

あなたとおかやを^{つな}結ぐ

OKAYO

2022

3

No.1471

広報 おかや

〈特集〉 改正育児・介護休業法

ひとりが変われば、
まわりが変わる。



今月の表紙

こどものくいで遊ぶ笑顔の女の子とお父さん。夫婦で子育てをする家庭が増え、この数年こどものくに来るお父さんがぐっと増えています。4月から、育児休業を取りやすくなるように改正された法律が動き始めます。男性の育児について考えてみませんか？



ひとりが変われば、

〈特集〉

改正育児・介護休業法



まわりが変わる。

「男性は仕事、女性は家庭」

ひと昔前には違和感がなかったこのフレーズも、いまは「おかしい」「時代遅れ」と感じる人が多いのではないだろうか。

社会の意識は変わり始めました。法律も変わり、企業の制度も徐々に変化しています。

「男も女も、仕事も家庭も」

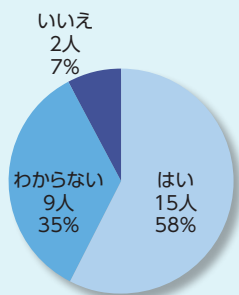
性別を問わず誰もが平等にいいきと活躍できる社会に向けて、みなさんの意識も見直してみませんか。

変化してきた 家事育児の意識

令和4年4月1日より改正育児・介護休業法が順次施行されます。今月は、このなかでも、大きく変わった育児休業（以下、育休）について、詳しく見ていきます。

この改正により、労働者は育休を分割して取得できるようになり、産後、パパ育休が新設されるなど、育休を柔軟に取ることができるようになります。一方、雇用者は育休の取得促進に向けた取り組みが義務づけられます。

現在は、若い世代を中心に男性も育児を担い、女性も働くという意識が浸透しつつあります。今年おこなった成人を迎えた男性へのアンケートでは、将来子どもが欲しいと答えた人の半数以上が育児休業取得を希望していて、さらにその多くが、半年以上の長い期間を希望しています。

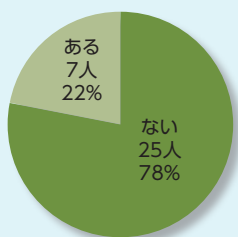


新成人男性30人へのアンケート
「将来子どもができたら育児休業を取りたいですか？」
(2022年1月10日実施)

また、雇用者側にも「くるみん認定」など、子育てを応援する企業をバックアップする制度ができ、職場

環境整備が進んでいます。これにより、男女問わず労働者が育休を取りやすい企業も増えてきました。

しかし、2020年度の厚生労働省の調査による育休取得率は、女性87.5%に対し、男性は15.8%で、男性の育休取得はまだ十分に進んでいないと言えません。岡谷市の子育て支援施設「こどものくに」で来館者の男性にとったアンケートでは、子育てに関心がある来場者が多い場所にもかかわらず、育休もしくは育児休業を取得した人の割合は約2割にとどまり、取得しなかった人の9割は「できれば取得したい」と回答しています。取得しなかった理由としては、「会社に制度がない」、「周囲に取得している人がいない」などが多くを占めており、まだ、育休を取得しやすい環境にあるとは言えないようです。



こどものくに来場男性32人へのアンケート
「育児休業・休暇を取ったことがありますか？」
(2022年1、2月実施)

今回の法改正をきっかけに、育休について知り、有効に活用していきたいものです。「ひとりが変われば、まわりが変わる。まわりが変われば、みんなも変わる」次はあなたの番かもしれません。

法改正のポイント



1 育児休業(育休)を取得しやすくなること
企業側(雇用者)の義務になります

- ① 以下が企業側(雇用者)の義務になります。
- ② 育休に関する研修を実施する
- ③ 育休の相談窓口を設置する
- ④ 自社の育休取得者の事例を集めて提供する
- ⑤ 育休に対しての会社の方針を周知する
- ⑥ 本人(または配偶者)に、個別に育休に関する説明をし、意向を確認する

2 パート労働者(有期雇用労働者)の休業取得の条件が無期雇用労働者と同様になります

育児・介護休業取得の条件のうち「引き続き雇用された期間が1年以上」という要件が撤廃されます。

3 産後、パパ育休(出生時育児休業)ができます

出生後8週間以内に4週間まで取得でき、2回まで分割可能。育休とは別に取得でき、育児休業給付の対象にもなりません。

4 育休を分割して取れるようになります

分割して2回取得できるようになり、夫婦で育休を途中で交代できる回数を増やせます。

育児休業と育児休暇の違いって？



育児休業 II 「育児・介護休業法」に定められた労働者の権利で、企業に規定がなくても取得可能。

育児休業給付金が支給されます。

育児休暇 II 企業が定める育児目的で利用できる休業制度。設置は努力義務で、有給・無給は企業の規定によります。



詳しくはこちらから▶

増えている、働き方を変えていく企業



経営管理部 総務人事G 課長
土屋 智章 さん

社 員のライフワークバランスの充実を重視しており、残業時間の削減、計画的なノ残業デーの実施、有給休暇の取得率向上など、職場環境の改善に取り組んでいます。特に育児休業取得の際は、本人の希望を聞き、よりよい状態で休業に入り、同じ職場に復帰してもらえよう配慮しています。5年前には、初めて男性社員が育児休業を取得しました。初めてのことでしたが、職場のみなで協力し、実現することができました。これからも会社として子育て応援に力を入れていきます。

男性の長期育児休業を会社でサポート！

ミクナスファインエンジニアリング株式会社

■社員の子育て応援宣言企業



かす や
春谷 英伸 さん (45歳)
FP事業部 製造G 製造2T 係長

DATA
家族構成：妻(41)・長女(7)・長男(5)・次女(5)
取得期間：育児休業 9か月
夫の仕事：会社員 / 妻の仕事：会社員

男性が育休を取れるとは思っていませんでした

双子が生まれ、想像以上に育児の負担が大きくなり上司に相談したところ、男性でも育児休業が取れると勧めてもらい、9か月間取得しました。当時は技術営業職でしたので担当の顧客もありましたが、休業に入ってから、必要に応じて電話やメールで連絡を取り合い、安心して休業することができました。上司、同僚に感謝し、今は元の職場に復帰しています。

上司からのサポート

本人のためでもあり、会社としても継続して働いてもらうのはありがたいことだったので、育休取得を勧めました。職場のみなで協力して対応し、実現できてよかったと思います。



人事部 次長 青木 信夫 さん

働 きやすい環境をつくるために、さまざまな認定制度の基準を指標として、職場環境の整備に取り組んでいます。育児休業・休暇に関する研修も行っているほか、時短勤務を小学校入学前までに延長しています。令和2年6月に金庫内規程を変更し、男性が有給で5日間の育児休業を取得できるようにしたところ、お子さんが生まれた男性職員のほぼ全員が育児休業を取得しました。育児休業を取ることで、周囲への感謝の気持ちや仕事への意欲が高まるなど、別の効果も生まれています。

独自の育児休暇規程で仕事への意欲も向上！

諏訪信用金庫

■社員の子育て応援宣言企業
■職場いきいきアドバンスカンパニー
■くるみん



まさ き
小林 真輝 さん (33歳)
飯島支店・融資課主任

DATA
家族構成：妻(34)・長男(3)・長女(1)
取得期間：育児休業 5日
夫の仕事：会社員 / 妻：専業主婦

子どもの成長に関われ、仕事への意欲も増えました

コロナ禍での出産で、妻が精神的に不安に思っていることもあり、育児休業を取らせていただきました。休暇中、妻を休ませてあげることができ、また成長のスピードが早い時期に、この手で子どもと関われたことに感謝していますし、とても良い経験になりました。人数が限られたなか休ませてもらった分、しっかりと仕事をしていかないといけないという仕事への意欲も増えました。

先輩からのサポート

女性も多い職場なので、子育ての話も増え、職場がより明るい雰囲気になり協力的体制が強まりました。育児休業取得の前列ができて、今後、他の男性職員も取りやすくなると思います。

女性のチカラで、常識を変える



取締役 総務部 部長
杉村 千加子 さん

人材の確保のため、10年前から女性の力に注目し、積極的に子育て中の女性を採用してきました。「おたがいさま」の気持ちを丁寧に育てることで、子どもが理由で休まなければならぬ日を自分たちで調整し合うなどの良い関係が生まれ、今では女性社員がなくてはならない職場に変わってきました。男性社員の意識も変わり、育児休暇を希望する社員も出てきました。会社として取得を勧めていますが、人手不足のため人員の補充が難しい場合もあり、今後取り組んでいかなければならない課題だと思っています。

子育て中の女性を積極的に採用している！

株式会社スギムラ精工

- 社員の子育て応援宣言企業
- 職場いきいきアドバンスカンパニー

子育てでも仕事も安心して取り組みます

就職の面接時に、育休など、子育て応援に力を入れていることを聞いて、安心して入社しました。育休の申請や引継ぎなどもスムーズにおこなえ、今は2回目の育休を終えて元の職場に復帰し、時短勤務で働いています。急な休みも取りやすく、フォローし合いながら新しい仕事にも取り組んでいます。

育児の大変さがわかり妻とのきずなが深まった

二人目が生まれたときに、機械オペレーターという職種上、仕事のやりくりが大変でしたが、上司や同僚の協力を得て、5日間の育児休暇を取りました。休暇中は妻を休ませてあげることができましたし、実際に自分で育児をやってみて、一人目のときにはわからなかった育児の大変さがわかりました。妻とのきずなも深まったと思います。今後、同僚にも取得することを勧めたいと思います。



