

あなたとおかやをつなぐ

OKAYA

2022

8

No.1476

広報 おかや



〈特集〉 訪りたい・暮らしたい・住み続けたい 岡谷

おかやの魅力を
広めよう！

今月の表紙

6月に行われたサイクリングツアーに市内外から参加したみなさん。諏訪湖周辺のスイーツ店を巡り、諏訪地域の自然とスイーツを満喫しました。みなさんも、サイクリングで岡谷の魅力を再発見してみてください。

〈特集〉訪れたい・暮らしたい・住み続けたい 岡谷

おかやの魅力を 広めよう!



今年4月、地域創生推進課を新設し
市役所3階に「移住相談窓口」を開設し
ました。

岡谷市に興味を持つ人、訪れる人、移住定住
する人を増やすため、移住交流施策を推進するほ
か、岡谷の魅力発信、シティープロモーションの活
動に取り組んでいます。

「市民みんなが宣伝マン」

あなたにとっての岡谷の魅力を再発見してみませんか?
みんなで岡谷の魅力を広め、岡谷市を盛り上げていきましょう。



岡谷市の
「魅力発信」への
取り組みを紹介
します。

1

移住相談窓口

■市役所3階の移住相談窓口では、仕事、住まい、子育てのほか、岡谷の魅力スポットの紹介など岡谷暮らしの案内や移住関係補助金などについてお知らせしています。

■移住関連パンフレットの設置や、岡谷暮らしやレジャーを紹介する動画の上映、ふるさと納税の返礼品の展示をして岡谷の魅力を発信しています。

■移住希望者はもちろん、離れて暮らしているご家族のUターンやIターン、ちょっと岡谷市を知りたいという人まで相談に応じます。
ぜひ、お気軽にお越しください。

〈相談内容例〉

- ・移住後の住宅・就職先・助成金
- ・補助金・保育園・学校など





岡谷の魅力発信コーナー「撮り歩きおかや」の一部を紹介します。気になったら広報おかやのバックナンバーを探してみてください!!

撮り歩き
おかや
アーカイブ

2

ポータルサイト

県内外のポータルサイトに、岡谷の魅力を発信しています。

▼「岡谷に住む」トップページ



□「岡谷に住む」

岡谷の魅力、移住支援策、イベント、移住者の声などの情報を発信。



□「信州諏訪で暮らす」

諏訪圏6市町村への移住促進に向け、圏内の移住セミナーや移住イベントなどの情報を発信。



□「楽園信州

～心が澄む・信州に住む～

長野県内の魅力・住まいの情報・仕事の情報・移住体験住宅などの情報を発信。



□「ニッポン移住・交流ナビ」

田舎暮らしの魅力・地域おこし協力隊などの情報を発信。



3

首都圏イベント出展

「ニッポンのいいお酒」

今年5/27～6/9に東京都渋谷区「東急プラザ渋谷」のイベントに出展し、PR動画やパンフレットなどで市の魅力を紹介しました。



4

仕事が見つかるイベント

移住で大事なことの1つが仕事探しです。10月19日(水)に、市内で移住希望者向け就職説明会を開催し、年明けには東京都でも同様のイベントを行います。この他、学生を対象としたUIJターンを促進する取り組みも実施し、幅広い世代の移住を応援しています。



5

首都圏での移住相談

□楽園信州移住セミナー

7/3(日) ふるさと回帰支援センター

□おいでや! いなか暮らしフェア2022

7/31(日) OMMビル

□ふるさと回帰フェア2022

9/25(日) 東京国際フォーラム

□信州諏訪湖・八ヶ岳わーくわく交流会

11/27(日) 銀座NAGANO

□楽園信州移住セミナー

3/11(土) ふるさと回帰支援センター



6

岡谷駅前観光案内所

昨年10月に駅舎内に移転リニューアルし、観光案内をはじめ、土産品の販売、レンタサイクルの貸出しなどを行っています。案内所内に展示した大きな「岡谷市観光マップ」で四季折々の観光スポットを紹介しています。



7

高校生まちづくり会議 Voice of AOHS

■岡谷市を盛り上げるために、ご当地ラーメンの開発、岡谷蚕糸公園のイルミネーション計画など、高校生の視点からできることを探して、2018年から活動をしています。

■今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受ける飲食店の支援で、テイクアウト事業の実施や岡谷産シルクスイートを活用したご当地スイーツの開発に取り組む予定です。





移住・Uターン組、高校生に聞く！



おかやの
ここが好き。

こんな
ところがあるよ！

なかなか
気づかない
こんな
いいところ！

こんな おかやの くらしかた。

母の故郷で歯科医院を開業
歯から地域の人々の健康をサポート

2020年 埼玉県から母の実家へ移住

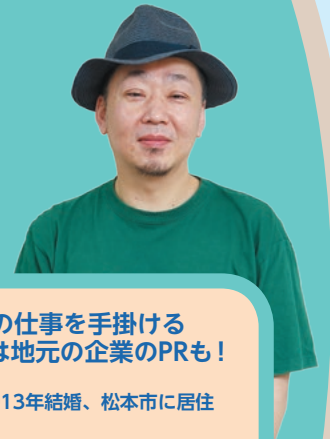
湊歯科医院院長
小澤 有美さん(42)



岡谷に魅力を感じ移り住んできた人、まちづくりにがんばる高校生に、「おかやの魅力」、「おかやのくらしかた」を聞きました。市民のみなさんにも、新しい発見があるかも？

毎日変わる諏訪湖の景色と温泉に癒されています。

埼玉県で両親と祖母と暮らしていましたが、祖母が元気なうちにみんなで故郷の岡谷で暮らしたいという家族の希望と、医院開業のタイミングが合い、一昨年移住し開業しました。診療室から諏訪湖と八ヶ岳が一望でき、毎日変わる諏訪湖の景色に季節の移り変わりを鮮明に感じ、日々リフレッシュしています。温泉が好きなので、ロケットで気軽に温泉に入れるのも魅力です。昨年、地域の方に声をかけていただき、公民館で歯まつわる健康講座を開かせていただきました。このような市民主導の活動もいいと感じましたし、どんな人が住んでいるのかがわかるからこそできる地域に合ったテーマの講座などを通じて、今後も地域の方と関わっていけたらと思っています。



リモートで映像制作の仕事を手掛ける
東京の仕事に加え、今後は地元の企業のPRも！

2010年 東京からUターン、2013年結婚、松本市に居住
2016年 出産を機に岡谷市へ

TANKDESIGN (タンクデザイン)
今井 陵さん(47) 鈴子さん(37)



「仕事・生活・子育て」
よいバランスで暮らしています。

妻の出産を機に、実家のある岡谷に戻りました。公園や自然が多いので、子育てもしやすいと感じています。仕事柄、刺激のある東京の生活も楽しいですが、もともと人が多い環境があまり得意ではないことと、どこでもできる職種ということもあり、岡谷での静かで落ち着いた環境の暮らしに満足しています。今の時代はネット環境が整っていて、通販で何でも手に入るのでも不便に感じることも少ないですね。東京に行かなければ何もできないという状況にならないということが大きいです。今はおもに東京からの仕事が多く、映像やWeb制作の仕事のリモートでしています。今後は地元企業さんの良いところをPRするお手伝いもさせていただき、岡谷を盛り上げて行きたいと思っています。

友だちと探索するのが好き。駅の近くの成田公園の切り株のトイレがかわいくてオススメです。落ち葉のころもいいですが、春の桜や梅の季節にも行ってみたいです。

「昔は諏訪湖でスケートをした」という話を聞いて驚きました!!





OKAYA ART FESTIVAL MIX2022

おかやアートフェスティバル・ミックス

アートをキーに岡谷を知り、訪れ、体験!
県内外から総勢130名を超えるさまざまな
ジャンルのアーティスト・クリエイター・パ
フォーマーが岡谷に集まり、多彩な作品展示
やステージプログラムなどで地域との交流を
深めます。

8/5(金) 9:30-21:00

8/6(土) 9:30-17:30

8/7(日) 9:30-14:00

会場: テクノプラザおかや
岡谷美術考古館

入場
無料



つながりから
生まれた
イベント!

岡谷と首都圏・地方をつなぐ 信州暮らしパートナー※

2000年 東京からUターン

コワーキングスペースLINK LAC
味澤 和孝さん(46)

MIX2022の発起人の1人



みんなのHUBであること。 ここ岡谷から未来へ

東京や地方のイベントに参加してさまざま
な人に出会い、つながりができたことをきっ
かけに、自分でも岡谷に「人をつなぐ環境」を
作れないかと思い2018年にLINK LACを立ち
上げました。毎月県外の講師によるセミナー
やビジネスマッチングイベント、婚活イベン
トなどを開催し、ここからさまざまな展開が
生まれてきました。岡谷の好きなところは人
それぞれだと思うので、今の岡谷を広く多
くの人に知ってもらうことを大切にしたい
と思っています。ここを岡谷の人が外の人
とつながり「仲間」ができる場所にするこ
とが自分にできる役割だと思っています。今
後は信州暮らしパートナーとしても活動
し、県外の方の相談にも応じていきたいと
思っています。

HUB(ハブ)とは、ビジネスの領域においては、何
かの活動の中心もしくは主要な部分のこと。

※信州暮らしパートナー

県への移住希望者および移住者の相談に幅
広く応じ、移住検討段階や移住後の不安を
軽減する目的で、県から委嘱された人のこ
と。諏訪地域では2人が従事。

岡谷で子育てをすることへの安心感と 人とのつながりの温かさが起業する力になりました。

朝、元気にあいさつしてくれた近所の子どもたちに感動したんです。
岡谷で子育てができればいいなと思えた出来事でした。子どもができて
からは、「こどものくに」の看護師さんが娘の障がいに気づいて声をかけ
てくれ、いろいろなアドバイスをもらったり、保育園でも分け隔てなく
遊ばせてもらい、お友だちにもやさしくしてもらいました。今は「放課後
等デイサービス」を利用していますが、こちらでもいろいろな人にアドバ
イスをもらって、とても心の支えになっています。岡谷の人の温かさをし
みじみと感じています。仕事に関しては、岡谷に来て、「自分がやりたい
ことをやってみよう」という気持ちになれたことが大きく、オンラインで
学び、メイクセラピストとして起業しました。こう思えたのも、安心して

子育てや生活ができて
いるという心のゆとり
があったからだと思い
ます。

移住後にメイクセラピストとして起業

2010年 岡谷出身の夫と結婚して岡谷へ

メイクセラピスト
Kirari
丸茂 みず穂さん(43)



シルクスイートをつかった スイーツを開発中!!

