

・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
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222
0	11	12
(株)アイテック ☎ 23-8500		杉村設備(株) ☎ 27-8632
7	18	19
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		(株)総設工業 ☎ 28-8504
4	25	26
離乳食教室 (ごっくん教室) (R3年10月生) [予約制・個別対応]		
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182
1		
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]	
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	
	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	
	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)	
就労	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	
	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	
企業経営	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	15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	場所
	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	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。

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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; float: left; margin-right: 5px;">今月の納税</p> <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> </div>		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)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)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)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)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 (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)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)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)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 (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)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)アイテック ☎ 23-8500	 杉村設備(株) ☎ 27-8632	 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (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いただくか、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

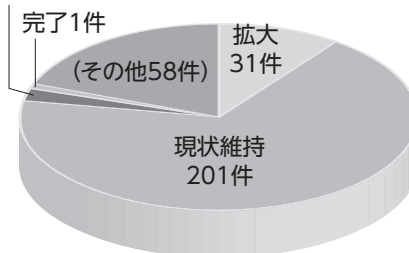
※施策=内容の似た事務事業をまとめた単位

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、使用する際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「くまさんカーピング」のみなさん

持ち物…カーピングナイフ(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asket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～