アットホームな雰囲気の社内



みらい
原田 実来 さん (25歳)
製造課二次加工係
職種：機械オペレーター
DATA
家族構成：妻(23)・長男(4)・次男(1)
取得期間：育児休暇 5日
夫の仕事：会社員 / 妻の仕事：会社員



みお
花岡 澪 さん (28歳)
営業技術課
職種：金型設計、CAD、見積り など
DATA
家族構成：夫(28)・長男(5)・次男(2)
取得期間：育児休業 12か月・2回
夫の仕事：会社員 / 妻の仕事：会社員

子育て応援に頑張る企業・事業所を応援！

- 社員の子育て応援宣言企業 = 長野県のサイトに登録
働きやすい職場環境づくりに取り組むための宣言をし「ながのけん社員応援企業のさいと」に登録している企業
- 職場いきいきアドバンスカンパニー = 長野県が認証
誰もが活き活きと働くことができる職場環境づくりに先進的に取り組み、実践する企業等として県が認証した企業
- くるみん = 厚生労働大臣が認証
「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣が一定の基準を満たした企業を認定する制度

子育て応援に取り組み企業を認証する制度があります。各サイトにて、今回紹介した企業を検索できます。

ながのけん
社員応援企業
のさいと



厚生労働省
ホームページ
くるみん



Family Report



夫婦二人で
育児休業を取得した

ミクナスファインエンジニアリング株式会社

かすや

春谷さん一家
の場合

夫(45)・妻(41)

長女(7)・長男(5)・次女(5)



5年前に、同僚でもあった奥さんの絵美さんの妊娠が双子だとわかり、上のお子さんもまだ小さいこともあって、夫婦で子育てをすることを決めた春谷さん一家。

ご主人の英伸さんは会社の勤めで9か月の「育児休業」を取得し、1年弱、夫婦二人での子育てを経験しました。現在は二人とも職場に復帰し、仕事を続けています。

当時のことを思い出してもらいながらお話を聞きました。

貴重な体験でした

9か月という長期間の休業で、住宅ローンも残っているため経済的な不安もありましたが、育児休業給付と貯金でなんとか賄えました。双子だったので、順番にミルクを作って飲ませたり、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、毎日が大変で昼夜が逆になるような生活でしたが、下の子たちを自分が見ていることで、上の子が妻に甘えられたのがよかったと思います。毎日が精一杯で、もう覚えていないことも多いですが、子どもたちの成長していくようすをこの目で見るのができたことは貴重な体験でした。このような経験をさせてくれた当時の上司、同僚、会社に感謝しています。



夫
春谷 英伸さん



夫にも会社にも感謝しています



妻
春谷 絵美さん



双子が産まれたとき、上のお姉ちゃんは2歳で未満児保育に預けていましたが、産後2か月までしか預けられないことを知り、双子の世話で手一杯のところ、イヤイヤ期のお姉ちゃんの手相手も…、と考えるとかなりぎりぎりの状況でした。周りの力を借りようと、家族はもちろん、会社にも相談し、主人が育児休業を取得することになりました。主人と一緒に育児をしてくれて、とにかく助かりました。抱っこ、おむつ替え、お風呂…など、母乳をあげることを以外にわたしでなくてもできるので、やってもらいました。わたしは双子が産まれてから、お姉ちゃんに甘えさせてあげる機会を作ることを意識していたので、主人に双子を見てもらい、お姉ちゃんとの時間を取るようにしました。主人が子どもたちと一緒にいる時間が増えたことにより、子どもたちの成長をわたしから話として聞くのではなく、自分の目で見るのができたのも育児を取ることができたからだと思います。前例がないことでしたが、会社に相談し理解してもらえたので、すごくありがたかったです。



こどものくに館長に聞く
変わってきた
お父さんたちの子育て事情

「お父さんたちも
真剣に子育てしています。」

土日 は10組以上のお父さんが来場しますね。数

年前から比べるとかなり増えたと思います。子どもに向き合って一緒に遊ぶお父さんの姿をよく目にします。おむつ替えもお父さんがやっていますよ。初めて来るお父さんは慣れないようですが、スタッフが

なるべく声を掛けるようにして、また来やすいように心がけています。わたしたちスタッフに子育ての相談をしてくれるお父さんもいます。それだけ子育てに関して真剣に向き合っているのだと感じます。お話をしていると、育児休暇や育児休業中のお父さんもいらつしゃって、育児を取つてよかったというお話もよく聞きます。少しの期間でも、成長の変化の大きい乳幼児の姿を自分の目で見て、世話をして関わっておくことで、これから成長していく子どもに対する見方や考え方が変わります。子どもの一生のうちこの期間は、親子にとつても貴重な時間だと思っています。

**男女共同参画を学ぶ
シルキーチャンネルで再放送!**

～だれもが自分らしく生きる、
共生の地域づくり～
2020年1月25日にカノラホール小ホールで行われた講演会を再放送します。ぜひ、ご覧ください。

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」

講師:
田中 俊之 さん



内閣府男女共同参画
推進連携会議有識者
議員、厚生労働省イク
メンプロジェクト推進
委員会委員

Check it out!

期間 3月1日～3月15日
毎日11:00・16:00・20:00～
※変更になる場合もあります。

お見逃し
なく!



こどものくに 館長・保育士
橋原 浩子

“女性が元気に働ける社会”

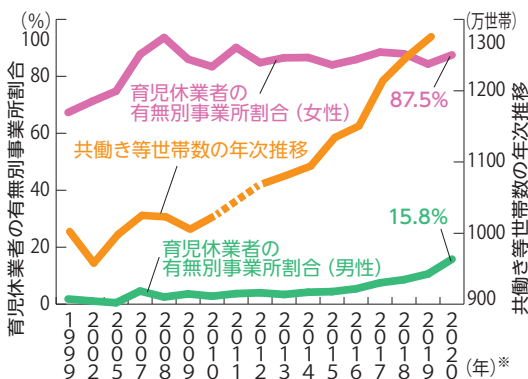
をめざして

「男女共同参画社会」とは、「誰もがお互いの人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわることなく、誰もが能力を十分に発揮することができる社会」のことを言います。これを実現するためには、女性が元気に働ける社会にするのが何より重要です。

現在、全国的に女性の就業率の増加により共働き世帯が増加している一方で、男性の育児休業取得率が低い水準にとどまっており、まだまだ仕事と家事、育児の両面で女性に負担がかかっていることがわかります。(グラフ参照)

今回の法改正では、男性も育児休業を取得しやすくなります。ぜひ、これを機会に男性の育児休業取得者が増え、男性、女性ともに仕事、家事、育児の負担を分けあうことが、これまで以上に「あたりまえ」になり、男女共同参画社会の進展につながればよいと期待しています。岡谷市としても、令和2年度に「男女共同参画おやかやプランVI」を策定し、「男女共同参画社会」の実現に関する講演会の実施や啓発活動に努めています。いま、若い世代から芽生えている「男女共同参画社会」への意識の変化が広まることをめざして、さらに活動していきます。

育児休業者の有無別事業所割合・共働き等世帯数の年次推移



※育児休業者の有無別事業所割合は年度共働き等世帯数の年次推移は年
出典/ 育児休業者の有無別事業所割合: 厚生労働省「令和2年度版雇用均等基本調査」
共働き等世帯数の年次推移: 厚生労働省「令和2年度版厚生労働白書」



企画課 男女共同参画主幹
廣瀬 智子

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

日ごろの管理は大丈夫？ コンタクトレンズと目の合併症について



コンタクトレンズは便利な一方で、日ごろの管理を怠ると、さまざまな目のトラブルや病気を引き起こす原因になります。今回は、眼科の高橋医師に、コンタクトレンズと目の合併症についてお話をうかがいます。

コンタクトレンズと目の合併症について。

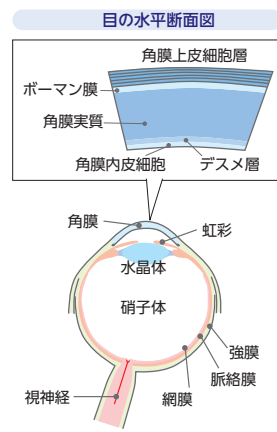
コンタクトレンズのケアや正しい装用をしないと、必要以上に目に負担がかかり、角膜（くろめ）や結膜（しろめ）、まぶたに合併症を併発することがあります。特に気をつけたいのが角膜の病気で、主に角膜上皮障害と角膜感染症があります。

角膜上皮障害とは。

角膜の表面に存在する角膜上皮細胞に傷ができてしまう病気です。角膜は、必要な酸素や栄養を主に涙液から補給していますが、コンタクトレンズを装着すると目の表面の涙液が減ってしまうため、ドライアイや酸素不足に陥り、角膜上皮細胞が傷つきやすくなります。また、コンタクトレンズの汚れや傷も原因となることがあります。

角膜感染症とは。

細菌、真菌（カビ類）やアカントアメーバなどの微生物が、角膜の傷から入り込んで起こる感染症です。角膜には血管がなく感染に弱いため、コンタクトレンズや保存ケースの管理が十分