高校生まちづくり会議/岡谷東高校(左から)
中嶋茜音さん(高3)、船水那桜さん(高3)
小口玲奈さん(高2)

子どものころは、裏山で遊んで育
ちました。今でもたまに、懐かしく
登ってみたいくなります。高台から
見る諏訪湖はサイコーです! 近所の
人が自分の名前を知ってくれている
ご近所のつながりを大切に作る岡
谷が大好きです。



補助金を利用 して移住。 岡谷に新しい 風を!

空 き家バンクと、市の補助金、奨励金を活用してUターン。今まで岡谷にはなかったタイプのレコード店を開業した濱さんご夫婦にお話を聞きました。

補助金はどこで知りましたか?

●公氣さん 地元でレコード店を開業するために東京から移住することになり、自宅にするための物件を探していたときに、不動産業者さんに教えてもらいました。

首都圏から移住して岡谷の印象はどうですか?

●瑛里さん 結婚する前から遊びに来ていてなじみのあるまちだったので、すんなり移住できました。やまびこ公園からの景色が好きですし、ごはんがおいしいお店もたくさんあります。気候もいいですね。冬は寒くて驚きましたが、夏はカラッと空気が気持ちいいです。

すてきなお店ですが、今後どんなお店にしていきたいですか?

●公氣さん 音楽と、この空間を通して、年齢問わず自然に人が集まる場所になればと思っています。縁あってブランドピアノも置いているので、ゆくゆくは、ライブなどもやっていきたいと思っています。カフェなどもできたらいいと思っています。

2022年7月よりレコード店開業

濱 公氣さん(32)
瑛里さん(31)・翠さん(0)

2021年東京よりUターン。

「移住・田舎暮らし応援事業補助金」を活用して、空き家バンクに登録された住宅を購入し、改修を行ったため、市から住宅改修補助金と移住奨励金を受給。繭蔵を改修したレコード店、セラレコーズを今年7月に開業。



セラレコーズ



地域おこし 協力隊として



2022年4月より地域おこし協力隊

渡邊 陽子さん(35)



大学卒業後、国内外で国際協力に携わり国際協力機構(JICA)東京本部にて開発協力計画の企画・策定に携わる。東京での仕事に追われる生活にギャップを感じ、関心のあった地方創生に関わる地域おこし協力隊を志望。山と布が好き。岡谷シルクを通じて伝統的なものづくりを推進し、岡谷を盛り上げていくことを決意。

今年から、地域おこし協力隊として「養蚕」を担う渡邊陽子さんに、作業中の桑畑でお話を聞きました。

移住して3か月経ちますが、岡谷の印象はどうですか?

来たときの印象と変わらず、田舎すぎず都会すぎず良いところだと思えます。地域の方とも垣根なくバランスのいい距離感でお付き合いさせていただきながら、最近わが家に来た保護犬とともに充実した日々を送っています。

今、地域おこし協力隊として取り組んでいる仕事を教えてください。

今の時期は年2回あるうちの、春の養蚕の時期なので、蚕に桑を与えるために蚕室にいたり、今日のように「岡谷シルク次世代担い手育成事業」に参加しているみなさんと桑畑の手入れをしたり、「養蚕」に関する仕事を中心です。今後は、シルクの良さを伝え、地

域ブランドとして発信しながら「岡谷シルク」の製品化を進める予定です。

岡谷シルクの魅力を教えてください。

現在の日本において、養蚕や製糸を行っている地域はとも少なく、製糸の歴史をもつ岡谷は、養蚕から製品化まで同じ地域で行うことができる貴重な場所です。岡谷シルクの推進によって、官民一体になって地域ブランドについて取り組むなかで、循環型社会や地産地消などさまざまな課題解決やSDGsにつながると思っています。

岡谷シルクを今後どのようにしていきたいですか?

シルクは高級品として日常使いには敬遠されがちですが、動物性の天然素材なので、季節に順応し機能性に優れています。若い世代でも気軽に使うことができ、「おかや＝シルク」と思ってもらえるように取り組みたいです!

岡谷体験をしよう!

岡谷の魅力を知ってもらうために、岡谷を実際に体験できるイベントを開催し、市内外から広く募集しています。

岡谷シルク滞在型ワークショップ



機織り体験

■ 岡谷が誇る国登録有形文化財「旧山一林組製糸事務所」の趣ある雰囲気の中、経験豊かな岡谷絹工房のスタッフを講師に100%シルクを使った機織り、草木染を体験できるワークショップです。

■ これまで県外からも多くの方が参加し、ワークショップと合わせて、岡谷の景観、食なども楽しんでもらいました。ワークショップのようすは、岡谷シルクのSNS（フェイスブック、インスタグラム）でも紹介しています。

参加者の声

- ・ すてきな洋館で絹織物づくり。ぜいたくなひとときでした。
- ・ 日本的な伝統工芸を、手作業でできることは貴重な体験でした。

問合せ：ブランド推進室 23-3489

サイクリングツアー



市内和菓子店の「だいふく」を食べる参加者

■ 市内外在住者を対象とした、初心者でも簡単に乗ることができるe-バイク（スポーツタイプの電動アシスト自転車）で岡谷のまちを巡るツアーです。第1回は6月5日（日）に「諏訪湖一周スイーツ巡り」としてスイーツ店7店を巡り、諏訪地域の自然とスイーツを満喫しました。

■ 第2回「諏訪大社四社巡り」は7月23日（土）に行われ、第3回も実施する予定です。コースなどの詳細は、今後ホームページやSNSなどでお知らせします。ぜひ、ご参加ください。

参加者の声

- ・ いろいろなお店のスイーツが食べられて楽しいツアーでした。自分でも自転車を借りて諏訪湖一周のサイクリングをしたいと思います。

問合せ：商業観光課 内線1455

シルクスイートオーナー事業



苗の植え付けをする参加者

■ 市外在住者を対象に、市が管理する畑のオーナーになってもらい、定植から収穫までの工程を体験しながらシルクスイートを受け取ることができる制度です。今年は12組のオーナーが誕生し、6月4日（土）に定植作業が行われ、苗も順調に育っています。

■ 7月から9月の栽培管理は、主に事務局で行い、希望者には生育状況などをSNS・メールなどで個別に発信していきます。

■ 10月には収穫を行います。

参加者の声

- ・ 苗に触ったりサツマイモは苗のどこにできるのかを知るなど、ふだんはできない体験を家族で楽しむことができました。

問合せ：農林水産課 内線1486

移住に関する補助金制度

①就業創業移住補助金

首都圏等から移住した際に最大100万円を補助します。

②岡谷の魅力体験補助金・ワーケーション補助金

移住の準備活動やワーケーションを実施する際の交通費や宿泊費などの一部を補助します。

③若者おかや暮らし応援補助金

30歳未満の対象者に賃貸住宅の家賃の一部を補助します。

④空き家バンク移住、田舎暮らし応援事業補助金

空き家バンクに登録された空き家を購入した際の改修費などの一部を補助します。

⑤おかやでスタート結婚新生活支援事業

結婚し、岡谷市で新生活を始める際の家賃・引越し・リフォーム費用を補助します。

①-③

詳しくは



④

詳しくは



⑤

詳しくは



オンライン婚活イベントを開催します

恋つむぐ岡谷 de 婚活 ~シルクのまちさんぽ~

男女の出会いの場を創出するため、オンラインを活用した婚活イベントを開催します。シルクの都をリモートでお散歩しながら、すてきな縁をつむぎませんか？

※オンラインを活用した結婚支援のイベントです
※事前のセミナーで、操作方法やアドバイスが聞けます。

日時 9月24日（土） 13:00～17:00

料金 3,000円

対象 30～45歳の独身の男女

定員 男女各7名

申込先 婚活 de 八ヶ岳推進委員会HP

<https://konkatsu8.com/>

締切 9月14日（水）

※詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 社会福祉課 内線1251

申込みは
こちらから



問合せ 地域創生推進課：内線1361

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

原因を知り、上手に付き合う 頭痛について



日本人の約4人に1人が頭痛に悩んでいると言われています。頭痛の症状はさまざまで、日常生活に支障をきたすほどの頭痛を経験している人も多いのではないのでしょうか。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した脳神経内科の松野医師に、頭痛についてお話をうかがいます。

―頭痛について

頭痛は、一次性頭痛と二次性頭痛に分類されます。まず一次性頭痛は、脳自体に直接的な原因がなく、慢性的に繰り返す片頭痛、筋緊張性頭痛、群発頭痛などがあげられます。次に二次性頭痛は、脳内で何らかの異常をきたす、くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎などです。

今回は、頭痛のうち一次性頭痛を中心に話したいと思います。片頭痛は、頭の片側（両側の場合もある）に脈打つような拍動性の痛みを生じます。前兆としては視野が狭くなる、視界にキラキラした星が現れるなどの視覚異常が見られ、普段気にならないような光や音に過敏となり、これらの外部刺激によって吐き気や嘔吐、手足のしびれや麻痺などの症状を伴うことがあります。

筋緊張性頭痛は、側頭部から後頭部にかけて圧迫感や締めつけ感が強く、多くは頭の両側で痛みを生じます。群発頭痛は、目の奥に痛みを生じ、数週から数か月の期間群発するのが特徴

で、頭痛時は、目の充血や涙、鼻水やくしゃみが出るなど、自律神経に異常が見られます。

―頭痛の原因と治療法は

片頭痛と群発頭痛は、ストレスや疲労、天気や温度、気圧の変化などさまざまな要因があり、脳内の感覚神経がこれらの刺激によって炎症物質を発生させ、脳の血管が拡張することで、痛みが生じます。

筋緊張性頭痛は、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなることが原因で、一日中パソコン操作をしている人や、緊張、不安などの精神的なストレスを抱えている人が発症しやすいです。

治療法は、飲み薬による治療が中心で、頭痛を抑えるための鎮痛薬や定期的に頭痛を予防する薬の服用など、それぞれ頭痛の症状や原因に応じた治療を行います。また、状況に応じて酸素投与を行うこともあります。

