



あなたとおかやを^{つな}ぐ

Okaya

2022

12

No.1480

広報 おかや

特集

交通安全

「ルールとマナーで
安全・安心な未来」を



今月の表紙

小学校の交通安全教室にて。市交通安全指導員の見守るなか、しっかりと手を上げて道路を横断する3年生。岡谷市は、関係機関と協力し、子どもたちの安全を守っています。歩行者もドライバーも、一人ひとりがルールとマナーを守り交通安全に努めましょう。

特集
交通安全

ルールとマナーで 「安全・安心な未来」を



交通安全について

考える

「交通安全」、誰もが守らなければなら
ないことと認識していることでしょう。
しかし、一瞬の気の緩みを取り返しの
つかない事故につながることも少なくあ
りません。交通事故が増える年末年始に
向けて「交通安全のために自分ができる
こと」について考えてみませんか？

今

年の市内における交通事故の
発生状況は、高齢者が関係する
事故や自転車事故、歩行者が守られる
べき横断歩道上での歩行者の事故が増
加しています。また、時間帯別では夕
暮れ時に多く発生しており、日没時刻
が早まるこれからの季節は、歩行者、
ドライバーとも、より交通事故に注意
をする必要があります。

横断歩道の ルールとマナーを 守りましょう!



歩行者のみなさん、ドライバーのみなさん、
「横断歩道を歩いて渡るとき」、「横断歩道を車で通過するとき」、どんなことに気をつけていますか？

横断歩道は歩行者と自動車が交わる危険ゾーンのため、特に「ルールとマナー」が求められます。

双方それぞれが、次の「ルールとマナー」**3**項目を常に意識して守り、交通安全に努めましょう。

歩行者



- 1 横断しないときは横断歩道の付近に立たないようにしましょう。
- 2 横断するときは左右の安全を確認しましょう。
- 3 手を上げるなど、横断する意思をドライバーに伝えましょう。

ドライバー



- 1 横断歩道の手前では減速しましょう。
- 2 横断歩道付近に歩行者がいるか確認しましょう。
- 3 横断歩行者がいたら必ず停止しましょう。



市内で唯一、国道を横断する通学路(長地交差点)



信号機のない交差点は特に注意が必要です(出早公園付近交差点)

交通事故を減少させるには、一人ひとりが「ルールとマナー」を守り交通安全を意識することが何より大切です。市では交通事故を減らすために、グリーンベルトなどの歩行者空間の確保や減速対策を中心とした整備を計画的に進めています。さらに、市をはじめとするさまざまな組織、団体、市民有志も一丸となって、子どもたちを交通事故から守る活動をしています。市民一人ひとりの意識と、行政による交通安全対策で、交通事故を未然に防いでいきましょう。

自転車指導

高学年

- 指導のポイント
- ・発進と停止
 - ・左側通行
 - ・横断の仕方
 - ・交差点での右左折
 - ・安全確認の仕方 など



路地

- ①道路を横断するときは自転車から降りて前後左右を確認
- ②ハンドルを両手でしっかり持って歩いて渡る



コンビニ 駐車場前

- ①駐車場に出入りする車に気をつけながら走行する



スクランブル 交差点

- ①自転車から降りて、すべての車が止まるのを確認する
- ②左右を確認して歩いて渡る

歩行・横断指導

低学年

- 指導のポイント
- ・右側通行
 - ・横断の仕方
 - ・交差点での確認の仕方 など



- ①道路を横断するときは必ず止まり、手を上げる
- ②左右を確認
- ③手を大きく上げて渡る



- ①駐車場前では必ず止まる
- ②駐車場に出入りする車に気をつけながら歩く



- ①四方から来るすべての車が止まるのを確認する
- ②左右を確認して渡る
- ③信号が点滅していたら渡らず止まる

交通安全教室

小学校

市交通指導員

岡谷警察署

岡谷交通安全協会

学校教職員

PTA

春と秋、各小学校で「交通安全教室」を実施し、低学年は「歩行・横断指導」、高学年は「自転車指導」を行います。



きちんと渡れるか心配だったけれど、左右の確認ができてうれしかった。これからもきちんと左右を確認して歩きたいです。

岡谷田中小3年
味澤和奏さん

子どもたちの安全のために40年がんばっています。

岡谷交通安全協会
小口茂子さん



子どもたちがあいさつをしてくれるのを励みに20年やっています。

岡谷交通安全協会
宮澤雅光さん



小さい子どもの交通事故が一つでもなくなるように日々努めています。

岡谷警察署交通課
高木 啓さん

岡谷市では、児童・生徒の交通事故を少しでも減らすために、市をはじめ、岡谷警察署、岡谷交通安全協会、学校、PTA、地域のボランティア、自転車店のみなさんなど、多くの人が関わり、長年にわたって子どもたちを交通事故から守る活動が続けています。

みんなで 守る

悲惨な交通事故が多いなか、子どもを事故から守りたいという一心でやっています。特に、ドライバーのみなさんには、横断歩道は歩行者優先ということを守ってほしいと思います。