でない、コンタクトレンズに微生物が付着し、感染する恐れがあります。感染すると、角膜の欠損（潰瘍）や膿がたまり（膿瘍）、進行すると、角膜に穴が開き、失明することもあります。

治療法について。

角膜上皮障害の場合は、傷ができた原因を調べ、目薬での治療、コンタクトレンズのケアや装用の指導などを行います。角膜感染症の場合は、細菌に対しては抗生物質、真菌に対しては抗真菌剤の点眼、内服や点滴などで治療しますが、アカントアメーバに対しては、まだ有効な薬がないため、消毒薬を希釈し頻回に点眼して治療します。それでも治らない場合は、メスで角膜の一部を削り取る治療を行います。治ったとしても角膜に瘢痕が残り、視力が下がるなどの後遺症が残る場合があります。

気をつけることは。

例えば、終日装用レンズを装用したまま寝ないなど、基本的な使い方

をしっかり守ることが大切です。また、コンタクトレンズはこすり洗いをする、保存ケースもよく洗うなど、普段の管理をきちんと行うことも大切です。最近では、洗浄・すすぎ・消毒・保存をまとめてできる薬液もあります。こうした薬液は消毒効果が弱いと言われていたので、きちんとこすり洗いをし、微生物を除去してから保存しましょう。

また、コンタクトレンズを脱着する際に、目に痛みや赤みを伴う場合は、目にトラブルが起きている可能性があります。そのため、早めに眼科を受診してください。初期の段階だと症状が出ないことも多いため、定期的に眼科を受診するなど、早期発見に努めましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-80000

眼科 高橋博 医師

山梨医科大学（現山梨大学）医学部卒業後、山梨大学医学部附属病院などを経て、平成26年7月に岡谷市民病院に着任。眼科部長。大学では角膜疾患の研究に重点を置いていた。

お知らせ

令和4年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。

詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

申請期限…5月24日(火)

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。

交付無料



軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和4年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【軽自動車(四輪・三輪)の税率(年税額)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成21年4月1日～平成27年3月31日	平成21年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分/税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円



★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車(令和3年4月から令和4年3月までに新車登録を受けた車)のうち、環境負荷の少ない車両は、令和4年度分の軽自動車税(種別割)が右表のとおり軽減されます。

なお、軽減の対象となる基準や軽減内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

車両区分/税率	標準税率のうち、軽減税率対象区分		
	[A]	[B]	[C]
軽三輪	1,000円	2,000円(※1)	3,000円(※1)
軽四輪 自家用	2,700円		
乗用 営業用	1,800円	3,500円(※2)	5,200円(※2)
軽四輪 自家用	1,300円		
貨物 営業用	1,000円		

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1:乗用営業用のみ対象となります。

※2:平成30年排出ガス基準50%低減達成車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車に限ります。

問合せ●税務課(内線1127)

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種) 追加接種のこと、もっと知りたい Q&A

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)が、高齢者のみなさんを対象に1月末よりスタートしています。

追加接種について、市民のみなさんからよくいただくお問い合わせをまとめました。内容をよく確認し、ご自身がしっかり納得したうえで、追加接種を受けるようにしてください。

Q1

**ワクチンは必ず打たなければ
ならないのですか**

A

強制ではありません。接種を受ける人の同意がある場合に受けられます。接種による予防効果と副反応をよく検討して、判断してください。

Q2

**いま、感染が拡大している
オミクロン株にも追加接種の
効果はありますか**

A

初回(1・2回目)接種のオミクロン株に対する「発症予防効果」は、デルタ株と比較して著しく低下しますが、追加接種により効果が回復することが示唆されています。「入院予防効果」もデルタ株と比較すると一定程度の低下はありますが、「発症予防効果」よりも高く保たれており、追加接種で効果が回復することが報告されています。

Q3

**1・2回目接種時と
異なるワクチンを使用しても
大丈夫ですか**

A

3回目接種について、日本で薬事承認されているワクチンは、「ファイザー社製ワクチン」と「武田／モデルナ社製ワクチン」です。追加接種に使用するワクチンは、1・2回目接種に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNAワクチンである「ファイザー社製」または「武田／モデルナ社製のワクチン」を用いることが適当であるとされています。

Q4

**追加接種の副反応はどのようなもの
がありますか。2回目の接種より
症状は重いですか**

A

海外の臨床試験の結果では、「ファイザー社製ワクチン」および「武田／モデルナ社製ワクチン」のいずれも、2回目の接種後と比較して副作用はおおむね同じであると確認されています。しかしながら、リンパ節の腫れなどについては、初回(1・2回目)接種時と比較し、発生割合が高い傾向にあります。



詳しくは、厚生労働省のリーフレットをご覧ください。

Q5

追加接種はどのようにしたら
受けられますか

A

順次、2回目の接種日から6か月が経過した人に、接種券と予診票を発送しています。接種券がご自宅に届いたら、同封の案内通知に従って、集団接種もしくは個別接種を選択し、追加接種の予約をしてください。

Q7

初回（1・2回目）接種をまだ受けて
いません。追加接種が開始されても、
初回接種を受けられますか

A

接種が受けられる期間は、令和4年9月30日までです。この期間内であれば、初回接種も受けられますので、初回接種を希望する人は、新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご連絡ください。

Q6

追加接種は
無料で受けられますか

A

初回接種と同様、無料で接種できます。



接種していない人への配慮も忘れずに！

新型コロナワクチンについては、データに基づき、感染予防や重症化予防につながるメリットがある一方で、副反応などのデメリットも確認されています。

接種は強制ではなく、あくまで本人の意思に基づき受けるものです。なかには副反応を考慮して接種しない人や個人の体質など、さまざまな理由でワクチン接種を受けられない人もいます。

職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることがないよう、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

子どもへの新型コロナウイルスワクチン接種 拡大へ

1月に、5歳から11歳までの人を対象にしたファイザー社製ワクチンが、国で薬事承認されました。岡谷市では、3月ごろをめぐりに5歳から11歳の子どもを対象にワクチン接種を開始するため、現在、準備を進めています。詳細が決まり次第、市のホームページに情報を公開し、対象のみなさんには個別の通知などでご案内します。

ワクチンの追加接種に関する問合せ
新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

information — 今月のお知らせ —

健康

だいじょうぶ？

つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください

3月は取り巻く環境が変化することが多く、心身が疲れやすい時期です。
もしも、あなたのこころがつらいと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。LINEやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時：

平日の午前8時30分～午後5時15分

●長野 いのちの電話 ☎026-223-4343

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

●松本 いのちの電話 ☎0263-29-1414

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

令和4年に65歳以上になるみなさん(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやノルディックウォーキングなどの全身運動を行う教室や、ヨガやかんたん体操、脳トレなどのゆったりと運動する教室など、17種類の教室からお好きな教室を選べます！

感染予防の対策をしながら仲間と一緒に運動し、栄養・口腔・認知症に関する知識も深めることで、コロナに負けない身体をつくり、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料をご負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場 (教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いている教室案内や申込書をご覧ください。

申込み期限…3月7日(月) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、本人への電話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



●新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、参加の際にはマスクの着用、手指の消毒、検温など、感染予防対策にご協力ください。

●新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止や、定員、送迎方法の変更などが生じる場合がありますので、ご承知おきください。

問合せ●介護福祉課(内線1249)

information — 今月のお知らせ —

募集

市民農園を借りて 野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。1区画は家庭菜園に適した広さです。

【市民農園の場所・募集区画】

- 東堀2(長地柴宮・小野医院裏) …4区画
- 横川半の木(長地出早・諏訪バイパス長地トンネル付近) …1区画
- 小萩郵便局東(長地小萩・小萩簡易郵便局向かい) …2区画
- 若宮2(若宮一丁目・JR中央本線高架下付近) …1区画
- 長地梨久保(長地梨久保二丁目・清水田墓地下) …6区画
- 片間町(長地片間町・諏訪湖畔病院付近) …1区画

使用期間…4月1日から1～3年

使用料…1区画 1,000円(1世帯1区画)

募集期間…3月7日(月)～17日(木)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

※詳しくはお問い合わせください。



募集

サポートファーム事業 (研修農園)参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

対象…野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で習日以外にも自分の区画を世話できる人(市内在住者優先)

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

費用…年間5,500円(種苗代別途)

栽培品目…シルクスweet(さつまいも)、トマト、キュウリ、ナス、ジャガイモ、ネギほか約25種類

スケジュール…4月～10月に14回講習会を実施します。(月2回程度・木曜日の午前9時～11時)

募集期間…3月7日(月)～17日(木)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ 農地の貸し借り相談会

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人には、良い機会です。ぜひご参加ください。また、担当地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にも相談できます。

日時…3月12日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。(当日参加も可能です。)



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

直売所へ農産物を出荷したい人に 説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たい、興味がある人は、ぜひご参加ください。

日時…3月12日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。(当日参加も可能です。)



問合せ●農林水産課(内線1487)

information ー今月のお知らせー

環境 硬質プラスチックはリサイクルしましょう

奇数月の最終日曜日に開催している、サンデーリサイクルデーの会場で、「硬質プラスチック試験回収」を行っています。

【次回開催日】 日時…3月27日(日) 午後1時～3時
場所…西友岡谷北店・南店

硬質プラスチックを持ち込む際の注意点

- においや汚れ、土を洗い落としてきれいな状態にしてください。プランターなど外にあったものはとくに注意し、汚れがないようにきれいにしてください。
 - プラスチック以外の素材(金属のねじ、ゴム、木材など)は、取りはずしてください。
 - 汚れの落ちないものや劣化したものは、燃やすごみに出してください。
- ※回収できないものは、持ち帰っていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症等の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