―日頃から気をつけることは

頭痛の悪化要因となるものをできる



だけ避けた生活を心がけてください。片頭痛と群発頭痛の場合は、光や音の多い環境を避けること、筋緊張性頭痛の場合は、パソコン、スマートフォンや携帯電話などの使用時間を減らすなど、首や肩に負担をかけないことが大切です。適度な睡眠と十分な休息をとり、心身ともにストレスや疲労をためないことも大切です。

また、頭痛は市販薬に頼りすぎると、薬の効きが悪くなり薬物乱用頭痛という頭痛が生じることがあります。薬の服用が月に10回を超える人は特に注意が必要です。頭痛が慢性的に続くようであれば、一度病院を受診してください。そのほかにも、普段経験したことのない頭痛があれば、相談・受診してほしいと思います。

―市民のみなさんへひとこと

患者さんの不安や悩みを聞いたうえで、ニーズにしっかりと応えていきたいと思えます。少しでも地域のみなさんの役に立ちたいと思いますので、今後ともよろしく願います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



脳神経内科 松野 淳洋 医師

北里大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。趣味はサイクリングとドライブ。コロナ禍で遠方へ出かけることも少なくなったが、まだ諏訪湖の周りを走ったことがないため、近々サイクリングしたいと話す。

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。

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種が始まりました

国の方針に基づき、接種を希望する対象のみなさんへ、新型コロナワクチンの追加接種(4回目接種)を開始しました。
 全ての接種において、接種期間は9月末までとなります。希望する人は期間内に接種を受けてください。

接種目的…新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防
対象者…60歳以上の人、基礎疾患を有する人(18歳以上60歳未満)、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
接種間隔…3回目の接種完了から5か月以上経過
使用ワクチン…武田/モデルナ社製ワクチン、または、ファイザー社製ワクチン

接種方法…

◆集団接種

- 岡谷市民病院 平日:午後1時30分～4時30分
- 市民総合体育館 土・日:午前9時～正午・午後1時～4時
 ※8月3・4・5日の平日も実施します。

◆市内かかりつけ医療機関での個別接種

接種券の送付…3回目の接種完了から5か月を経過する人へ、順次、接種券(予診票)を送付しています。60歳未満の基礎疾患を有する人で、初回接種時に申請済みの人へは順次発送していますが、新たに基礎疾患が判明した人は申請が必要です。(ホームページをご覧ください。)

申込み方法…

- ①集団接種:申し込みハガキ、またはインターネット予約
- ②個別接種:接種を実施する医療機関への直接申し込み、または、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)で予約申し込み
 ※詳しくは、案内通知の記載を参照してください。

★3回目の接種を受けていない人へ

12歳以上で3回目接種を希望する人は、接種実施医療機関(案内通知に記載)に直接予約申し込みをお願いします。また、18歳以上で集団接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤルへご連絡ください。

※小児(5歳～11歳)のワクチン接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤルへご連絡ください。

そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

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

8月15日(月)・16日(火)のごみ・資源物の収集はお休みです

収集場所にごみや資源物を出さないようご協力をお願いします。

	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)
ごみ・資源物の収集	○	休み	休み	休み	○

★ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)
燃やすごみ	諏訪湖周 クリーンセンター 月～金曜: 午前8時30分 ～午後4時 ※土曜: 午前8時30分～正午	○*	休み	○	○	○
埋立ごみ 草枝	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時～午後4時	○	○	○	○	○

問合せ●環境課(内線1448)

募集

市の封筒裏面に
 広告を掲載しませんか

市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒です。大きな宣伝効果が期待できます。ご応募ください。

規格・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm) 50,000枚、広告枠(縦5cm×横9cm・1色刷り):4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…10月(予定)から1年間(封筒がなくなるまで)

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。

応募方法…会計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…8月19日(金)

問合せ●会計課(内線1114)

諏訪市地震総合防災訓練で緊急速報メールを配信

諏訪市では、地震総合防災訓練において、登録の有無に関わらず、周辺地域にいる人の携帯電話に緊急速報メールを一斉配信します。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…8月28日(日) 午前7時45分ごろ

問合せ●諏訪市役所危機管理室 ☎52-4141

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和5年度 保育園等入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、保育園などに入園を希望する乳幼児の入園説明会を開催します。



【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立13保育園

日時…10月6日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月7日(金)から21日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しします。

②ヤコブ幼稚園

日時…8月25日(木) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…8月26日(金) 午前10時～

②・③は、入園希望の子どもを連れて来園してください。

④瑞穂幼稚園(2回実施)

日時…9月21日(水) 午後5時～
12月21日(水) 午後5時～

⑤信学会東堀保育園

日時…9月28日(水) 午後7時～

⑥ひまわり保育園

日時…10月5日(水) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月7日(金) 午後7時～

⑧きり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問い合わせください。

※私立保育園などの説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立13保育園・聖ヨゼフ保育園岡谷・ひまわり保育園・信学会東堀保育園

日時…10月27日(木) 午前8時30分～午後5時15分

●ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月17日(月) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園(2回実施)

日時…10月11日(火)～14日(金) 午前10時～午後5時
1月12日(木)～16日(月) 午前10時～午後5時

●きり岡谷市民病院園

園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

【注意事項】

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和5年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和6年度4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を令和5年度3月中に行う必要があるため、令和5年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間(月～土曜日)
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	夏明保育園	22-3861	なし	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなと保育園	22-3566	6か月から	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	若草保育園	23-4811	なし	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
	神明保育園	22-4555	1歳から	
	横川保育園	28-1180	1歳から	
	つるみね保育園	22-2911	なし	
②	私立 ヤコブ幼稚園	22-2618	2歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
③	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
④	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	2歳から	平日 午前8時30分～午後3時 早朝:午前7時50分～ 延長:～午後5時30分(原則)
⑤	私立 信学会東堀保育園	27-9366	6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑥	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分
⑦	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑧	私立 きり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

※信学会東堀保育園・ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上に限る)も利用できます。

◆**保育園に入園できる基準**…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイム、内職など)
- 就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 妊娠・出産
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 保護者の疾病、障がい
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(原則として3歳児以上)
- 同居または長期入院などを行っている親族の介護・看護
- そのほか上記に類する状態として市が特別に認める場合
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む 最長3か月間)

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

市の財政状況をお知らせします

令和3年度下半期
(令和3年10月1日～令和4年3月31日)

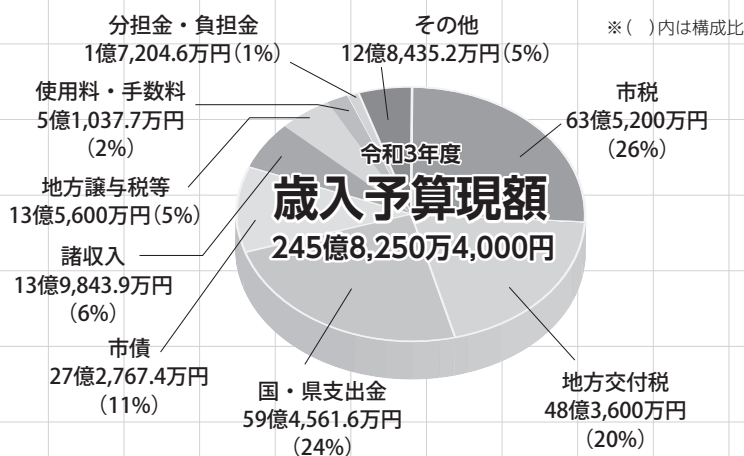
市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和4年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介しているため、決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…245億8,250万4,000円

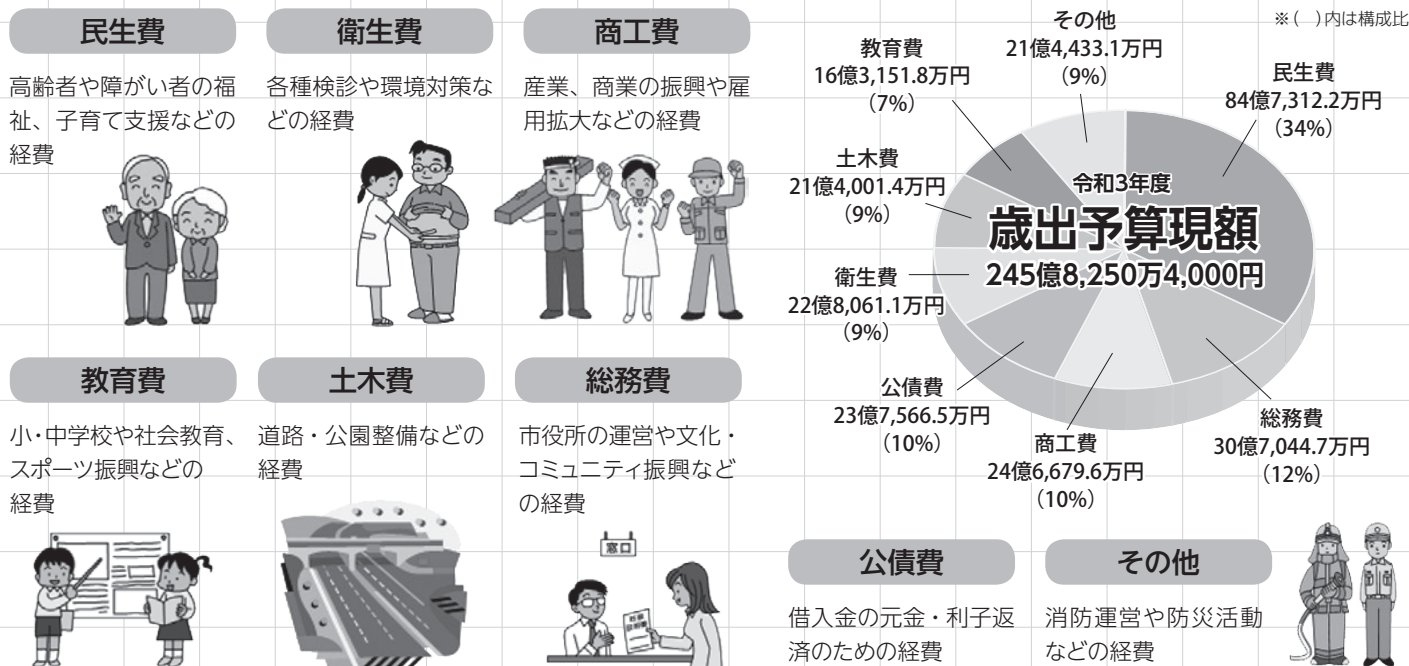
令和3年度下半期では、12回の補正予算を行い、47億7,250万4,000円を増額しました。これにより、最終予算額は令和2年度に比べ、41億9,210万7,000円の減となりました。

