

・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。  
期に確認の上、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

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

**1歳6か月児健診**  
(R2年7月生)  
午後(個別通知します)

**水道建設(株)**  
☎ 23-2662

**サツマ外科医院**  
☎ 22-5180

**大滝歯科医院**  
☎ 22-5678

**日本調剤岡谷薬局**  
☎ 21-1175

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**離乳食教室〈ばくばく教室〉**  
(R3年2月生)  
[予約制・少人数教室]

**岡谷酸素(株)**  
☎ 22-4931

**離乳食教室〈ごっくん教室〉**  
(R3年9月生)  
[予約制・個別対応]

**(株)シンニチ設備**  
☎ 22-1365

**(株)アイテック**  
☎ 23-8500

**信和設備(株)**  
☎ 22-330

**十和設備(株)**  
☎ 24-0182

**(株)浜パイピング**  
☎ 23-6885

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※3月分予約：2月16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]		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	16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)		
	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		
就業	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] 9日(水)・24日(木)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
企業経営	女性のための相談 [予約制]	15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)		
	まいさぼ女性相談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)		
農業	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	9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		
結婚相談	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)	16日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
結婚相談	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		
結婚相談	特許・発明相談	15日(火)午後1時～4時 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	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)		

### 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 ▶ 2月18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

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
-  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・健康機

日	月	火	水	木
<p>◎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…2月28日(月)</p> <p>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）</p>		1	2	
		岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	<p>3歳児健診 (H31年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>2歳児にここご教室 (R2年1月生) 午前(個別通知します)</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
6	7	8	9	10
<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>3～4か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
13	14	15	16	17
<p>あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>菜の花薬局 ☎ 26-1500</p> <p>株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>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>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>9～10か月児健診 (R3年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
20	21	22	23	24
<p>牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>しの調剤薬局岡谷天竜町店 ☎ 75-5480</p> <p>有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>株アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>高浜医院 ☎ 28-3811</p> <p>さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p>イズミ薬局 ☎ 28-0030</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
27	28	<p>諏訪地区小児夜間急病センター(年中無休)</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■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)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</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>問合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>
<p>つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>湊歯科医院 ☎ 78-7618</p> <p>川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>			

# 健康ひと回メモ

No.532

## 婦人科がん検診の推奨年齢

婦人科のがんには乳がん、卵巣がん、子宮頸がん、子宮体がんなどがあります。

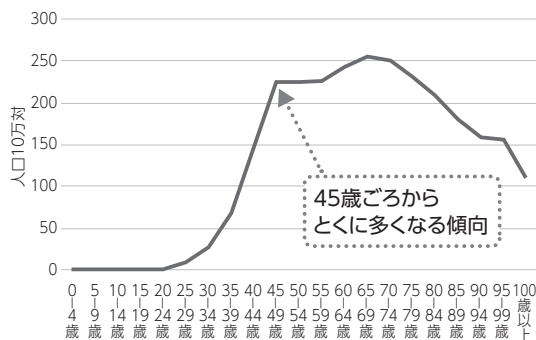
乳がんは、45歳ごろから診断されることが多くなる傾向にあり、40歳以上は2年に1回マンモグラフィを推奨されています。また、ふだんからブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）として、①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気をつける、③変化に気づいたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける、以上のことで早期発見ができます。乳腺の多い人は個別検診では超音波など併用も有効

卵巣がんは、50歳代でもっとも多く診断される傾向にあり、腹部膨満感、下腹部痛、頻尿など気になる症状があるときは早めに受診しましょう。子宮頸がんは、30〜35歳ごろから診断されることが多くなる傾向があり、20歳以上は2年に1回、子宮頸部の細胞診・内診を受けることが推奨されています。子宮体がんは、50歳代でもっとも多く診断される傾向にあり、不正出血、排尿時や性交時の痛み、下腹部痛や腹部膨満感など気になる症状があるときは、早めの受診が必要です。

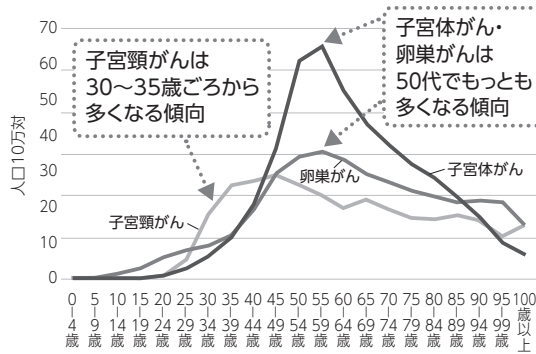
(岡谷市医師会)