硬質プラスチック回収対象品の例



注 回収できません

- ・木材、金属などがついているもの ➡ 分解して処理
- ・においや汚れがついているもの ➡ 燃やすごみへ

そのほかに回収できない品物の例



環境 めざせ! ゼロカーボン 「地球温暖化防止川柳」受賞作品紹介

地球温暖化に対する思いやアイデアを込めた「地球温暖化防止川柳」の受賞作品が決定しました。この川柳を通じて、地球温暖化問題を認識し、カーボンニュートラルの達成に向けた取り組みをはじめませんか。

【大人の部】

最優秀賞	味澤恵理子さん	待ったなし 地球を救う ゼロカーボン
優秀賞	柴宮美保子さん	省エネで 貢献しよう 脱炭素
	中村さやかさん	エネルギー 地熱・太陽 風・ハート
佳作	小松 富昭さん	ゼロカーボン 緑の地球を 未来まで
	上原かをるさん	今ここで 脱温暖化 私から
	増澤 幸恵さん	未来へと つながる分別 リサイクル

【子どもの部】

最優秀賞	小平 真央さん	温暖化 いろんな災害 呼び寄せる
優秀賞	大矢 陽さん	みんなでね いい国つくろう 温暖化
	湯本 瑞姫さん	温暖化 地球の危機が せまってる
佳作	堀井 亜実さん	すいとうで 減らしていこう ペットボトル
	城 泉吹さん	温暖化 みんなでくい止め いい未来
	川久保亜咲さん	温暖化 できることから 取り組もう

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 家庭で処理に困っているごみはありませんか 粗大ごみ有料回収を行います

市内全世帯を対象に、家庭で不用となった家具などの“粗大ごみ”や“小型家電”を、専門事業者が有料で引き取ります。
(主催：岡谷市衛生自治会連合会)

日時…3月19日(土) 午前9時～正午

場所…カノラホール駐車場

●引き取り品目(例) ※料金は品目ごとに異なります。

◆家庭の粗大ごみ

食器棚、たんす、ベッド・マットレス、布団、じゅうたん、電気毛布、ヘアドライヤー、アイロン、こたつ、ストーブ、扇風機、加湿器、炊飯器、電子レンジ、ガステーブル、パソコン、プリンター、コンポ、スピーカー、ラジカセ、ソファ、自転車、ベビーカー、チャイルドシート、スーツケース、タイヤ・ホイール、バッテリー、スキー・スノーボード、ゴルフクラブ、机、畳、その他家電製品 など

◆家電4品目

テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯機、家庭用エアコン

- 各家庭への個別収集は行いません。
- 新型コロナウイルス感染症等の感染状況によっては開催を中止する場合があります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康ひと回メモ

No.533

知覚過敏症のはなし

【知覚過敏症とは】

歯ブラシの毛先が触れたり、冷たい飲食物、甘いもの、風があたったときなどに歯に感じる一過性の痛みで、とくにむし歯や歯の神経(歯髄)の炎症などの病変がない場合にみられる症状を言います。歯の最表層にあるエナメル質は削つても痛みを感じることがありません。エナメル質の内層には象牙質と呼ばれる組織があり、また歯根部はエナメル質がなく象牙質でできています。象牙質は器具でこすったり、冷たいものなどに触れると、その刺激は内部の神経に伝達されて、痛みを感じます。

【知覚過敏症の原因】

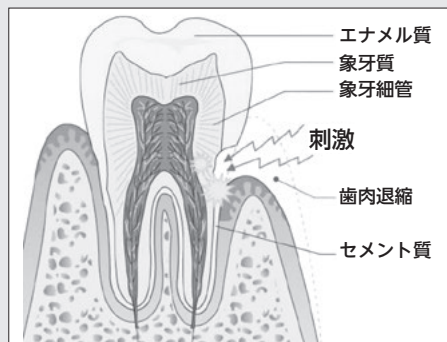
原因としては歯周病による歯肉の退縮や、歯ぎしり、過度なブラッシング圧による歯のすり減り、酸性食品摂取による酸蝕症などさまざまです。また、口腔清掃不良によりプラークが付着した状態が長く続くと、歯の表面が酸により溶けて、知覚過敏が起きやすくなります。この場合にはむし歯も進行しやすくなります。

【知覚過敏症の予防法】

知覚過敏の確実な予防法はありません。健康な歯肉でも、加齢によってある程度歯肉が退縮することは避けることができません。歯の根部(象牙質)の露出を防ぐには、歯周病の予防に努めることや、歯肉の退縮が進みややすい不適切な歯みがき法をしないことです。歯石の沈着により歯周病が進行している場合、歯石除去によって知覚過敏を引き起こすケースも少なくはありません。歯科医院で歯石を取る際に、超音波スケーラーと

【知覚過敏症の対処法】

呼ばれる専用器具を歯に当てて歯石を取り除きますが、これは決して歯を切削しているのではなく、振動を加えて歯についているのです。その際に発生する物理的な刺激や、熱を軽減するために出る水がしみているのです。知覚過敏症状が強く、水を使えないような人は、手用スケーラーと呼ばれる器具を使用して歯石を取ることも可能です。



対処法としては、知覚過敏を抑制する成分の入った歯みがき粉の使用や、柔らかい毛先の歯ブラシの使用など、ご自身での対応で改善されるケースがあります。ですが、歯肉の退縮により象牙質が大きく露出したケース、歯のすり減りが多いケースなどではセルフケアでは改善されない場合もあります。歯科医院では、露出した象牙質の内部の小さなすき間を、歯と同じような成分の結晶や、その他さまざまな物質で封鎖することで、歯の神経への刺激の伝達を遮断する治療法もあります。自分では知覚過敏なのか、むし歯などによる痛みなのかはわかりにくいものなので、一度かかりつけの歯科医院で診てもらってはいかがでしょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

お知らせ

中学3年生で岡谷市福祉医療費受給者証をお持ちのみなさんへ

中学3年生(満15歳)の人が、現在使用している受給者証の有効期限は3月31日です。一定の障がいのある人で以下に該当する場合は、受給資格取得の手続きをすることで、引き続き、福祉医療費受給者証を使用することができます。

- 1 特別児童扶養手当1・2級の人
- 2 身体障害者手帳1・2・3級および4級以下で、常時介護を要する人
- 3 療育手帳A1・A2・B1の人
- 4 精神障害者保健福祉手帳1・2級の人(通院のみ支給)

※受給資格取得の手続きについて、詳しくはお問い合わせください。
 なお、ひとり親家庭等医療費助成を受けている人には、3月中に新しい受給者証を送ります。
 ※有効期限の過ぎた受給者証の返却にご協力ください。

中学3年生までの受給者証

(現物給付方式:水色)

[子ども・ひとり親家庭等医療費助成]

現物	福祉医療費受給者証
市町村番号	
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

高校生からの受給者証

(自動給付方式:緑色)

[障がい者・ひとり親家庭等医療費助成]

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日



問合せ ● 医療保険課(内線1174)

・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。

保健診等
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
3 4 5	11 12
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222
7 18 19	25 26
(株)アイテック ☎ 23-8500 離乳食教室 (ばくばく教室) (R3年3月生) [予約制・少人数教室] 信和設備(株) ☎ 22-3302	杉村設備(株) ☎ 27-8632 (株)総設工業 ☎ 28-8504 (株)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 十和設備(株) ☎ 24-0182
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	健康相談・栄養相談 (月～金曜日) 午前8時30分 ～午後5時15分 問い合わせ 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	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：蒲生路子 弁護士 ※4月分予約：3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]		
	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)		
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] 9日(水)・23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]	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)		
	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		
企業経営	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		
	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		
農業	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) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時			

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 ▶ 3月11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)



くらしのカレンダー

3月
March

-  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け付けます。
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
<p>◎国民健康保険税 第12期 納期限…3月31日(木)</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	
		信和設備(株) ☎ 22-3302	1歳6か月児健診 (R2年8月生) 午後(個別通知します) 株総設工業 ☎ 28-8504	2歳児にここご教室 (R2年2月生) 午前(個別通知します) 有(有)三善工業 ☎ 23-3446
6	7	8	9	10
諏訪共立病院 ☎ 28-2012 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 株オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	有(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	3歳児健診 (H31年2月生) 午後(個別通知します) 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662
13	14	15	16	17
花岡医院 ☎ 22-3525 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 有(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 株(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	株(株)浜パイピング ☎ 23-6885	3～4か月児健診 (R3年11月生) 午後(個別通知します) 株(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
20	21	22	23	24
三沢医院 ☎ 27-8760 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 土田薬局 ☎ 28-3232 有(有)三善工業 ☎ 23-3446	小野医院 ☎ 28-2776 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 長地中央薬局 ☎ 26-2522 株(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	株(株)イワナミ ☎ 22-2222	9～10か月児健診 (R3年5月生) 午後(個別通知します) 株(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
27	28	29	30	31
向山内科医院 ☎ 23-6272 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301 水道建設(株) ☎ 23-2662	育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 株(株)アイテック ☎ 23-8500	株(株)杉村設備(株) ☎ 27-8632	有(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	株(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、 所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の対象になります。