歳入の状況 収入済額…207億6,728万4,326円 [収入率…84.5%]



市税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるように国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…194億9,107万6,426円 [執行率…79.3%]



令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、市税収入は前年度を下回りました。歳出においては、扶助費などの社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、令和3年8月大雨災害による災害復旧や、感染症対策に係る経費が増加しましたが、国の交付金等を有効に活用し、喫緊の課題に対して限られた財源を重点配分するとともに、より効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、引き続き、健全財政を維持することができる見込みです。現時点において、感染症の終息が見通せない状況にありますが、コロナ禍を地方創生の契機と捉え、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

information ー今月のお知らせー

お知らせ

新型コロナウイルス感染症・物価高騰対策
低所得の子育て世帯に対して、生活支援特別給付金を支給します

※いずれか一方の給付を受けている人は、もう一方の給付は受けられませんのでご注意ください。

ひとり親世帯分

▶対象者

【申請受付中】

- 公的年金などを受給していることにより、児童扶養手当を受給していない人
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
※賞与などの臨時収入を含まず、任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給されていない人についても、対象となる可能性があります。

【支給済】

- 4月分の児童扶養手当受給者
※該当世帯は6月29日に登録口座に給付済です。

▶給付額…児童1人あたり一律10万円(うち5万円は岡谷市独自)

▶申請期限…令和5年2月28日(火)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

その他世帯分

▶対象者

【申請受付中】

下記①、②の両方に当てはまる人(ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く)

- ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当対象児童の場合、20歳未満)を養育する父母など
※令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。
- ②令和4年度住民税均等割が非課税の人、または、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人

【支給済】

令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人

▶給付額…児童1人あたり一律10万円(うち5万円は岡谷市独自)

▶申請期限…令和5年2月28日(火)

問合せ●子ども課(内線1261)

お知らせ

諏訪地域創業スクール2022
(特定創業支援等事業)

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。



令和元年度の様子

期日…10月1日・8日・15日・29日、11月12日・26日

毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後4時

(10月15日・29日は午前9時～午後5時)

場所…茅野商工会議所(茅野市塚原)

対象…創業を予定している人 ほか

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円(税込)

申込み…web(QRコードから)または電話にて受付。9月12日(月)締切。

こちらから



問合せ●茅野市商工会議所 ☎72-2800

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する
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の長期化で困難に直面した人に対し、生活の支援を行うため、今年度も住民税非課税世帯等に臨時特別給付金を支給しています。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。

対象者・申請方法・申請期限…

(1)世帯全員の令和3、4年度分の住民税均等割が非課税の世帯

申請方法:①確認書の返送 ②窓口での申請

申請期限:9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)

給付額…1世帯あたり10万円

●支給を受けられるのは令和3年度非課税世帯・令和4年度非課税世帯・家計急変世帯のいずれか1つです。

	対象世帯要件	申請方法
住民税非課税世帯	令和3年度非課税世帯 令和4年度非課税世帯	郵送された確認書を提出
家計急変世帯	令和4年1月以降、コロナの影響による収入減	窓口での申請

問合せ●社会福祉課(内線1251・1222)

お知らせ

「道路」についていっしょに考えてみましょう 8月は「道路ふれあい月間」です

「朗らかに『お先にどうぞ』が言えた朝」

(令和4年度「道路ふれあい月間」代表標語)



8月10日は「道の日」

道路はわたしたちの暮らしに欠かせない大切な施設ですが、あまりに身近な存在のため、その重要性が見過ごされがちです。道路の意義や重要性について関心を持ってもらうため、国は、昭和61年度に8月10日を「道の日」と制定しました。

また、8月の「道路ふれあい月間」では、道路を常に広く、美しく、安全に利用してもらうため、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。岡谷市では、7月30日から8月31日まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館 de 講座」のなかで特設コーナーを設けて、道についての周知を行います。この機会に、道について考えてみましょう。

【道路や水路の占用について】

道路を交通の目的以外に継続使用することを「道路占用」といいます。地上に構造物を設置する場合だけでなく、地下に埋設されている水道やガスなどの管路、道路のり面を通路としての使用、上空に看板を突き出して設置する場合も含まれます。また、水路に橋やふたを設置して通路として使う場合などは、「水路占用」といいます。市道や市の水路であれば、市の許可が必要になります。

※市より占用の許可を受けているみなさんへ

現在、占用している物件が相続や譲渡などにより名義が変更となる場合は、「道路等占用許可名義変更届」の提出をお願いします。市民生活課、税務課、水道課での手続きとは別に道路や水路の占用の名義変更手続きが必要となります。

【道路証明が郵送で取得できます】

道路証明は、土木課窓口にて受け付けていますが、利便性の向上や新型コロナウイルス感染予防対策として、郵送による申請も受け付けています。

〈申請に必要な書類〉

- 道路証明発行申請書(土木課窓口のほか、市ホームページからもダウンロード可)
- 案内図(住宅地図などの申請箇所がわかるもの)
- 公図の写し(税務課および法務局で取得可)
- 手数料1枚300円(定額小為替または現金書留のいずれか)
- 返信用封筒(返信先を記載し、返信用切手を貼付してください)

問合せ●土木課(内線1315~1318)

環境

この夏は電力が逼迫! 省エネ家電でゼロカーボンへ

モノを大事に長く使うことは大切ですが、地球温暖化を食い止めるためには、電化製品の消費電力とCO₂排出量を見直すことが必要です。家電を買う際は、省エネ性能の高い製品を選ぶ目安として、製品の『省エネルギーラベル』を参考にしましょう。省エネ性能の高い製品に買い替えることでCO₂が削減され、光熱費も安くなるので家計の節約にもつながります。

【ラベルにはメーカーなどが製品の省エネ性能を表示しています】

多段階評価点

製品の省エネ性能を高い順に5つ~1つの星、または5.0~1.0までの41段階で表示。種別(電気・ガス・石油)を問わない。



年間の目安エネルギー料金

エネルギー消費効率(年間消費電力量等)を、年間の目安電気料金の表示でわかりやすく。

この夏は電力需給が逼迫しています。『ゼロカーボン』の取り組みは、毎日消費するエネルギーと密接な関係があります。日ごろから省エネを意識しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

クリーンレイク諏訪 下水道ふれあい見学会

家庭や事業所からの排水は、公共下水道管を経過し、諏訪市豊田にあるクリーンレイク諏訪(流域下水道終末処理場)で処理されています。

9月10日は「下水道の日」です。県諏訪湖流域下水道事務所では、下水道の日にあわせて、クリーンレイク諏訪の見学会を行います。流域下水道の内容についての上映と、おもな施設の見学を行いますので、ぜひご参加ください。

日時…9月10日(土) 午前9時30分~11時30分

場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市)

対象…諏訪地域6市町村または立科町在住者

定員…40名(希望者多数の場合は抽選)

申込み…県諏訪湖流域下水道事務所へ直接お申し込みください。8月19日(金)締切。

以前の見学会の様子



問合せ●長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

information ー 今月のお知らせ ー

環境

「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」を改正しました

再生可能エネルギーの円滑な推進を図るため、平成28年度に策定した「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」を、7月1日に改正しました。

2050年カーボンニュートラル達成のためには、再生可能エネルギーの普及促進は欠かせません。再生可能エネルギー設備を設置する個人・事業者などが配慮すべき事項を明記し、防災、景観、生活環境などに配慮した改正を行うことで、より円滑に再生可能エネルギーの利用促進を図っていきます。



おもな改正内容

再生可能エネルギー設備を設置する個人・事業者のみなさんは、次に掲げる事項について、配慮するよう努めてください。

- 「急傾斜地崩壊危険区域」「土砂災害特別警戒区域」など、災害発生の可能性が高い区域を「設置を極力避ける区域」とします。
- 土地の形状変更等は最小限にとどめ、土地の安定化、排水設備の設置等、適切な対策を講じてください。
- 反射光等により生活環境等を害することがないように、適切な措置を講ずることや、周辺の景観との調和を損なうことがないように、設備の配置や色彩等に配慮してください。
- フェンス設置等の安全対策、定期的な設備の保守点検や除草など、適切な維持管理に努めてください。
- 廃止した時は、速やかに設備を撤去するとともに、設備の撤去費用を確保するよう努めてください。
- 事業者名、事業者連絡先、その他必要な事項を記載した管理看板を見やすい場所に設置してください。
- 事業概要が明らかになった時点で、市と事前協議をしてください。
- 設置者は住民等への説明会の報告書を作成し、設置者と住民等が相互に内容を確認してください。

詳しい内容は市ホームページをご覧ください▶



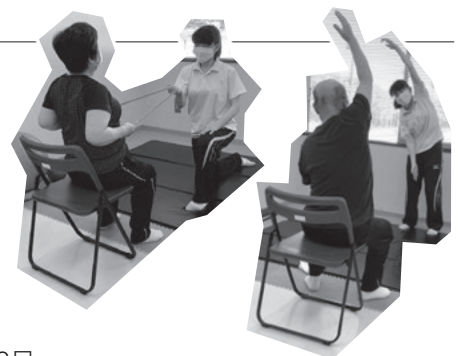
問合せ●環境課(内線1445・1446)

健康

個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」 秋冬コースの受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる個別指導講座の秋冬コースを、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催します。全7回の個別指導で実施しますので、ぜひ受講してください。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、コロナで人が集まるのは心配だなぁという人も、個別指導で多くの人と接することがなく、安心して習得できます。



対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適切な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

定員…12名

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…8月26日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

実施期間…9月～12月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

	日程	時間	人数
火曜日	A日程(9/13・27、10/11・25、11/8・22、12/6)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	B日程(9/20、10/4・18、11/1・15・29、12/13)	午後2時30分～ 午後3時30分～	
木曜日	C日程(9/8・22、10/6・20、11/10・24、12/8)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	D日程(9/15・29、10/13・27、11/17、12/1・15)	午後2時30分～ 午後7時～	