市民生活課
宮澤 勝

長地交差点での街頭指導のようす。朝の通勤時間帯は特に注意が必要です。



毎日、朝7時からと夕方、保育園と小学校の登下校の時間に合わせて、市交通指導員が2人体制で通園・通学ルートの危険な箇所立ち、交通街頭指導をしています。国道を横断する長地交差点など特に危険な箇所では、小学校の教職員も交差点に立ち、交代で毎日児童の安全を見守っています。街頭指導員が道路に立つことで、ドライバーへの注意喚起にもなり、交通事故の抑制につながっています。

保育園・小学校 街頭指導

市交通指導員

学校教職員

各地域見守り隊



電車通学なので、駅から学校まで毎日自転車に乗っています。ブレーキを調整してもらってよかったです。

岡谷工業高校1年
吉村駿太さん



少しでも自転車の事故が減ったという思いで続けています。自転車に乗る機会が多い年ごろなので、気をつけて運転してほしいと思います。

写真左から
ヤマダ自転車店 山田公さん
宮澤自転車店 宮澤広一さん
今井サイクル 太田義治さん
マルヨ清水 清水英範さん



春と秋、テクノプラザおかや前交差点にて、主に高校生を対象とした自転車事故防止の街頭啓発を行っています。自転車で帰宅する高校生に声をかけ、啓発用ティッシュを配るなどしながら自転車の運転にまつわる注意喚起をします。また、市内の自転車店主による、ブレーキチェックやチェーンの調整などの無料点検も行っており、この活動は60年以上続いています。

自転車事故防止 街頭啓発

岡谷市

岡谷警察署

岡谷市自転車組合

岡谷二輪安全普及協会

岡谷市地域交通安全

活動推進委員協議会

高校生徒指導教諭

岡谷交通安全協会

子どもたちに元気をもらいながら12年続けてきました。無理しないようにがんばろうねと、みんなで励まし合っています。



写真左から
上の原小「ふれあい隊」代表 増澤咲子さん、
同 今井恵美子さん、今井さよこさん、鮎澤仁さん

市内7校の小学校にはそれぞれ、自主組織である「地域の見守り・パトロール組織」があり、約400人のボランティアのみなさんが独自に活動をしています。令和4年度は、上の原小の「ふれあい隊」のみなさんが、岡谷市安全会議より、「安全功労者表彰」を受けました。

ボランティアによる 地域での 見守り

各地域見守り隊

年に1回、学校教職員と保護者PTAにより、通学路の危険箇所の点検を行っています。危険箇所があった場合は速やかに関係各所に連絡し、改善をはかっています。

通学路の 点検

学校教職員

PTA

市民の「意識」と市による「道路整備」で事故を防ぐ

交通事故に「遭わない」・「起こさない」ためには、一人ひとりが「心のゆとり」を持って行動し、意識を変えていくことが大切です。市では道路整備を計画的に進め、事故を防ぐよう取り組んでいます。

歩行者のみなさん



- 信号機のあるところでは信号に従い、**交通ルールを必ず守り**ましょう。
- 夕暮れ時や夜間に徒歩で外出するときは、**明るい色の服**を着たり、**夜光反射板やLEDライト**などを使い、交通事故から身を守りましょう。

ドライバーのみなさん



- 薄暗くなると周りが見えにくくなります。「まだ早いかな」と思っても、安全確保のために、薄暗くなる前に**早めのライト点灯**を心がけましょう。
- 先行車や対向車がいなときは、**ライトをハイビーム**にして、歩行者をより早く発見しましょう。
- ロービームのときは、**スピードを落として気をつけて走行**しましょう。

歩行者・ドライバー
のみなさん

「意識」

心のゆとり



岡谷市
「道路整備」
視覚化等で
注意喚起



「交通事故削減」

通学路

全国で登下校中の児童生徒の交通事故が後を絶たないことから、通学路の安全対策のために平成25年度に市と教育委員会は、道路管理者、警察、学校、地域などと連携して「岡谷市通学路交通安全プログラム」を策定し、通学路の安全対策を実施してきました。同プログラムは3年に一度見直しを行い、今年度から第4次プログラムがスタートしています。第4次プログラムでは56か所でカラー舗装や文字等の路面標示、グリーンベルトまたは歩道新設等の安全対策を進め、ドライバーへの注意喚起および歩行者空間の確保を進めています。

生活道路

市では、「ゾーン30」速度規制区域指定以降、安全対策を実施していますが、依然として速度超過などがみられ、交通事故も多発しています。そのため、さらなる強化対策として、平成31年度からビッグデータ※を活用した安全対策を進めています。令和3年12月には、速度を低下させる効果がある「ハンプ」の実証実験を行い、その有効性を検証しました。今後、ハンプやラバーポールなどを順次設置し、安全対策を強化していきます。

※ビッグデータ：車両の速度や経路、急ブレーキなどの走行履歴情報

●歩行者空間の確保①



グリーンベルトによる表示
(2号線：山の手線)

●歩行者空間の確保②



歩道を新設し、安全な歩行空間を確保
(長地135号線)