はじめて学生納付特例を申請予定の人は、申請書を記入・提出する必要があります。

申請方法…下記添付書類を持って市民生活課窓口へお越しただくか、申請書を記入し、添付書類とあわせて郵送してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所で入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

申請に必要な添付書類…在学期間がわかる学生証の写し、または在学証明書の原本

令和3年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

令和3年度に保険料納付を猶予されていて、令和4年度も引き続き在学予定の人へ、4月始めに基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和4年度の申請ができます（この場合、添付書類は不要）。

対象となる人…学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下である人。

【所得の目安】

128万円 + {扶養親族等の数×38万円} + 社会保険料控除等

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課（内線1158）

お知らせ

岡谷市の事業を総点検！ 令和2年度に行った全ての事業を評価・検証しました

岡谷市では、行政の効果的、効率的な運営を図るため、実施した全ての事業について行政評価を実施し、評価結果を次の企画立案などに反映させていきます。

【行政評価の主な目的】

- ① 職員の意識改革、政策形成能力の向上
- ② 事務事業執行の改革改善
- ③ 重要性の低い事業の休廃止・事業の優先順位付け

すべての評価結果はこちらから→
市役所1階情報公開コーナーでも
公表しています。



●評価対象

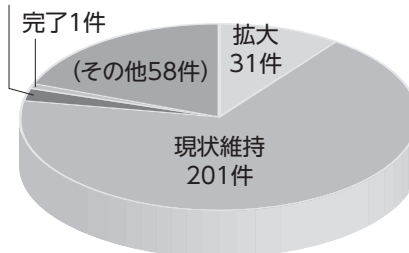
※施策=内容の似た事務事業をまとめた単位

評価名	評価件数	内容
施策評価	31件	<ul style="list-style-type: none"> • 施策目標の達成状況を評価 • 施策を構成する各事務事業（下記294件の事務事業）の施策への貢献度を評価
事務事業評価	294件	<ul style="list-style-type: none"> • 事業の妥当性、有効性、効率性を評価

●評価に基づく令和3年度の事務事業の方向性

評価結果に基づいて、令和3年度は全294件の事務事業を実施しています。

見直し3件（内容・実施方法）



※その他58件…行政運営事務（例：市役所庁舎管理事務など）であることから、優先順位などをつける事業の対象に含めないものとします。

問合せ●行政管理課（内線1526）

環境 薪ストーブを使っている
みなさんへ

薪ストーブからの煙や臭いによる苦情が増えています。薪ストーブはご近所とのトラブルの原因になってしまうことがありますので、使用するには下記の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 湿った薪は煙や臭いの原因になります。薪は十分に乾燥させてください。
- 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になります。法律で禁止されていますので、絶対に燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- 住宅密集地ではとくに、煙突の位置や高さに十分配慮して、設置してください。
- ストーブの燃焼の温度が低すぎると、煙が多く発生する可能性があるため注意しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



広報おかや令和4年2月号の18ページに掲載した「社会を明るくする運動作文コンテスト入賞者」の氏名に、「小原銀之助」とありますが、正しくは「小原銀之介」さんでした。お詫びして訂正します。

お知らせ 銃器により
野生鳥獣を捕獲します

農林業被害を及ぼすニホンジカなどを、銃を使って捕獲します。大変危険なため、実施日の一般の入山を禁止します。ご協力をお願いします。

※実施場所などの詳細は、ホームページでご確認ください。

期日…3月12日～26日の土・日曜日

時間…午前8時30分～午後5時

場所…市内の山林

問合せ●農林水産課(内線1483)

募集 環境ポニター(ボランティア
のモニター)を募集します

「近所によくごみが捨てられている場所がある」「街路樹の植え込みに草が生えていて気になる」など、環境に関する身近なことを報告して下さる「環境ポニター」を募集します。一緒に岡谷市の環境について考えてみませんか。

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見・提案、意見交換(年1～2回)

応募資格…18歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込書に必要事項を記入のうえ、3月14日(月)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお渡ししています。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**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 住民税非課税世帯等への
臨時特別給付金について

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ています。申請には期限がありますので、忘れずに手続きしてください。詳しくはお問い合わせください。

対象・申請方法・申請期限…

(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

申請方法:①確認書の返送

②窓口での申請

申請期限:①5月16日(月)

②9月30日(金)

(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

申請方法:窓口での申請

申請期限:9月30日(金)

金額…1世帯10万円

問合せ●社会福祉課(内線1251)

おかやのカルチャー **おかカル!**

カルチャーセンター 共催講座
ソーパークーピング講座

ナイフ1本で石けんをお花に。1回で1作品完成させます。基礎を学んで、繊細な彫刻の美しさを体験してみませんか。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

日時…4月13日・27日、5月11日(全3回) 毎回水曜日
午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…熊木 英二さん、学習グループ「くまさんカービング」のみなさん

持ち物…カービングナイフ(購入もできます)、飲料水

受講料…2,100円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…3月7日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。9日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。4月6日(水)締切。



◎第1期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…4月15日～6月10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1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月15日～6月10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30名



◎第1期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…4月18日～6月13日
 毎月月曜日(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

スポーツ教室

◎多種目スポーツ体験教室

期間…4月13日～5月21日
 毎回水曜日(計5回)
 時間…午後7時～9時
 ※5月21日は土曜日 午後1時～3時
 内容…4月13日 バスケットボール体験/4月20日 卓球体験/4月27日 バドミントン体験/5月11日 フットサル体験/5月21日 ゴルフ体験(スナッグゴルフ)
 対象…市内在住の小学3年生～6年生
 場所…市民総合体育館 ほか
 定員…20名(先着順)
 受講料…1,000円(別途保険料820円)
 申込み…4月1日(金)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
 スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…4,000円
 (保険料・施設使用料込 80分)
 申込み…3月1日(火)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。
 ※短期こども水泳教室は、3月1日(火)午後1時より、市民水泳プール窓口にて受け付けます。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第1期 野球教室(小学生)

期間…4月15日～6月10日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)
 定員…20名

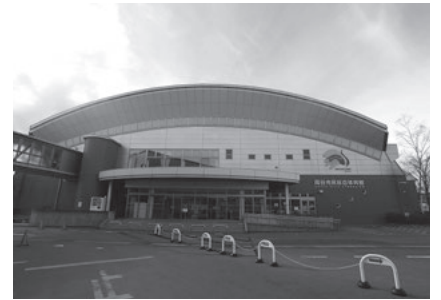
今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…3月13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。
 ※通常の第3日曜日ではありませんので、ご注意ください。

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…3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



シルキーチャンネル 3月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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
- しるくつきんぐ ～フレイル予防～
- おかや芸術の扉
- 市民投稿番組 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。

◎第1期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…4月18日～6月13日
 毎月月曜日(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1期 ヨガ教室

期間…4月18日～6月13日
 毎月月曜日(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



◎第1期 Balletone教室

期間…4月19日～6月14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1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月20日～6月22日
 毎水曜日(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1期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…4月20日～6月22日
 毎水曜日(計8回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎春休み短期こども水泳教室
 (小学生)

期間…3月21日(月・祝)・22日(火)・
 23日(水)・25日(金)(計4回)
 時間…午後2時～3時
 場所…市民水泳プール
 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
 市民水泳プール ☎23-6820

各種スポーツ教室(一般)
 (シンコースポーツ(株)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…3月1日(火) 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(ザ・サーキット教室は除
 く)。希望者は3月15日(火)まで
 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1期 ZUMBA教室

期間…①4月12日～6月14日
 毎回火曜日(計8回)
 ②4月15日～6月17日
 毎水曜日(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1期 ピラティス教室

期間…4月15日～6月17日
 毎金曜日(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

◎第1期 フットサル教室
 (年中～小学生)

期間…4月19日～6月14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1期 こどもスポーツ教室
 (年長～小学生)

期間…4月19日～6月14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1期 サッカー教室
 (年中～小学生)

期間…4月20日～6月22日
 毎水曜日(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…湖畔広場
 (雨天時:市民総合体育館)
 定員…各30名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月20日～6月22日
 毎水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

今月の子育てキーワード(小学校低学年)「毎日こつこつ積み重ね、生活習慣を身につけさせましょう」

子どもには、「あいさつ」をさせ、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけさせましょう。これらのことが、あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

Check! ボランティアセンターからのお知らせ

★ボランティアをされる予定の団体・個人の皆様へ!★

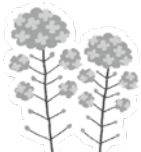
ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故による怪我や損害賠償責任を補償します。



補償の例

賠償責任の補償：家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。



ケガの保障：清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した、活動に向かう途中、交通事故にあつて怪我をされたなど（ボランティア自身の特定感染症や熱中症も補償の対象となります）

補償期間

加入申し込みの翌日から補償開始となります。年度単位で切り替えとなり、来年度は令和4年4月1日から令和5年3月31日までとなります。

		基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円		
	後遺障害保険金	1,040万円（限度額）		
	入院保険金日額	6,500円		
	入院中の手術	65,000円		
	外来の手術	32,500円		
	通院保険金日額	4,000円		
	指定感染症	保証開始日から10日以内は保証対象外		初日から補償
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金（対人・対物共通）	5億円（限度額）		
年間保険料 ※岡谷社協による補助制度もあります。（ボランティアセンターへの登録が必要です）		350円	500円	550円