問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

健康 ひと回メモ

No.538

令和4年夏のマスク装着について

新型コロナウイルス感染症の
新規患者数も徐々に減少傾向だっ
たのですが、東京などではオミク
ロン株の新しい変異系統によると

思われる新規患者数の微増が認められていま
す。相変わらず警戒が必要ですが、今年は何
年に比べても猛暑となり、熱中症患者の救急
搬送が増えています。残念ながら7月に入り
長野県でも熱中症による死者が出てしまいま
した。

マスクをつけているときは、口のなかは温度
が約3度上がるといふ報告があります。口腔
のすぐ上は、薄い骨をへだてて脳があります。
口腔内の温度上昇は、脳の温度上昇に直結し
ます。また、マスクを着用していない場合と比
べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃
度、体感温度が上昇するなど、身体に負担が
かかります。つまりマスク装着時は熱中症にな
りやすくなっていると言えます。

厚生労働省では、現在のコロナ感染症の感
染状況を考慮し、熱中症の予防のため、マス
ク装着を推奨する場合を以下のようにしてい
ます。

【屋外では】

屋外でマスク装着が必要な場合は、同居家
族以外の人と2メートル以内に近づいて会話を
するときだけです。人と会話しなければ、農
作業・散歩・徒歩や自転車での通勤・シヨギン
グなどの運動などではマスクが不要です。たま

たま出会った知人と短い会話をするときでも、
2メートル離ればマスクをする必要はありま
せん。

【屋内では】

図書館や美術館など、人との距離が確保で
きて会話をほとんど行わない場合は、マスク着
用の必要がありません。

それ以外の場面については、マスクの着用を
推奨します。スーパーなどの買い物時にもマス
クをしましょう。でも、行き帰りの移動時には
マスクは必要ありません。

自宅内では、本人を含め同居している家族
が発熱・咳などの症状がなく健康で、職場・
学校などで感染が疑わしい人との接触がない
場合は、マスク装着は必要ありません。

熱中症も新型コロナウイルス感染症に劣らず生命に
かわる危険なものです。こまめに水分補給
を心がけましょう。屋内ではエアコンを活用し
ましょう。時と場合により、適切にマスクをし
たり、外したり
しながら、新型コ
ロナウイルス感染
症と熱中症を予
防するよう心が
けましょう。

(岡谷市医師会)



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~

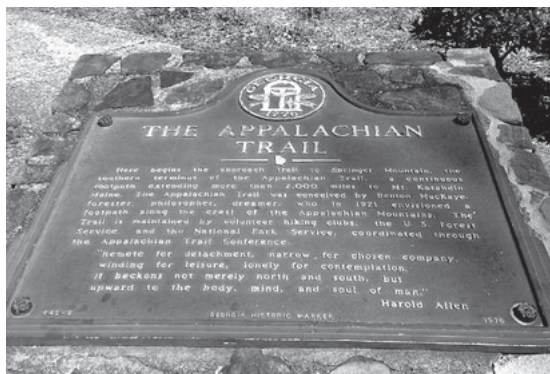
自然を楽しむアパラチアン・トレイル!

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロライン
です。8月は「山の日」にちなんで、アメリカの有名な山道を
紹介します。

14の州にまたがる総距離3,500kmの、The Appalachian
Trail (アパラチアン・トレイル)は、アメリカ東部を南はジョー
ジア州から北はメイン州まで、南北に伸びる壮大なアパラチ
ア山脈に沿って造られた山道です。全区間をハイキングする
と6か月くらいかかるので、アパラチアン・トレイルの全区間
踏破を達成できる人は少なく、多くの人が1、2区間に挑戦し
ています。わたしもジョージア州の1区間約10kmを体験しま
したが、とても良い思い出になりました。

アパラチアン・トレイルは、雄大な山々や広大な森林など、

すばらしい景色を楽しむことができますが、長野県にもすてき
な山とハイキングトレイルがたくさんあります。自然を大切に
しながらLet's enjoy the hiking season!



・子どもの予防接種は、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。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳健診等
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)
3～4 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)
2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
3 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
4	5	6
	♡ 離乳食教室 (ごっくん教室) (R4年3月生) [予約制・個別対応] (株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
1	12	13
	(株)杉村設備 ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
8	19	20
	♡ 離乳食教室 (ばくばく教室) (R3年8月生) [予約制・少人数教室] (株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446
5	26	27
	(株)十和設備 ☎ 24-0182	(株)水道建設 ☎ 23-2662

今月の納税

◎市県民税 第2期
◎国民健康保険税 第5期
納期限…8月31日(水)
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)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	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)			
無料法律相談 [予約制]	23日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：北川祥子 弁護士 ※9月分予約：8月24日(水)～受付開始			
高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	17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 1226) 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 問合せ：社会福祉課 (内線 1263)			
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 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)			
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 問合せ：教育総務課 (内線 1232)			
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] 24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206			
女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141(直通)			
女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線 1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 23日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線 1362)			
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)			
移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線 1361)			
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	10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 問合せ：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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
特許・発明相談	17日(水)午後1時～4時 問合せ：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▶8月26日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)
内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など



R4年度5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

8月
August

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工番店
-  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。
- 水道修理工番店
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
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：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)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	2	3	4
<p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：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)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
7	8	9	10	11
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 3歳児健診 (R1年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
14	15	16	17	18
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R2年7月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
21	22	23	24	25
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
28	29	30	31	
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <hr/> <p>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)</p>

お知らせ 県立高校再編・整備計画(案)の住民説明会

県教育委員会では、5月に県立高校再編・整備計画【三次】(案)を公表しました。これについて、地域のみなさんに説明会を行います。事前申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

日時	場所
8月21日(日) ・午前10時～11時30分	諏訪湖ハイツ コンベンション ホール
8月23日(火) ・午後3時～4時30分 ・午後6時～7時30分	諏訪湖ハイツ 大会議室

定員…各回80名(定員に達した場合、入場をお断りする場合があります。)

問合せ●

長野県教育委員会高校再編推進室
☎026-235-7452

お知らせ 戦没者等遺族 特別甲慰金の請求はお済みですか

第十一回特別甲慰金の請求期限が近づいています。請求期限を過ぎると甲慰金を受ける権利がなくなりますのでお早めにご請求ください。

請求期限…令和5年3月31日(金)

支給対象となる人…

令和2年4月1日(基準日)において「恩給法による公的扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に支給します。

戦没者等の死亡当時の遺族で

1.令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による甲慰金の受給権を取得した人

2.戦没者等の子

3.戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4.上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族(おい、めいなど)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

問合せ●社会福祉課(内線1253)

お知らせ 65歳以上の第1号被保険者介護保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した世帯の介護保険第1号被保険者に対し、令和4年度保険料の減免を実施します。対象となるのは、同一世帯内の主として生計を維持する人の事業収入などのうち、いずれかが前年と比べて10分の3以上の減少額が見込まれる場合(所得要件あり)です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。だくか、電話・窓口でご相談ください。

問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ 令和5年岡谷市成人式(仮称)のおしらせ

期日…令和5年1月8日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成14年4月2日から平成15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

※詳細は、11月ごろに対象のみなさんに通知します。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404

お知らせ 職場での新型コロナ感染は労災保険給付の対象です

職場での業務によって新型コロナウイルスに感染した場合、労災保険給付の対象となります。

【対象となるのは】

▶感染経路が業務によることが明らかなる場合

▶感染経路が不明な場合でも、感染リスクが高い業務*に従事し、それにより感染した蓋然性が高い場合

※(例1)複数の感染者が確認された労働環境下での業務/(例2)顧客などの近接や接触の機会が多い労働環境下の業務

●医師・看護師や介護の業務に従事する人については、業務外で感染したことが明らかなる場合を除き、原則として対象となります。

●症状が持続し(罹患後症状があり)、療養などが必要と認められる場合も保険給付の対象となります。

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●岡谷労働基準監督署
☎22-3454

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

お知らせ 原爆の日、終戦記念日にサイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうをさげましょう。

- ・8月6日(土) …午前8時15分
- ・8月9日(火) …午前11時2分
- ・8月15日(月) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

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…8月10日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 川岸東3・4丁目の避難指示発令について

市では、昨年土砂災害のあったJR川岸駅周辺の川岸東3・4丁目「中大久保・大久保」の地域について、県が施工する砂防えん堤が整備されるまでの間、連続雨量90ミリを目安に夜間も含めて避難指示を発令します。

周辺地域に住む人や滞在する人は、気象庁などの気象情報を注視して、避難指示を発令したときは、速やかな避難行動をお願いします。なお、避難行動を行う際は、周辺の道路や河川に十分注意してください。

また、避難指示などを発令する際、市内にいる人の携帯電話に「緊急速報メール」を一斉配信します。

※発令の基準とする連続雨量は、経験した雨量により増えていきます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…9月4日(日)
午前10時～正午(予定)
(集合:午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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・先着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生:1,000円(保険料:820円)、高校生以上:2,000円(保険料:1,870円、65歳以上は1,220円)

◎女性ヨガ教室(癒しのヨガ)

期間…8月23日～10月11日
毎回火曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…15名(先着順)

申込み…8月2日(火)～

岡谷市民ポッチャ交流大会

「ポッチャ」の市民交流大会を開催します。

競技前にルール説明を行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などで気軽にお申し込みください。

日時…9月10日(土) 午前9時～

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…9月5日(月)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり・地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ノルディックウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

- 卓球:午前10時～11時30分
- 筋トレ&ストレッチ:午後1時～2時30分(月曜日のみ)
- ノルディックウォーキング:月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円(ノルディック会員は1,000円)、1レッスンにつき125円(非会員は500円)

※ノルディックウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●やまびこクラブ事務局
☎090-8326-0193(担当:高林)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(9月分) …8月21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

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…8月21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

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日の営業は、午後4時までです。

自分の体を知ろう!

