考えを知り、仕事への価値観を深めることで納得・実りある就活につなげよう！

**▶2月18日(金)**

場所…茅野市民館

④「諏訪地域企業研究会」

午前9時30分～午後0時30分・

午後2時～5時

諏訪地域の企業が多数出展予定。2月のうちに企業研究を進めて、就活を有利に！

対象…大学(院)・短大・専門学校等在籍の学生、卒業後3年程度までの人

参加特典…昼食つき、東京発の無料帰省バスを利用できます。

申込み期限…2月6日(日)

LINE@ おかやで就職 2023▶ ホームページ 詳細・申込み▶

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**お知らせ** 日曜がん検診の  
お知らせ

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

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

期日…2月27日(日)

時間…午前9時～11時30分(予定)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

対象…本年度35歳以上の人

検診項目

①大腸がん検診

(日本で最も多くの人がかかるがん)

大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。

自己負担金：520円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)

(2番目に多くの人がかかるがん)

バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。

自己負担金：1,260円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)

(死亡率が最も高いがん)

CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。

自己負担金：3,670円(免除対象外)

定員…各検診とも30名程度

申込み…1月21日(金)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

**お知らせ** 水道課からの  
お願い

**【貯水槽の管理を適切に!】**

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任です。管理が不十分だと水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

**【水道管の管理点検を!】**

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和60年初期ごろまでは宅内の配管の一部に使われていました。鉛製給水管を使用しても健康上支障はありませんが、より安心して利用いただくため、朝一番や旅行など長時間使わなかった場合は、鉛が溶け出している可能性がありますので、バケツ一杯程度を飲み水以外(トイレや洗濯など)にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

**【漏水してしまったら!】**

できるだけ早く岡谷市上下水道指定工事店に修理を依頼してください。

- 修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自分で修理した場合や、指定工事店以外の業者が修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

問合せ●水道課(内線1416)

**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** 子宮頸がん  
ワクチン接種について

平成25年に、厚生労働省から積極的に勧奨すべきではないとの通知が出され、市からも積極的な接種勧奨を控えていましたが、昨年11月に、厚生労働省が対象者への個別通知の再開を決定しました。これを受け、対象のみなさんには4月に案内を送付しますので、内容を確認して、接種を検討してください。

問合せ ● 健康推進課 (内線1182)

**お知らせ** 税務相談所  
開設日のお知らせ

期日…1月12日、2月9日、4月13日、  
5月11日(原則として毎月第2水曜日)  
時間…午前10時～正午  
場所…下諏訪商工会議所会館 2階  
税理士会事務局(下諏訪町4611)  
※相談無料・要事前電話予約  
問合せ ● 関東信越税理士会諏訪支部  
☎28-6666

**お知らせ** 対象世帯の  
灯油代を助成します

原油価格の高騰に伴い、市内の低所得者世帯などの経済的負担の軽減を図るため、岡谷市福祉灯油助成事業を実施しています。対象世帯には、順次ご案内を送付しています。詳しくはお問い合わせください。

対象…令和3年11月1日を基準日とし、市内に住民票のある住民税非課税世帯で、次の①から⑤に該当する人が在宅で生活している世帯  
①世帯員全員が75歳以上、②要介護4・5、③重度障がい者、④ひとり親世帯、⑤生活保護世帯  
金額…1世帯10,000円を口座振込  
申請期限…2月28日(月)  
問合せ ● 社会福祉課 (内線1258)  
介護福祉課 (内線1269・1281)

**お知らせ** 障がい者就労施設などによる  
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、市役所庁舎で行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！  
日時…1月17日(月)～21日(金)  
午前10時30分～午後1時30分  
場所…市役所 1階 ロビー  
問合せ ● 社会福祉課 (内線1255)

**お知らせ** ひとり親家庭のみなさんへ  
メルマガ配信のお知らせ

市では、ひとり親家庭の人が受けられる制度をもっと知ってもらうため、メルマガ配信を行います。「離婚したときに受けられる各種制度について詳しく知りたい」「養育費についてどこに相談しらいいかわからない」など、問い合わせの多い内容について配信を予定しています。配信を希望する人は、QRコードからご登録ください！



対象…市内在住のひとり親家庭の人  
配信内容…児童扶養手当や母子父子寡婦福祉資金貸付などのひとり親家庭支援制度、養育費、女性相談に関する案内を、今年度は3月までに4回配信、年8回程度を予定  
問合せ ● 社会福祉課 (内線1263)

**世界おとどけ便**

～国際交流センターだより～

**中国の春節**



みなさん、こんにちは！国際交流センターの葛(カツ)です。中華圏においては、『春節』は歴史が深くてもっとも大切な祝日と言えます。旧暦の正月(1月1日)のことで、西暦では毎年変わり、今年は2月1日となります。春節は中華圏の地域だけでなく、韓国、北朝鮮、ベトナム、シンガポール、マレーシア、スリナムな

ど10か国以上で祝われています。

今回は、春節について面白い風習を紹介したいと思います。ひとつ目は言うまでもなく大晦日の「団円飯」です。家族だけでなく親戚と一緒に晩ご飯を食べたり、年越しをしたりするのがすごく楽しいですね。餃子は必ずその日の献立の一つであり、一年の最後の日に、家族や大切な人と一緒に餃子を作るときの幸せは、どんな珍味よりうれしいものです。また、新年を迎えるにあたり、花火を抜きには語れません。春節の15日間を通して、まちは花火や爆竹ですごくにぎやかになります。

日本では春節は祝いませんが、横浜の中華街では毎年いろいろなイベントが開催されています。もし興味があれば、ぜひ見に行ってみてください。

**今月の子育てキーワード(小学校 高学年)「家族の一員として 役割を持たせましょう」**

家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

## 今年度最終回!『元気いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に体力測定を行います。また、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定です。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。

**対象**…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

**期日**…1月20日(木)

**時間**…午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付開始:午前9時30分～) 定員20名  
事前申し込みにて受付  
「健康相談室」は午前10時30分～  
「ウォーキングプチ講習会」は午後2時～(30分程度)

**場所**…市民総合体育館 スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

**使用料**…無料(個人利用のみ)

**持ち物**…運動のできる服装、上ばき

**問合せ**●スポーツ振興課 ☎22-8804  
(平日 午前9時～午後5時)

## トレーニングパーソナルレッスン (一般向け)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。お気軽にお申し込みください。

**期日**…平日(土・日・祝日は要相談)

**時間**…正午～午後4時のうち1時間

**場所**…市民総合体育館内トレーニングルーム

**受講料**…1回1,500円(保険料・施設使用料込)

**申込み**…電話または受付窓口にてお申し込みください。

**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800

## 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、在学の方々に無料開放します。

**日時**…1月22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



## おかやファミリースポーツ プログラム

### ◎親子で卓球体験

**日時**…2月13日(日) 午前10時～正午  
(受付開始:午前9時45分)

**場所**…市民総合体育館 東体育館

**対象**…市内在住の小学生の親子

**定員**…20組(先着順)

**参加費**…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

**受付期間**…1月18日(火)～31日(月)

**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)



## 今日のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

**日時**(2月分) …1月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

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

### 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

**日時**…1月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

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

**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800

### 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**…1月21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

**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800



## シルキーチャンネル

### 1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

- わが家のアイドル
- ホリディスクエア
- 家庭で作る郷土料理
- 野菜万菜(再放送) 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。