持ち物

★印鑑と保険料 ★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上加入されていないか確認のうえ申込ください。

★災害ボランティア活動に参加する場合には特定感染症重点プランがおすすめです。

令和4年度の申し込み受付中です。

活動開始に間に合うよう、お早めの加入をおすすめします。

主な内容

CONTENTS

ボランティア活動保険のお知らせ……………22

ボランティア行事用保険のお知らせ……………23

おかやボランティア連絡協議会のご案内……………23

岡谷市ボランティアセンターのご案内……………23

福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………24

新しい善意をありがとうごさいます……………24

新型コロナウイルス一時的な資金の緊急貸付に関するご案内……………24

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
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



★ ボランティア行事を企画検討している主催者の皆様へ! ★

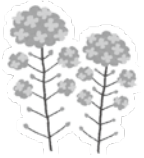
ボランティア行事用保険のお知らせ

地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における様々な事故の備えの保険です。

※社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループのみが対象となります。

○主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任（主催者責任）を保証します。

- ・ **Aプラン**（宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できる行事）
行事1日 28円（最低保険料 560円）～
- ・ **Bプラン**（宿泊を伴う行事）
1泊2日 241円～
- ・ **Cプラン**（宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事）
行事1日 28円（最低保険料 560円）



ご注意ください ゆうちょ銀行の料金新設・改定について

1月17日より、ゆうちょ銀行からの払込時の料金が改定されています。よって、現金で振り込みされる場合、振り込みされるお客様に対して1件ごと110円の料金が加算されますのでご注意ください。

※通帳またキャッシュカードを利用して、口座からゆうちょ銀行専用の振込票にてお支払いの場合は料金に変更はありません。

♪ ボランティア保険については、ボランティアセンター（岡谷市社会福祉協議会）までお問い合わせ下さい。

おがやボランティア連絡協議会 (Okaya Volunteer Network 略称: OVN) とは

ボランティア活動を行っている人同士の横のつながりを深め、ボランティアの活動の推進を行っている会です。日頃のボランティア活動の情報交換をしながら、楽しく会の活動をしています♪

おがやボランティア連絡協議会では、随時会員を募集中です。一緒に活動してみませんか?!

★ 活動内容 ★

ふれあい祭り & ボランティア祭り運営のお手伝い（10月）
会員の交流会（9月）総会・研修会・セミナーの参加
（役員の場合：月1回の定例会など、他の活動もあります）

★ 加入条件 ★

岡谷市ボランティアセンターに登録をしている団体または個人

★ 会費（1年間）★

団体ボランティア：500円/1年 個人ボランティア：200円/1年



OVN役員の皆さんは
昨年度
「消毒ボランティア」
の活動をしました。

市民活動団体や NPO の皆様

岡谷市ボランティアセンターのご案内

ボランティア団体の皆様は下記の設備が利用できます。

○ ボランティア室

諏訪湖ハイツ3階の会議室を利用できます。

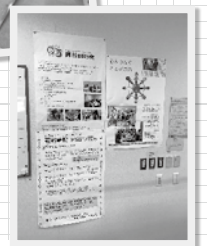
○ 印刷機

☆印刷機は1製版につき100円
☆用紙は持ち込みです。

○ コピー機 白黒1枚10円・カラー1枚40円

○ 情報提供コーナー

利用には、登録が必要です。詳細は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



お問い合わせ

ボランティアセンター

TEL 24-2121

FAX 24-3555

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、譲り受けたい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。
 譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。



- シャワーベンチ
- シルバーカー

お譲りします。
 詳細は、お電話またはホームページをご確認ください。

使用済み切手の行き先

いただいた切手は、ボランティアの方により整理され、切手を趣味で集めている世界の収集家の方々に買っていただき換金されます。そして海外の医療援助や国内の障がい者などの施設整備・維持費、作業所の開拓の資金など、国内・国外のさまざまな福祉のために役立てられています。

- 福祉基金へ
- 美容室 湖畔
- 慈雲寺 花園 檀徒会
- 公益財団法人
- おかや文化振興事業団
- プリンス&スカイライ
- ンミュージアム
- 岡谷市ダンス協会
- 小口古登美
- 堀江史郎
- 松下 弘
- 山田寿子
- 宮澤太仙
- 小野澄子
- 小玉宏文
- 匿名
- 中村浩昭
- 山田佳樹



● 令和3年8月から令和3年12月まで
 ありがたいごうけいがあります

- ボランティアアセンターへ
- 使用済み切手
- 小口菜由加
- 小松加代子
- (株)岡谷中部建設
- 岡谷市役所
- アイ・コーポレーション
- 岡谷造形工業
- (株)本多建設
- 湊支所
- 三澤富男
- ひだまり作業所
- 駒沢地区社協
- 岡谷子ども劇場
- 神明小学校
- 匿名
- 雑巾 宅老所いぶき
- 保存食品
- 武井
- 原
- 中村三男
- 渡辺洋幸
- 匿名
- 米
- 鮎澤昭吉
- 多田隆士
- 電子レンジ
- 羽田ひとみ
- 文房具 匿名
- 紙おむつ 小杉伸一
- 荒川のり子 匿名
- 毛糸 匿名
- 生理用品 日達
- 平尾富美子 匿名
- ハンドドレール・ステッキ
- 匿名
- 災害支援物資 小型鋤簾
- 熊本県立鹿本商工高校
- 災害時支援ボランティア
- 朝倉班
- 小林妙子
- Thank you



新型コロナウイルスに伴う生活福祉資金貸付の申請の期限が3月末まで延長となりました。



新型コロナウイルス 一時的な資金の緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。
 対象は 新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯です。

すでに緊急小口資金の特例貸付を利用された方も、新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯は、総合支援資金の貸付を利用できる場合があります。

詳細は岡谷市社会福祉協議会 TEL 0266-24-2121 に、お問い合わせください。
 相談は予約制とさせていただきます。

0123 こどものくに



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
3月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

【4月からカードが変わります】

4月1日から年度が変わりますので、新しいカードに更新してください。登録対象者は令和元年4月2日以降に生まれた子どもさんです。現在のカードは3月31日まで使えます。

ヨガ講座(3月15日(火)より申込み開始)

日時…4月15日(金) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、靴下、水分

託児あり

予約不要の
イベント

3月 7日(月)	歯っぴー相談	午前10時～正午
14日(月)	ぺったんこの日(3月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
16日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
25日(金)	歯っぴー相談	午前10時～正午

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…4月13日(水) 午前中

つくっちゃおう(3月14日(月)より申込み開始)

ポンポンたいこを作ります。

(3月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…4月14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

(3月22日(火)より申込み開始)

日時…4月21日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



「世界にタッチ、英語にふれよう」今年度のふりかえり

Hi, everyone! 国際交流センターのキャロラインです。

いよいよ今年度も残すところわずかとなり、保育園児との交流事業「世界にタッチ、英語にふれよう」も2月で終了しました。3密を避けながらも、園児たちが楽しめるクラスを開催しました。季節やテーマに沿って英単語やアメリカの文化をたくさん紹介しました。たとえば、夏には、夏休みによく行くpool(プール)やcamp(キャンプ場)などの単語を、冬のクリスマスの季節にはよく耳にするpresent(プレゼント)やChristmas Tree(クリスマスツリー)のような単語を教えました。

それらの単語を練習しながら、アメリカでよく行われるゲームを通じて文化の違いも紹介することができました。「フルーツバスケット」や「ハンカチ落とし」のように日本でも人気がある

ゲームと同様に、アメリカでも「ケーキウォーク」というゲームがあります。園児たちにはとても人気で、楽しんでいました。ちなみにアメリカのハンカチ落としは、ハンカチを使わずに言葉と手を使うということに園児たちはびっくりしていました。

今年度も、園児のみなさんが色々な英語と外国の文化にふれることができたと思います。Until next time!



0123 こどものくに



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
3月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

【4月からカードが変わります】

4月1日から年度が変わりますので、新しいカードに更新してください。登録対象者は令和元年4月2日以降に生まれた子どもさんです。現在のカードは3月31日まで使えます。

ヨガ講座(3月15日(火)より申込み開始)

日時…4月15日(金) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、靴下、水分

託児あり

予約不要の
イベント

3月 7日(月)	歯っぴー相談	午前10時～正午
14日(月)	ぺったんこの日(3月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
16日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
25日(金)	歯っぴー相談	午前10時～正午

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…4月13日(水) 午前中

つくっちゃおう(3月14日(月)より申込み開始)

ポンポンたいこを作ります。

(3月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…4月14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

(3月22日(火)より申込み開始)

日時…4月21日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



「世界にタッチ、英語にふれよう」今年度のふりかえり

Hi, everyone! 国際交流センターのキャロラインです。

いよいよ今年度も残すところわずかとなり、保育園児との交流事業「世界にタッチ、英語にふれよう」も2月で終了しました。3密を避けながらも、園児たちが楽しめるクラスを開催しました。季節やテーマに沿って英単語やアメリカの文化をたくさん紹介しました。たとえば、夏には、夏休みによく行くpool(プール)やcamp(キャンプ場)などの単語を、冬のクリスマスの季節にはよく耳にするpresent(プレゼント)やChristmas Tree(クリスマスツリー)のような単語を教えました。

それらの単語を練習しながら、アメリカでよく行われるゲームを通じて文化の違いも紹介することができました。「フルーツバスケット」や「ハンカチ落とし」のように日本でも人気がある

ゲームと同様に、アメリカでも「ケーキウォーク」というゲームがあります。園児たちにはとても人気で、楽しんでいました。ちなみにアメリカのハンカチ落としは、ハンカチを使わずに言葉と手を使うということに園児たちはびっくりしていました。

今年度も、園児のみなさんが色々な英語と外国の文化にふれることができたと思います。Until next time!