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設置しています。

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



シルキーチャンネル

8月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LVCV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、LVCV(☎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

- 飛び出せ元気なおかやっ子～スケート体験～
- Sports Timeおかや
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。

夏だ! プールだ! お祭りだ! 岡谷市民プールイベント(子ども)

水中宝探しゲームやアクアバルーン体験など。景品もあります。

日時…8月15日(月) 午後1時~4時

場所…市民水泳プール
(屋外幼児プール)

対象…幼児~小学6年生

定員…60名(先着順)

参加費…600円

(子ども1名・保護者1名)

申込み…市民水泳プール窓口または電話にて受付中。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

親子サッカー教室 無料体験

サッカーの基本を覚えながら親子で楽しむイベントです。

日時…8月28日(日) 午後1時30分~2時30分

場所…湖畔広場 ※雨天中止

対象…年中~小学1年生とその保護者
(対象外の子どものレベルにより参加可能)

定員…20組(先着順)

受講料…無料

申込み…市民総合体育館窓口または電話にて受付中。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…8月23日・30日(火曜日)

午後2時~3時

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

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

◎パーソナルスイムレッスン (小学生~一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…8月22日からの平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時~7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回1,800円

以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月2日~10月28日

毎週金曜日(計8回)

時間…午後7時~9時

対象…市内の小学4年生~中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月10日(水)~

◎卓球教室

期間…9月5日~11月7日

毎週月曜日(計8回)

時間…午後7時~9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月16日(火)~

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(平日のみ 午前9時~午後5時)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…8月17日・24日・31日(水曜日)

午後2時~3時

場所…市民総合体育館

定員…10名

受講料…1回500円

申込み…当日窓口にて受付。

カルチャーセンター・くまさんカービング 共催講座 ソーパークーピング講座

4月に中止となった講座の再開です。3月に申し込んだ人から優先となりますので、ご承知おきください。

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。



日時…9月14日・28日、10月12日(全3回) 毎週水曜日
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…2,400円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…8月8日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月6日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

おかのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター

豊かな人生を紡ぐ「じっくり学習! 岡谷学」(ぱーと4)

申込みはこちら



“時間をかけてじっくり学ぶ”を目標とし、さらに学習の範囲を広げました。今年は、御柱祭が開催されたことを受け、諏訪大社の歴史散策も行います。

対象…市内在住の人

受講料…1,800円 ※講座初日に集金

定員…30名(定員になり次第締め切り)

申込み…8月1日(月)午前9時からカルチャーセンター第7研修室にて受付。2日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月5日(金)締切。

時間…午前10時～正午

期 日	講 座 名	講 師	会 場
8月23日(火)	諏訪の蚕神～岡谷編～	諏訪街中案内人 小野川恵美子さん	第1・2多目的ホール
8月30日(火)	国指定文化財(重要文化財)の価値 ～[梨久保遺跡][顔面把手付深鉢形土器]～	美術考古館 職員	
9月 6日(火)	八ヶ岳と糸静線 ～諏訪周辺の火山活動史&“富士見の谷”～	宿場街道資料館 専門研究員 小口徹さん	
9月20日(火)	日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」 ～縄文人の知恵～	井戸尻考古館 館長 小松隆史さん	
9月27日(火)	神仏習合と廃仏毀釈～平福寺～	平福寺 住職 小林崇仁さん	平福寺
10月 4日(火)	諏訪大社下社～春宮現地散策～	下諏訪町観光ガイド 矢澤進一さん	諏訪大社下社春宮
10月18日(火)	諏訪大社上社～本宮現地散策～	NPO地域学習支援センター 関雅一さん	諏訪大社上社本宮
10月25日(火)	諏訪湖の水環境の変化と生き物～魚介類を中心に～	諏訪湖漁業協同組合 武居薫さん	第1・2多目的ホール
11月 1日(火)	みそのまち岡谷～伝統と発展～	喜多屋醸造 味噌ソムリエ 長峰愛さん	

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 生活講座

ゼロから始める 家でも簡単健康運動

柔軟性を向上させながら筋肉をゆっくりと身につけ、日常生活のけが予防やさまざまな運動を始める前の体づくりをめざします。運動未経験者大歓迎!

日時…9月8日・15日・22日・29日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…長地公民館 講堂

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

※3月に中止となった講座の再開です。3月に申し込んだ人から優先となります。

講師…信州カイロセンター 朝倉大貴さん

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…8月17日(水)午前8時30分から長地公民館窓口または電話にて受付。9月6日(火)締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座

ゆったりほぐすYOGA

体を動かす機会が減り、首・肩・腰など硬くなっていませんか? ゆったりYOGAのポーズでからだも心も解きほぐしましょう! 初めての人も安心。体が硬い人もオススメ。男性もぜひ!!

日時…8月25日、9月1日・15日・22日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階講堂

対象…市内在住の20歳以上の人

定員…16名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(貸し出しあり)、水分補給の飲料

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…8月8日(月)午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。8月19日(金)締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

主な内容

CONTENTS

「支えあいの地域づくり」活動報告……………22

赤い羽根共同募金団体公募配分事業のご紹介／
ひまわりの種について……………23

福祉機器リサイクル事業をご利用ください／
尊い善意をありがとうごさいます／
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

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●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

「支えあいの地域づくり」活動報告

小坂区

令和4年6月13日夜7時から、小坂区公民館において小坂地区社会福祉協議会、福祉推進員の皆さまと、地域における暮らしぶりや支えあいの様子を、井戸端会議のようにして出し合う地域の「お宝探し」を行いました。

昨年6月以来2回目ということで、昨年のお宝探しを振り返りながら、この一年でどんなことがあったのか、昨年出されたお宝の今の様子は等々、和気あいあい、ワイワイガヤガヤと楽しい時間を持つことができました。

一緒に参加した私たちが一番うれしかったのは、参加した福祉推進員の方から、1回目のお宝探し以降、「人とのつながり」や「気にかける」ということを、ふだんの暮らしの中で少し意識してみるようになったというお話をいただいたことです。1回目のお宝探しから1年経過し、その間の色々なエピソードも伺うことができました。

3回目のお宝探しでも、ご近所の様子や、心温まるお話が伺えることを楽しみにしています。



こんなお宝が
見つけられました。

- 野菜を頂いたので、栽培しているきのこをお返しして良い関係になっている。
- 畑の仕事をしながら周りの人の健康状態を確認。
- 花の手入れを手伝ってもらえた。

ふれあいきいきサロン事業 再開しています

新型コロナウイルス対策をとっています。

カラオケサロン今井
(今井区公所) (毎週水曜日)

6月から感染対策をして再開しています。

皆さんのこぶしがきいた歌声が響きます。

歌をきいている方も歌の間に拍手をはさみながら和やかな雰囲気を楽しそうに盛り上がっていました。



今井区民を中心
に会員募集中です。

公所を通りがかりの人も、
歌声に聞き入ります。

なつめの会 (TPR 会館)
(第1、3月曜日)

月に2回。1時間ほど体操やストレッチを行います。自宅ではなかなか運動ができない人もここではみんなで楽しく体を動かすことができます。

会の仲間も募集しています。市内在住の方はどなたでもご参加いただけます。



半年ぶりの
活動でした。

一人でやるより
みんなと
顔を合わせて
やるのがいいね。

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。

令	和	5	年	度	赤	い	羽	根	共	同	募	金	
		団	体	公	募	配	分	事	業	の	ご	紹	介

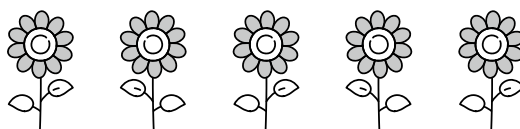
岡谷市共同募金委員会は、地域福祉の向上に寄与する岡谷市内の地域の特性を活かした、発展性・継続性のある団体の事業に対し支援し、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指すことを目的とし、共同募金の配分を行います。

さまざまな地域課題や社会課題を解決するため、ボランティア団体などの活動を資金面で支えています。

- 対象団体：① 岡谷市を拠点とし活動を進めている、地域福祉の向上に寄与する団体・グループ
② 発展性・継続性のある団体
- 対象事業：① 地域福祉を目的とした福祉団体やボランティア団体の活動費 ② 講演会・研修費
③ 調査・研究費 ④ 文化・スポーツ活動費
- 配分対象外：介護保険事業、営利を目的としているもの、他の助成金を受けている事業
- 配分額：1団体あたり10万円
- 申請方法：申請書を申請受付期限までにご提出ください。
(要綱や申請書は岡谷市社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。)
- 申請受付期限：令和4年9月30日(金)
- お問合せ：長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会
事務局：岡谷市社会福祉協議会 電話 0266-24-2121



岡谷田中小学校 旧3年2組 ひまわりの種



岡谷田中小学校旧3年2組は、2年前市内をひまわりの花でいっぱいしよう、ボランティア活動としてひまわりの種とメッセージカードを作成しました。配布イベントは中止となりましたが、今年5月から社協窓口にて配布を行いました。

諏訪湖ハイツの入り口に蒔いた種は、とても大きく育っています。



市内に広まったひまわりの種は、大きくなりましたでしょうか？

あなたの育てたひまわりの写真とメッセージを、岡谷市社協までお寄せください。

info@okaya-shakyo.or.jp

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。



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。



- 匿名
- 片倉 俊幸
- 宮坂 昌志
- 増澤 淳彦
- 山田 佳樹
- 東堀 星桜会
- 岡谷市ひとり親家庭福祉会
- 尾崎 直紀
- 濱 典子
- 村上 和男

尊い善意を
ありがとうづいづいします
 令和4年1月から令和4年6月まで (敬称略)

- 生活用品 匿名
- クッション 匿名
- 歩行器 匿名
- 車いす 匿名
- マスク・文具 匿名
- 平澤電気工事(株)
- カレンダー 小杉 美智子
- 衣類
- おむつ・パット 匿名
- 学用品 匿名
- 生理用品 匿名
- 岡谷田中小学校旧3年2組
- ひまわりの種
- 花岡 昌代
- 匿名
- 米 匿名
- タオル
- (株)不動産の相談窓口
- 匿名
- 武井
- (株)三公商事
- 諏訪地区労働者福祉協議会
- 保存食品 匿名
- 未使用切手 匿名
- 匿名
- 山田 幸子
- 小口 菜由加
- 神戸 照子
- (株)大和製作所
- (株)ダスキン岡谷
- おかやの会
- ひまわり保育園
- エコファおかや
- (株)豊島屋
- 川岸支所
- 岡谷市役所
- 岡谷地区社協
- 間下地区社協
- 匿名
- (株)アイコーポレシジョン
- 使用済み切手
- ボランティアセンターへ
- 福祉基金へ