### 2018年の年齢階級別罹患(新たな診断)率

#### 乳がん



#### 卵巣がん 子宮頸がん 子宮体がん



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

### 第71回 社会を明るくする運動 作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

#### 【小学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
池永 琥珀(岡谷田中小)
- 優秀賞  
山田 晃誠(小井川小)  
帯刀 未来(川岸小)  
横沢 花(上の原小)
- 入選  
藤森 美桜(小井川小)  
高島葵由俐(小井川小)  
鮎澤 咲空(川岸小)  
安藤 綾音(長地小)  
前野 心美(上の原小)  
酒井映里那(上の原小)  
朝倉 颯(上の原小)  
増澤 莉亜(上の原小)  
小池 夏美(上の原小)

#### 【中学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
金子ゆりな(岡谷東部中)
- 優秀賞  
辰野 愛果(岡谷北部中)  
宮坂紗和子(岡谷北部中)  
平林沙也佳(岡谷南部中)
- 入選  
原 尚太郎(岡谷北部中)  
須田みなみ(岡谷北部中)  
柳原 咲希(岡谷北部中)  
中嶋 春香(岡谷北部中)  
今井 翼(岡谷北部中)  
小原銀之介(岡谷東部中)  
松井 七海(岡谷東部中)  
宮澤 世奈(岡谷西部中)  
手塚 葵(岡谷南部中)

### 令和4年1月1日付で 人権擁護委員を委嘱します

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

#### 〈1月1日付委嘱〉(敬称略)

宮坂 麻紀

#### 人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集をなし、長野地方法務局への報告など

#### 人権擁護委員による「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で秘密は堅く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月2日(水) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●社会福祉課(内線1251)

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

**お知らせ** 福祉灯油助成事業の申請  
期限は2月28日(月)まで

原油価格の高騰に伴い、必要な世帯に対し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。対象と思われる世帯には、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** 住民税非課税世帯などに  
臨時特別給付金を支給

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、さまざまな困難に直面した人々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行う観点から、住民税非課税世帯などに臨時特別給付金を支給します。給付金を受給するためには手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。なお、年度内に通知を発送し、支給を開始する予定です。

**対象**…  
①世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯  
②新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、①と同様の水準にあると認められる世帯

**金額**…1世帯10万円  
**問合せ**●社会福祉課(内線1251)

**お知らせ** 長野県最低賃金の  
お知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和3年10月1日から時間額877円に改正されました。この機会に、ご確認ください。

**問合せ**●長野労働局労働基準部賃金室  
☎026-223-0555

**お知らせ** 後期高齢者医療の窓口負担  
割合が見直されます

令和4年10月1日から、一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担割合が2割になります。令和3年中の課税所得や収入額をもとに世帯単位で判定され、該当する人には「2割」と記載された保険証を施行日前に送付します。

2割負担の基準
「課税所得28万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得額が200万円以上」(同一世帯に被保険者が複数いる場合、「年金収入+その他合計所得額の合計が320万円以上」)

なお、2割負担となる人のうち、頻繁に医療機関等を受診する人には、医療費の負担増加額を抑えることができる配慮措置があります。

**問合せ**●長野県後期高齢者医療広域連合  
☎026-229-5320  
後期高齢者窓口負担割合コールセンター  
☎0120-002-719

**お知らせ** 要介護認定を受けて  
いる人の障害者控除

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、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。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、認定証の交付申請は不要です。

**問合せ**●介護福祉課(内線1281~1285)

**お知らせ** 国によるJアラートの  
試験放送を行います

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16日(水) 午前11時ごろ  
※国内で災害などが発生した場合は中止。  
**問合せ**●危機管理室(内線1592)

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** 国民健康保険からの  
お知らせ

**【定期通院中で検査を受ける人、勤務先で健康診断を受ける人は、結果の報告にご協力ください!】**

医療機関で定期的に検査をしていて、その検査項目が特定健診の検査項目を満たす場合は、その検査情報を医療機関から市へ提供することで、特定健診を受診したことにできる場合があります。検査情報の提供に協力できる人は、医療機関でご相談ください。また、勤務先で健康診断を受けた人も健診結果の提供にご協力ください。なお、結果を提供した人には、健康ポイントの引換券(200ポイント)を贈呈します。

**【お薬手帳を活用しましょう】**

「お薬手帳」は、いつ・どこで・どのようなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせについて確認してもらうことができます。日ごろから、かかりつけの医療機関や薬局をもち、処方されている薬の情報を把握してもらうと安心です。