CANORA HALL

カノラホール — 岡谷市文化会館

TAIRIKプロデュース
古澤巖の品川カルテット

6月2日(木) ※2回公演
午後3時開演(午後2時30分開場)
午後7時開演(午後6時30分開場)



あの名演を再び! 古澤巖率いる品川カルテットがカノラホールに再登場! ユーモアあふれるトークと心弾む演奏をお楽しみください。

さらに 同日、無料のミニコンサートを予定。詳しくは、カノラホールまで。

出演

古澤巖 (ヴァイオリン)
福田悠一郎 (ヴァイオリン)
TAIRIK (ヴィオラ)
高木慶太 (チェロ)

プログラム

幅広いジャンルの音楽をお贈りします。

会場

大ホール

チケット 全席指定 5,500円(学割なし)
各400席限定 ソサエティ会員 5,000円

チケット発売…ソサエティ会員:3月6日(日)
一般:3月13日(日)

※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。また、指定席はソーシャルディスタンスに配慮した席割になっています。

問合せ ☎24-1300

3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…3月15日(火) 午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…3月5日・12日・19日・
26日の土曜日
午前11時～(20分程度)

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

ともだちいっぱいできるかな

こぶたのメアリとあたらしいおともだち



どう なつみ 作・絵
〈教育画劇〉

こぶたのメアリが洗濯ものを干しているとフワフワした白いものが飛んできました。それをたどっていくと、泣いているライオンがいて…。パステル調の柔らかな色彩にぴったりのかわいいお話です。

3月20日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

3月の休館日

7日、14日、22日、25日、28日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉
ロマネット
岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
本券を切り取ってフロントにお持ちください。
有効期限:2022年3月1日～3月31日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜は食事付きプラン〈湯ったりデー〉、木曜は朝風呂がお得な〈モーニングスパ〉、金曜は《シニアデー》、土曜は子ども連れの家族にお得な〈ファミリーデー〉、毎月26日は入浴料が割引になる〈風呂の日〉を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

3月のおすすめは【焼豚のチャーシュー丼 870円!】

※上記クーポン券は、他クーポン券・割引券との併用はできません。朝風呂時は対象外。スタンプサービス対象外。ご利用は1回のみ。

3月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎27-6080

3月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●諏訪湖畔病院 コスモス会

諏訪湖畔病院 精神科デイケア作品展
期間…3月1日(火)～15日(火)

●リベルテ 洋画展

期間…3月17日(木)～31日(木)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! 申込みはフロントまで。

●諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりを大浴場、福祉風呂、温泉リハビリ施設など、さまざまな温泉施設があります。用途に合わせてご利用ください。詳しくはお問い合わせください。


3月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

16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

武井武雄と意志を継ぐ者たち展
3月21日(月・祝)まで

武井武雄と同時期に活躍した作家たちをはじめ、童画家としてまた版画家として武井に師事した作家たちの作品を展示します。どのような交流や意志の疎通があったのか本展でご覧ください。



武井武雄「たのしいおうち」1955年

同時開催 大澤コレクション展


武井武雄と親交の深かった大澤三武郎氏が蒐集した武井作品をご紹介します。

【次回展覧会】 3月26日(土)～6月6日(月)

企画展

つくる・つながる・ポール・コックス展

絵画、グラフィックデザインをはじめ、日本でも広告や絵本などの仕事を通じて幅広いファンを得ている、フランスを中心に世界で活躍するポール・コックスの世界を紹介します。




ポール・コックス
「ナンシー オペラ座ポスター」1998-99年

イベント 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)

3月の休館日
2日、9日、16日、22日～25日、30日

問合せ ☎24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展 3月13日(日)まで


小平陽子展
～絵本 諏訪の龍神さまと 縄文の癒し～

【関連イベント】
「諏訪の龍神さま」など 朗読会
3月5日(土) 午後3時～(無料)
朗読: 中澤由佳 朗読教室
3月6日(日) 午後1時30分～(要入館料)
出演: 邦楽と朗読ユニット「音々(ねね)」
(中澤由佳・大庫こずえ)

コンサート (無料)
3月12日(土) 午後2時～
ファイナルコンサート『ヒトカミトミヤ』
出演: AYER (アイレ)

アーティスト育成展 ※入場無料

「渡邊 忠展
EMPTY NO.18
記憶の型枠」



3月21日(月・祝)まで

【関連イベント】
「アートフラッグ」ワークショップ (要申込み)
3月5日(土) 1部:午前10時15分～
2部:午前11時30分～
公開展示替え 3月11日(金) 午後1時～

収蔵作品展Ⅲ

堀内唯生 新収蔵作品展
3月17日(木)～5月22日(日)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

3月の休館日
2日、9日、14日、16日、22日、23日、30日

問合せ ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトリア

企画展示

「かいこのかみさま
～ユニークな姿と切なる願い～」
5月15日(日)まで

養蚕は天候や病気の害を受けやすく、古くから養蚕農家は神仏に繭の豊作を祈ってきました。また、岡谷にも蚕糸業の発展を祈ってきた信仰の形が、石造物をはじめ数多く残されています。蚕糸業に携わる人々の神仏に託す願いをご覧ください。




※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。お問い合わせください。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

3月の休館日
2日、9日、16日、22日、23日、30日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

まちのできごとやわだいをおとどけ



1/20

第11回 武井武雄記念 日本童画大賞 審査結果発表

武 井武雄記念日本童画大賞の審査結果が発表され、タブロー(1枚絵)部門、絵本部門の大賞と、こども絵本部門のイルフ賞(最優秀賞)が決まりました。「童画」という言葉を創り、児童文化に貢献した武井の精神を継承し、次世代の武井武雄を発掘すべく設立された賞で、今年で11回目を迎えました。今回は全国からタブロー部門に226点、絵本部門に104点、こども絵本部門に66点の応募がありました。絵本部門大賞のいわさきさんの作品は、フレーベル館から出版されることになっています。



審査のようす

各部門の入賞者のみなさん(敬称略)

※タブロー部門・絵本部門は入選を除く

【タブロー部門】

日本童画大賞	山本いつこ(千葉県)	真夜中の訪問者
優秀賞(信毎賞)	倉羽 博之(千葉県)	please
審査員特別賞	世利 好薇(長野県)	考える木の人
	船井 事一(愛知県)	新天地へ
	川島 八枝(埼玉県)	夢の中へ

【絵本部門】

日本童画大賞	いわさきさとこ(東京都)	おかしなおかしのおかしなはなし
優秀賞(諏訪しんきん賞)	デン シセン(東京都)	太陽さんのお店
審査員特別賞	岡本かばぼ(大阪府)	わたしはあなたがキライです
	Beco+81(神奈川県)	ソコヌケ
	Aito(神奈川県)	シュニーとゆきのけっしょう

【こども絵本部門】

イルフ賞	遠藤 響(中3)	このアリクイはなぜか木から下りたことがない
ラムラム賞	岩月 勇(小4)	にわとりとたまご
	坂口 晴香(小2)	つーちゃんとたろう
赤ノッポ青ノッポ賞	椛田りりな(小4)	かまきりとミイデラゴミ虫のたたかい
	山田 幸生(小4)	頭能戦と平和
	森 栞良(小5)	お母さんどこ?
	矢嶋 浩和(中1)	森のみんなで運動会開催中

【タブロー部門】 大賞 山本いつこさん
「真夜中の訪問者」



【絵本部門】 大賞 いわさきさとこさん
「おかしなおかしのおかしなはなし」



【こども絵本部門】 イルフ賞 遠藤 響さん
「このアリクイはなぜか木から下りたことがない」




トピックス

1/16~2/16 絹の甘みに出会える時間
 おかやシルクスweetフェア

シ ルクのように滑らかな舌ざわりと濃厚な甘さが特徴のサツマイモ「シルクスweet」。岡谷の新しい名産としてさまざまな取り組みが行われるなか、今年で3回目となる「おかやシルクスweetフェア」が開催されました。市内10店舗が参加して、個性あふれる創作料理やスイーツなどを提供し、多くの人々が訪れて多彩な味を楽しみました（写真は若宮糰屋の甘酒漬け焼き芋）。


1/31 モデル地区の高齢者から
 一般市民への3回目のワクチン接種開始

新 型コロナウイルスのオミクロン株による感染が急拡大するなか、65歳以上の高齢者を対象とした3回目のワクチン接種が始まりました。まずはモデル地区（小口区・新屋敷区）の対象者656名の接種が、2月4日までの5日間で行われ、同地区以外の高齢者の集団接種は3月上旬までに完了する予定です。今後も1、2回目の接種を行った人から順次、3回目の接種を進めていきます。


2/3 鬼は外! 福は内!
 保育園、幼稚園で鬼退治

節 分の日、市内の保育園、幼稚園では、それぞれに趣向を凝らした豆まきを楽しみました。イルフ西堀保育園では、園児が自分たちのなかにいる「好き嫌い鬼」や「泣き虫鬼」などを手作りのお面にして身につけると、そこへ外から鬼が! 子どもたちは「鬼は外、福は内」と、勇気を振り絞って鬼に豆を投げつけ退散させ、自分のなかにいる鬼も退治したようでした。