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は8月末までです。



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。

相談は予約制です。

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。

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
8月の休館日…9日(火)
(毎月第2火曜日)

親子運動遊び講座(8月12日(金)より申込み開始)

日時…9月12日(月) 午前10時～11時
対象…よちよち歩きからの子どもと保護者
場所…3F ダンス音楽室 **講師**…篠原 忍さん **持ち物**…飲み物

NPプログラム(8月1日(月)より申込み開始)

子どもから離れて、ママ同士話をしながら、自分に合った子育てを見つけてみませんか。

日時…8月31日、9月7日・15日・21日・28日、10月5日(全6回)

毎週水曜日(9/15は木曜日) 午前10時～正午

対象…1歳以上の子どもがいる保護者で、毎回出席できる人

場所…3F 多目的ホール

託児あり

予約不要の
イベント

8月 4日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
8日(月)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
16日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
17日(水)	食べるのだいすき(栄養士)	午前11時～
19日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
29日(月)	ぺったんこの日(8月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(8月8日(月)より申込み開始)

ボールちゃんを作ります。
(8月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…9月8日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…9月14日(水) 午前10時～正午

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(8月22日(月)より申込み開始)

日時…9月22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

オープンエアマーケット —市場で夏の思い出づくり—

第4弾

この夏のオープンエアマーケットは、トウモロコシなどの野菜の販売のほか、夏の思い出となるイベントを企画しています。

日時…8月20日(土)

午前9時～10時30分

(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館

マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1486)

今月の子育てキーワード (中学校期)

「目的を持った読書活動で
知識を広げ 活動体験をし
生涯読書へ」

読書活動を楽しみのひとつとし、
自分の世界を広げ、生き方をさぐり、
生涯を通じて読書を楽しむ基礎づくりをしましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイント
より～

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

初めてのクラシックシリーズvol.9
クラシック音楽のルーツ、
民俗舞曲の楽しみ!

9月17日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

演奏とお話を交えながらお贈りする人気シリーズの第9弾。今回は、多彩なリズムとメロディが彩る民俗舞曲をもとに、クラシック音楽のルーツをたどります!



三輪郁(ピアノ)



川田知子(ヴァイオリン)

ほか出演

野勢善樹(フルート)
中村あんり(オーボエ)
佐藤和子(語り)
真嶋雄大(語り・プロデュース・台本・編曲)

曲目

J.S. バッハ：シャコンヌ
ショパン：ポロネーズ、マズルカ
モンティ：チャールダッシュ
ムソルグスキー：組曲《展覧会の絵》より 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

主催：カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

※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。

※曲目は予告なく変更になる場合があります。

問合せ ☎24-1300

8月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…8月16日(火) 午前11時～

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…8月6日・13日・20日・27日の
土曜日 午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…8月28日(日) 午前11時～

★夏休み特集おはなしの森★

日時…8月3日(水) 午前11時～

★こわ～いおはなしの森★

日時…8月6日(土) 午後7時～(閉館後)

★図書館キッズ★

期日…8月3日(水)・4日(木)・5日(金)
※要申込み(応募者多数の場合は抽選)

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

戦争と平和

8月21日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

8月の休館日

1日、8日、12日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

- お得な日替わりサービスデー
月・水曜日は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜日は《モーニングスパ》、金曜日は《シニアデー》、土曜日は《ファミリーデー》を実施中♪
- 2階休憩室ご利用ください!
2階休憩室での飲食再開(持込みOK、ゴミは持ち帰り)、コミックスも利用再開しています! ごゆっくり♪
- 食事処やまびこ ※変更になる場合もあり
8月の特撰おすすめメニューは【ジーンズカン定食 870円】! 特製タレで炒めたラム肉は、クセもなくおいしく召し上がれます♪



8月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎27-6080

8月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示


- ゆずの会・シニア卒業生合同 絵手紙展
期間…8月1日(月)～18日(木)
- 酒井雅秀 写真展
ミドリシジミ
緑小灰蝶舞う諏訪の森
期間…8月19日(金)～31日(水)
- 親水池で水遊び
子どもたちが大はしゃぎ。ご家族みなさんでお出かけください。
- 温泉リハビリ施設
(歩行プール&機能訓練室)
「温泉リハビリ友の会」会員募集中。仲間と一緒に「健康作り」をしましょう。


8月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

20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 8月22日(月)まで
滝平二郎展 ～せいひつ 静謐なひととき～
 2021年に生誕100年を迎えた滝平二郎は、『モチモチの木』や『花さき山』など数多くの名作を遺しました。本展では絵本原画や切り絵などを展示し、画業を巡ります。

 「モチモチの木 COVER」1971年 ©JIRO TAKIDAIRA OFFICE Inc. 画像提供：滝平二郎事務所

同時開催
武井武雄常設展(テーマ:民話)
【次回展覧会】 8月27日(土)～11月7日(月)


企画展
武井武雄とキンダーブックの世界展
 『観察絵本キンダーブック』は戦前から現在まで長きに渡り多くの子どもたちに愛されてきた児童雑誌です。武井は編集顧問として携わり、子どもたちのために多くの作品を描きました。武井とキンダーブックの歩みを振り返りながら、武井の工夫あふれる作品をご紹介します。

イベント (要申込み)
★クリアファイルで探検おもちゃをつくろう
 日時…8月7日(日) 午後1時30分～
 参加費…200円
 その他イベントはホームページ、各SNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
 (最終入館:午後5時30分)

8月の休館日
 3日、10日、17日、23～26日、31日

問合せ ☎24-3319

 市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展 I 8月7日(日)まで
宮原麗子 回顧展

 「窓辺I」1982年

特別企画展
生誕140年 宮坂巴堂展
 8月11日(木・祝)～10月23日(日)
 諏訪市出身で岡谷に住み、地域の日本画界の草分けとなった画家 宮坂巴堂(1882-1957)の展覧会です。美人画や物語の絵など、美しく温かみにあふれた日本画をお楽しみください。

今月の逸品 「壺を持つ妊婦土偶」
 「諏訪湖ハケ岳星降る縄文インスタキャンペン 8/6(土)～11/6(日)」に合わせ「壺を持つ妊婦土偶」を展示しています。諏訪6市町村の参加施設のうち3館を訪れて、特設ブースの写真やハッシュタグをつけてInstagramに投稿すると、オリジナルサコッシュがもらえます。詳しくはホームページで。


開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時

8月の休館日
 3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎22-5854

 **岡谷蚕糸博物館**
 OKAYA SILK MUSEUM
 シルクファクトリー

収蔵品展
「桑・クワ・くわ - その歴史とめぐみ -」
 9月11日(日)まで
 お蚕さまのえさである桑は、古来、葉草などにも利用され、葉のみならず、枝条、根茎までもがその対象でした。現在に至るまで、その植生や種類など、さまざまな研究がなされています。書籍・資料など、今回初公開の収蔵品も含め、知られざる桑の魅力に迫ります。



イベント (要申込み)
◆桑の押し葉標本をつくってみよう
 日時…8月6日(土) 午前9時～11時
 場所…岡谷蚕糸博物館敷地内
 定員…10名 参加費…300円
◆桑の葉のこすり染め コースターづくり
 日時…8月27日(土) 午前10時～正午
 場所…岡谷蚕糸博物館さぬのひろば
 定員…10名 参加費…300円
 ※最新の情報は、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)

8月の休館日
 3日、10日、12日、17日、24日、31日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

テクノプラザおかや開館 20周年記念事業

ものづくり OKAYAの 発明王

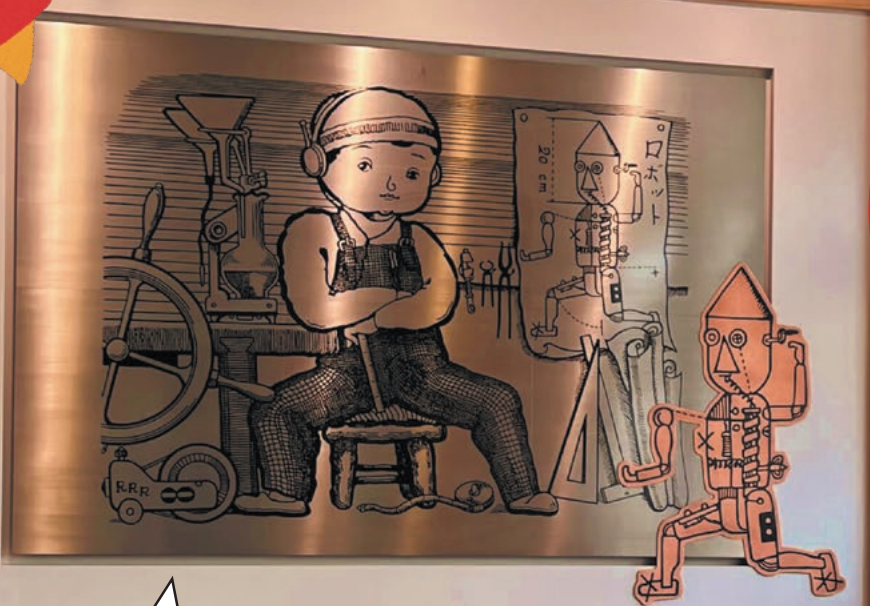
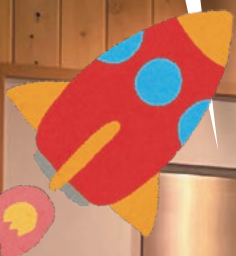
君も未来の発明王を目指そう

表彰・副賞

- ・グランプリ(1枠)
- ・準グランプリ(1枠)
- ・特別賞(1枠)
- ・努力賞(7枠程度)
- ・参加賞(応募者全員)

対象

- ・岡谷市に住んでいる小中学生
- ・岡谷市内でご家族が働いている小中学生



このデザインは、武井武雄先生が生んだ発明好きの少年ハッチャンと、そのハッチャンが作り出したロボット、ロボちゃんだよ!さあ、君たちは何を創造する!?