**問合せ**●医療保険課(内線1186)

**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3年度は、市民のみなさんから579万6,274円、法人から23万2,700円、合計602万8,974円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、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に役立てられています。

**問合せ**●日赤岡谷市地区事務局  
(社会福祉課内 内線1251)

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。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…令和4年4月～令和5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

募集人員…若干名

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み受付期間…2月1日(火)～23日  
(水・祝)

岡谷絹工房について

<https://okayasilk.jp/create/>

問合せ●ブランド推進室

(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489



募集

## 要約筆記 体験教室

要約筆記とは、聞こえの不自由な人に、その場で話されている内容を要約して文字で伝える通訳です。興味がある人など、お気軽にご参加ください。

期日…2月11日(金・祝)・12日(土)

時間…午前10時～

内容…11日:難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは?  
12日:要約筆記をやってみよう!・パソコン要約筆記について

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…要約筆記に興味があり、パソコンを持参できる人

申込み…事前に電話かFAXでお申し込みください。

問合せ●諏訪市社会福祉課

☎52-4141・FAX 53-6073

募集

## 市営住宅の入居者を 募集します

募集団地…学ヶ丘、赤羽2、中村A-2・C-2、小萩K-1・K-2・K-3、田中線、加茂B、高尾T-1・T-2

受付期間…2月1日(火)～7日(月)

※土日は除く

午前8時30分～午後5時15分

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)

抽選会・入居説明会…2月9日(水)

午後1時30分～3時(予定)

市役所2階 203会議室

入居指定日…3月1日(火)

※間取りや入居条件については、下記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。



問合せ●住宅供給公社 ☎78-3710

募集

## 長野県シニア大学諏訪学部 令和4年度 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…60名(感染症対策をして開講しますが状況によって休講の場合あり)

受講期間…2年間(年間60時間 1日4時間 年間15日)

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…生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりのための幅広い分野の学習・実践の講座です。

募集期間…2月1日(火)～3月31日(木)

入学決定…3月下旬に通知します。

応募方法…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口、または市介護福祉課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。

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。

※専門コースについてはお問い合わせください。

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部

☎57-2910

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、受診期間は3月までとなっていますので、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。

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。また、節目の歯科健診後に治療(歯石除去などを含む)に移る際には、別途費用がかかります。不明な点はお問い合わせください。

【対象となる人(令和3年度)】

●二十歳の歯科健康診査

自己負担…620円

(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●三十歳の歯科健康診査

自己負担…620円

(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●成人歯科健康診査

40歳・50歳・60歳・70歳

自己負担…70歳以上は無料、それ以外は620円

●妊婦歯科健康診査

(妊娠期間中に1回)

自己負担…620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申請が必要です。)

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ

## 新和田トンネル有料道路が 無料化となります

新和田トンネル有料道路は、3月31日に料金徴収を終了し、4月1日から一般道路化(無料開放)されます。それに伴い、時間帯割引回数通行券(1回:普通車315円・軽自動車260円)も同日をもって不要となります。

岡谷市役所で購入した未使用の通行券は払い戻しできませんので、計画的にご購入・ご利用ください。コンビニエンスストアなどで購入した回数券については、長野県道路公社(☎026-234-6883)へお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1334)

## スケート初級者向け記録会

期日…2月13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6日(日)

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!

日時…2月15日(火) 午前8時～午後9時  
問合せ●やまびこ国際スケートセンター  
☎24-5210

## 第2回 岡谷市民ポッチャ交流大会

東京パラリンピックの正式種目「ポッチャ」の市民交流大会を開催します。だれでも参加できます。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎。お気軽にお申し込みください。

日時…2月20日(日) 午前中

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 500円

申込み締切…2月10日(木)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会  
(スポーツ振興課) ☎22-8804  
(平日 午前9時～午後5時)

## シンコースポーツイベント

スポーツの前後にもおすすめ!

## シルクスイート親子料理体験

さつまいも(シルクスイート)を使った親子で参加できる「楽しむ」料理体験です。

期日…2月13日(日)

時間…①午前10時30分～  
②午後1時30分～

場所…市民総合体育館 第1会議室

対象…市内外在住の親子

定員…①・②各クラス4組

受講料…800円

申込み…2月1日(火) より体育館窓口または電話にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

# 今日のスポーツ

## 学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2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…2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

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

自分の身体を知ろう! 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…2月18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

## 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…2月5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。下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、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。



### 【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人(令和4年5月1日から、国民年金の任意加入者に限り農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金第1号被保険者

### 【保険料】

月額2万円～6万7千円(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)。

※令和4年1月1日から、35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、保険料が1万円から通常加入できるようになりました。

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

## 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)