2/11 集大成の思いでメダルに挑戦
 パラリンピック出場の小池選手が表敬訪問

北 京パラリンピックに出場する、岡谷市出身の小池岳太選手が今井竜五市長を表敬訪問しました。小池選手は39歳。2006年のトリノ大会から5大会連続の出場となります。今回は滑降、スーパー大回転、大回転、回転、複合の5種目に出場。「ベテランの経験が生きる高速系の種目でメダルを狙い、感謝を伝えられる大会にしたい」と意気込みを語りました。

「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



こえ

2月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

1月は毎朝寒かったです。福寿草や水仙の芽が出てきて、いつ咲くか待ち遠しいです。
 E・Mさん (川岸西)

▼2月初旬、湊にある小坂観音院の日当たりのよい斜面に、春の訪れを告げる「福寿草」が咲いていました。土のなかからかわいらしく顔を出している黄色い花を見つけ、思わずうれしくなることも、寒いなかでも春を迎える準備をしていたと思うとたくましさを感じます。冬も徐々に終わりに近づき、周囲に目を向けると、花や木に彩りが出てきました。寒さと暖かさを繰り返しながら、着実に季節は春へと進んでいますね。

もつすぐ、立春ですね。今年は寒さも厳しいので、諏訪湖の「御神渡り」はどうなるか。結氷しては解け、また凍つての繰り返しですね。
 M・Hさん (大栄町)

▼御柱祭が行われる今年、4年ぶりに「御神渡り」の出現に期待が高まりましたが、1月下旬には、寒さが緩み、残念ながら湖の水は解けてしまいましたね。しかし、諏訪湖には今季も、冬の使者と呼ばれる白鳥が飛来し、羽繕いをしたり、優雅に羽を広げたり、悠々と泳いでいる姿で、みなさんの目を楽しませてくれています。

「うなぎのまち岡谷」というだけあって、うなぎがおいしいですね。たぶん岡谷市中のうなぎ屋さんに行つて、うなぎを食べたと思います。そして、お気に入りのうなぎ店が主人と同じでよかったです。岡谷市の保育園や小中学校の「うなぎ給食」はうらやましいですね。
 E・Kさん (銀座)

▼市内の保育園や小中学校の子どもたちは、栄養満点でスタミナ食でもある「うなぎ」を食べることができて幸せですね！冬のうなぎは、寒い季節を越すために脂肪をたくわえるため、身が柔らかくおいしくなるそうです。みなさんも、栄養満点のうなぎを食べて寒い冬を乗り切りましょう。



撮り歩きおかや

Report 18

「#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？

大栄町にある「(有)若宮糺屋」老舗糺専門店!!
 味噌や甘酒、焼き芋など大好評♥
 #味噌 #甘酒 #若宮糺屋 #岡谷市 #お買い物するならおかや

春の訪れを告げる福寿草。小坂観音院 南側斜面にお目見え!!
 #春 #福寿草 #小坂観音院 #岡谷市 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
 インスタグラム
[\[enjoy_okaya\]](#)



岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
[\[tabitabi_okaya\]](#)

※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)

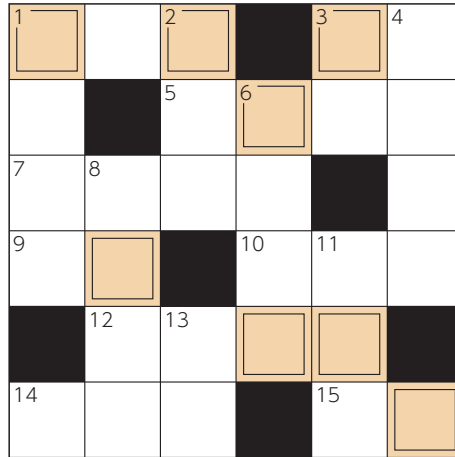
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.435

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、ロマネット入浴券とシルクミニおんべをプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 美術考古館に展示されている、壺を持つ妊婦○○○。国内でも珍しい○○○です
- 3 風を切ったり、叩かれたり、荷が下りたり
- 5 ギーコギーコと。岡谷や諏訪地方では、お祭りには欠かせません
- 7 お札や貨幣の発行元
- 9 タテ3と似ている渡り鳥
- 10 黒目鯛
- 12 時代とか、流行とか、潮流とかです
- 14 春宮大門の交差点に立っています
- 15 カーニバル

◆タテのカギ

- 1 ○○○○共和国の首都はサントドミンゴ。○○○○国の首都はロゾー
- 2 岡谷名物、寒○○○。脂がのっておいしいですよ
- 3 冬の諏訪湖にやってきます
- 4 長地にある私立の幼稚園。いまは休園中です
- 6 ヨコ1同様の○○○○把手付深鉢形土器
- 8 ほうきとセットです
- 11 比内、名古屋コーチン、長野県だと信州黄金シャモなどなど
- 13 起立、○○、着席

●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。3月11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)

●2月号の答えと当選者 「アイトピア(あいとぴあ)」

正解数95通(応募総数95通)の中から抽選で、F・Mさん(赤羽)、M・Iさん(神明町)、T・Kさん(本町)、Y・Kさん(本町)、J・Sさん(成田町)、S・Yさん(東銀座)、K・Hさん(湊)、M・Fさん(長地片間町)、Y・Oさん(長地権現町)、M・Iさん(長地小萩)に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円分)をお送りします。



「やまのひなまつり」1956年 武井武雄

「元氣・活力の創出」として、コロナ禍や原油価格の高騰などの影響を受けている事業者に対し、事業活動の継続、雇用の維持などにより、地域経済の回復を図るとともに、持続的な成長を後押しするためのデジタル技術の活用支援などを実施します。また、未来を担う子どもたちを地域で育てる意識を、まち全体で共有するとともに、安心して結婚、妊娠・出産、子育て、教育ができる環境を整えていきます。

令和4年度は、これらの重点施策を中心として、各種施策・事業を積極的に展開することにより、総合計画に掲げる将来都市像「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、全力で取り組んでまいります。

今井 竜五



【市長随想】
「新年度に向けて」

毎年この時期には市議会定例会が開催され、岡谷市の新年度の予算案が審議されます。予算案については、令和4年度を「安全・安心を深化(進化)する年」と位置づけ、令和元年度からスタートしました第5次岡谷市総合計画によるまちづくりの4年目として、財源を喫緊の政策課題に重点配分し、より効果的な施策展開を図るため「安全・安心な暮らしの実現」、「まちなかの魅力向上」、「元氣・活力の創出」の3つを重点施策に掲げ、職員一丸となって編成作業を行いました。

「安全・安心な暮らしの実現」として、昨年8月の大雨による被災箇所への復旧・復興を最優先に進めるとともに、激甚化・頻発化する自然災害に対応するため、防災・減災対策を強化し、安全・安心なまちを再び目指します。そして、新型コロナウイルス感染症への対応では、3回目のワクチン接種を迅速かつ安全に進めるなど、危機管理に万全を期すとともに、引き続き市民の皆様への命と健康、暮らしと経済産業を守っていきます。

「まちなかの魅力向上」として、人口減少が続く状況のなか、感染症を契機として都市部の若い世代の地方への関心が高まっていることから、岡谷市に住んでみたい、住み続けたいと思える魅力あるまちづくりを推進します。

「元氣・活力の創出」として、コロナ禍や原油価格の高騰などの影響を受けている事業者に対し、事業活動の継続、雇用の維持などにより、地域経済の回復を図るとともに、持続的な成長を後押しするためのデジタル技術の活用支援などを実施します。また、未来を担う子どもたちを地域で育てる意識を、まち全体で共有するとともに、安心して結婚、妊娠・出産、子育て、教育ができる環境を整えていきます。

おかやで就職 LINE 公式アカウント

友だち
募集中!

遠く離れていても、欲しい情報をダイレクトにお届け

おかやで就職 LINE 公式アカウントでは、個々の就活期に合わせて届く就活情報、地元岡谷市の旬な話題、地元の企業のスゴさ・魅力の紹介など、岡谷市のイマを知り、これからのあなたの未来を考えるために役立つ情報が盛りだくさん! 地元を離れても、離れていなくても便利に簡単に地元の情報が得られ、大切な地元とつながっていくことができます。情報頻度も月1回程度と負担になりません。ぜひ友だち登録をお願いします!


こんな情報を配信しています!


就活前イベント、地元就職説明会などの地元の就活情報が届く!


岡谷市の動きがリアルタイムにわかる情報をお届け!

岡谷市の企業のスゴさ、魅力をご紹介します!

あなたの就職活動に合わせてタイムリーな情報をお届けします。あなたの卒業・就職予定年に合わせて友だち登録を!
下記QRコードを読み込んで登録するか、LINE内の検索窓に下記IDを入力し、追加を選択すると登録できます。

▶ 
卒業・就職2026年
(4年制学校進学)
ID: @769dmlqd

▶ 
卒業・就職2025年
(3年制学校進学)
ID: @115lbhmp

▶ 
卒業・就職2024年
(2年制学校進学)
ID: @908lfews

▶ 
卒業・就職2023年
(1年制学校進学)
ID: @868emoqn