スケジュール



応募はこちらから

主催:岡谷市 共催:岡谷市金属工業連合会

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



6/23 高校生対象の合同企業研究会で 学生の地元への就職を促進

岡 谷市と岡谷労務対策協議会、岡谷工業高校は、市内高校に在籍する生徒を対象にした合同企業研究会を同校で開催しました。地元企業や地元で働くことへの理解を深め、将来の選択の参考にしてほしいと、この日は、製造やサービス、建設、卸・小売など89の事業所が出展。生徒たちは次々と事業所ブースを訪問し、担当者から熱心に話を聞いていました。



6/24 今年も大人気! 成田公園の梅を販売

初 夏恒例、成田公園の梅の販売が今年も行われました。成田公園には、「白加賀」と呼ばれる品種を中心に約250本の梅の木が植えられ、2005年から実の販売を行っています。前日までに、市土木課と都市計画課の職員ら約30名が330キロの梅の実を収穫。イルフプラザ内のイルフ岡谷食品館で1キロ500円で販売され、多くの市民が買い求めに訪れました。



6/24 日本で一番短い祭り 塩嶺御野立記念祭

同、礼。の合図で一礼して終わる、「日本で一番短い祭り」といわれる塩嶺御野立記念祭の春季祭が塩嶺峠の塩嶺御野立所で行われました。1880年明治天皇が同所を訪れたのを記念に始まり、春は岡谷市、秋は塩尻市の当番で続いています。両市の行政・経済・教育・観光関係者約40名が、巡幸記念碑の前に整列し、先人への感謝と両市の発展を願い、約20秒間、頭を下げました。



6/28 [hello] [see you] 世界にタッチ、英語にふれよう

楽 しみながら自然に英語や外国文化にふれる機会を増やそうと、市内保育園児を対象とした「世界にタッチ、英語に触れよう事業」が今年度も始まりました。講師は国際交流センターのキャロライン・スペースさん。この日は小口保育園で、英語でのあいさつをはじめ、いくつかの単語をおぼえたあと、その単語を使ったゲームを行うなど、園児たちは楽しみながら英語にふれていました。

「こうざら ほうざら」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

7月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷に移住をしてきて約3か月になりました。東京とは異なりたくさんの自然(とくに諏訪湖!)が美しいです。住みやすい!!

K・Yさん(田中町)

▼岡谷の良いところいっぱい見つけることができましたか?

岡谷は一年間を通して自然を楽しめる場所がたくさんあります。夏を過ぎると秋は出早公園の紅葉、冬には諏訪湖が全面結氷するなど身を切るような寒さです。そんな大自然を肌で感じながらこれから生活してみたいかがでしょうか?

DX推進に向け市役所で取り組んでいたありがたいです。スマホをわたしたちも少しでも上手になるようにしたいと思います。脳トレにもなるか?!

W・Kさん(長地柴宮)

▼さまざまなことがデジタル化される時代になり、これからは行政サービスもデジタル化することで、より便利になり、証明書などの発行や情報収集も可能になります。

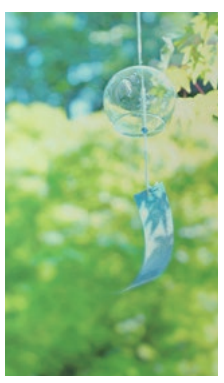
苦手意識を持たずに利用してみませんか?

毎日本当に暑い日が続いています。涼しいと思っていた岡谷でもこうなので、熱中症対策をしっかりしなければと思います。

I・Sさん(神明町)

▼本当に暑い日が続きますね…。

無理はせず、早めの水分補給や十分な睡眠、栄養のある食事など、ふだん以上に自分の体をいたわってください。また、冷房もうまく使いつつ、この夏を乗り切りましょう!



撮り歩きおかや

Report 23

「#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。
 みなさんもインスタグラムで身近なおかやを発信してみませんか?



Okaya

Toriaruki_Okaya!

7/4にグランドオープン!
 農家さん自慢の野菜を使用した料理は絶品!
 テラス席では、料理と景色も楽しめます♪
 #森のダイニングケイト #隠れ家カフェ #岡谷市
 #こだわり野菜 #お買い物するならおかや

Okaya

Toriaruki_Okaya!

暮相の紫陽花
 小坂公園
 #紫陽花 #梅雨明け
 #岡谷市フォトコンテスト #岡谷市
 #長野県 #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。

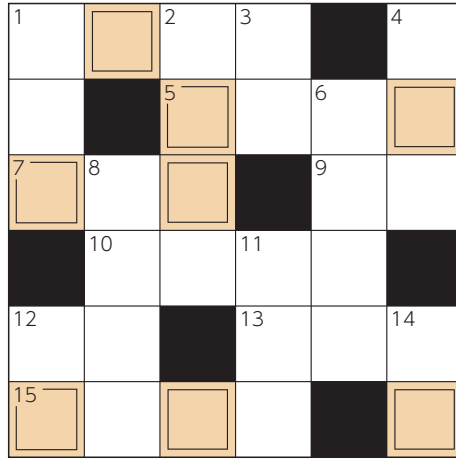
問合せ●商業観光課(内線1453)

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.440
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、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆**ヨコのカギ**

- 394-0054。具体的にどのあたりかという、タテ4のあたりでしょうか
- ヨコ1の近くがこの霊園あたり？
- われは湖の子〜♪「○○○周航の歌」
- 市内のいくつかの神社のお祭りでも披露される「浦安の○○」
- 南米のダンス音楽で1990年ころに大ヒット
- 儼
- 「○○○の○○○は○○○で○○○した」言葉遊びです（違う漢字で同じ読み）
- 南米アンデス原産の野菜。イモの仲間ですが、ホクホクよりシャキシャキです

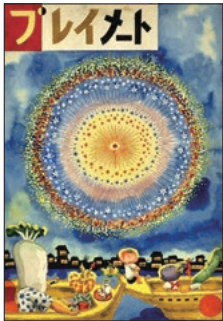
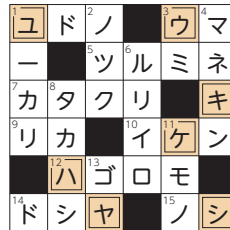
◆**タテのカギ**

- 今年のこの大会は8月16日開催予定
- ネイビーブルー
- 凶⇄
- 岡谷市で一番北西の区
- こちらは異例の方法となりましたが、里曳きは従来通り人力で行えました
- カンガルーよりも少し小さいです
- 「南総里見八犬伝」の作者、曲亭○○○
- 童画館通りのアイドルといえば○○ちゃん
- 塚間川治いの○○桜は見事ですな

●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。**8月10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）

●7月号の答えと当選者「**キユウハヤシケ（旧林家）**」

正解数76通（応募総数76通）のなかから抽選で、S・Tさん（川岸西）、T・Jさん（長地梨久保）、K・Fさん（神明町）、H・Tさん（中央町）、H・Nさん（川岸中）、O・Sさん（長地権現町）、O・Kさん（長地柴宮）、K・Mさん（赤羽）、Y・Aさん（東銀座）、Y・Aさん（赤羽）に、樋沢産トウモロコシ（3本）引換券とロマネット入浴券をお送りします。



「プレイマト」1957年 武井武雄

「プレイマト」1957年、富岡市の世界遺産「富岡製糸場」を見学されてはいかがでしょう。シルクで結ばれた連携のもと、これからもこの縁を大切に、両市の発展のために努力してまいります。

今井 竜 五



【市長随想 ⑨】
「姉妹都市」

岡谷市と群馬県富岡市は、本年10月、姉妹都市の締結から50周年の大きな節目を迎えます。姉妹都市提携は、昭和47年、富岡製糸場の開業100周年を記念した「日本近代産業発祥100年祭」の際に、富岡市から申し入れがあり、同年10月15日に締結いたしました。

富岡市は、明治5年に開業した官営の模範工場である富岡製糸場により、西洋の製糸技術をいち早く取り入れ、わが国の産業近代化の発祥となったまちであり、岡谷市もまた、時を経ずして民間による創意工夫により諏訪式繰糸機が開発され、日本一の生糸の生産地となり、その技術が全国へと普及し、わが国の産業近代化を支えたまちといえます。

「製糸」を縁とした両市の交流は、様々な分野で行われ、平成22年には、富岡蚕糸博物館で収蔵している、富岡製糸場開業時に導入された日本に現存する唯一のフランス式繰糸機の復元機を作製し、富岡製糸場に寄託をしました。

また、本年開業150周年を迎える富岡製糸場は、平成26年6月に「富岡製糸場と絹産業遺産群」としてユネスコの「世界遺産」に登録されるとともに、繰糸所、東・西置繭所の3棟は、同年12月、国宝に指定されています。官営富岡製糸場は明治26年に民間に払い下げられ、三井家、原合名会社を経て、昭和14年、岡谷市川岸で創業した片倉組を前身とする片倉製糸紡績株式会社（現：片倉工業株式会社）に引き継がれました。片倉工業は、昭和62年の操業停止以後も「売らない、貸さない、壊さない」の3原則のもと、富岡製糸場を大切に維持してきました。その後、建物が富岡市に寄贈され、世界遺産登録へとつながったのです。

ポケットにいつも市役所!

岡谷市LINE 公式アカウントに登録しましょう!

いよいよ8月1日(月)から、市政情報やイベントなどの配信がスタート!
友だち登録をして、どんどん活用しましょう。 ※配信内容については、広報おやかや7月号をご覧ください。

まずは「LINE」をインストール



スマートフォンで、まず「LINE」アプリをインストールしてください。

※運用開始後のイメージは変更となる場合があります。



つぎに「友だち」登録しよう

以下の3つの方法があります。

こちらから



■ QRコードで登録

右のQRコードを読み込み、「追加」ボタンを押して登録します。

■ 検索して登録

※8月1日から検索することができます。

- ① LINEアプリを起動し、ホームで「岡谷市」で検索します。
- ② 「岡谷市」を選択し、「追加」ボタンを押して登録します。

■ LINE ID (@okayacity) で検索して登録

- ① LINEアプリを起動し、「ホーム」を選択
- ② 「ホーム」画面の「友だち追加」を選択
- ③ 「検索」を選択
- ④ 「ID」を選択して「@okayacity」と入力し、虫眼鏡マークを選択
- ⑤ 「追加」を選択すると、友だち登録が完了します。

さいごに受信設定をしよう

受信設定をすることで、岡谷市からのメッセージを受け取ることができます。以下のいずれかの方法で設定してください。

- 友だち追加時のメッセージから設定
- メニューから設定

問合せ●企画課(内線1528・1529)

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。