●ドライバーへの注意喚起



カラー舗装や区画線の設置による
道路の優先の明確化(長地82号線)

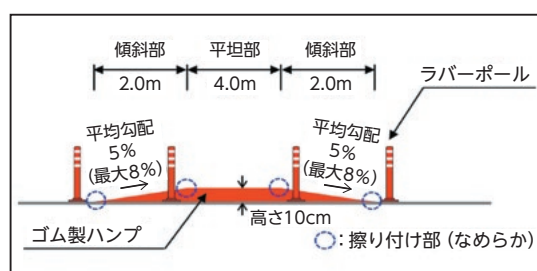
「岡谷市通学路交通安全プログラム」
過去の対策実施箇所を
ご覧いただけます(市HP)



●ハンプ・ラバーポール



今年度完成予定(103号線：西堀通り線)



ハンプ断面図

一人ひとりが
防
ぐ

岡谷市の交通安全について 岡谷警察署交通課長に聞きました



岡谷警察署 交通課
伊藤伸一 課長

運転者・歩行者双方が 「ルールとマナー」を 常にこころに

※3ページに掲載

現況
本年、岡谷市内は交通事故が大幅に増加しています。夏以降、コロナによる行動制限が緩和され、人流が活発になってきたことにより、県下全体をみても増加傾向ではあるものの、特に、岡谷市内の増加率は危機的なものとなってしまいました。なかでも、歩行者、自転車、交差点に関する事故の増加が顕著で、このうち歩行者が関係する人身事故については、前年同時期との増加率がプラス200%以上という高い数値で推移しました。

対策

そのため、岡谷警察署では夏以降、歩行者を守ることを、高校生を中心とした自転車マナーの向上を目的とした、市内主要交差点における横断歩道ルール・マナーアップ啓発活動や岡谷駅付近での自転車啓発活動を、岡谷安全協会や岡谷市などと協力して実施し、市民の皆様に対する危険意識の向上に努めました。



ルールとマナーアップの啓発チラシ

市民の皆様へ

一人ひとりが気をつけることで交通事故は減らせます。特に本年の岡谷市内は、歩行者が巻き込まれる交通事故が増加しています。横断歩道は、別名「ロイヤルロード」と呼ばれる歩行者にとっての聖域です。事故を減らすためには、運転者と横断歩行者双方に守るべきルールやマナーがあります。これを常に、こころに留めておいてください。

終わりに

岡谷市は歴史のある町ですから、旧道等の狭い道や見通しの悪い交差点が多く、他地域に比べて交差点での出会い頭事故の発生率も高い傾向にあります。引き続き、速度の抑制、安全確認等の基本的な交通マナーを遵守していただき、安全運転意識の向上に努めていただきたいと思います。

年末の交通安全運動 が始まります
12月15日(木)～12月31日(土)
「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」
県下一斉街頭活動日：12月15日(木)
毎月5日と20日：「交通安全の日」
4のつく日：「シートベルト・チャイルドシート啓発の日」

**ご存じですか？ 未就学児の「交通災害共済」は
市が加入手続きおよび年会費を負担しています**

自動車や自転車などと衝突、接触した交通事故により負傷した場合は、実通院2日目から見舞金を受け取ることができます。詳しくは、市民生活課へお問い合わせください。

問合せ 市民生活課 内線1166

運転が不安になってきた高齢者のみなさんへ

●高齢者安全運転健康診断事業

岡谷自動車学校の協力により、市内の70歳以上の希望者を対象とした「高齢者安全運転健康診断」を実施しました。

高齢者安全運転健康診断では、自身の癖や危険につながる操作方法などが無いかを診断し、家族とともに現在の運転技術を改めて認識していただきました。

●運転免許証を自主返納した人への支援

運転免許証を自主返納した人に

- 満80歳以上：福祉タクシーの利用券（1枚/10回分）
- 満65歳以上：シルキーバス回数乗車券（12枚綴り）を交付しています。

詳しくは、市民生活課へお問い合わせください。

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



寒い季節はご用心 高齢者の骨折について



Hospital
**ほすびた
ルポ** 57
Reportage

寒い季節になると、骨折する患者さんが増えると言われますが、特に高齢者の骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険があるため、予防することが大切です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の日野医師に、これからの季節に気をつけたい骨折についてお話をうかがいます。

―岡谷市民病院へ着任しての感想は―

スタッフへ気軽に相談できる体制で、多職種と連携を取ることができる、働きやすい病院だと感じています。

―寒い季節に骨折が増える理由は―

寒い季節は骨折で受診される患者さんが多く、路面の凍結、厚着で体の可動域が狭くなる、筋肉の衰えなどにより、転倒することで骨折します。骨折する人の割合は、加齢とともに高くなる傾向があり、特に高齢者の骨折が多く見られます。

―なぜ高齢者の骨折が多いのでしょうか―

筋力や運動機能の低下などに伴い、転倒するリスクが高いこと、加齢や骨粗しょう症などによって骨強度が低下していることなどが考えられます。高齢者で骨折した人の多くは、骨粗しょう症をすでに発症していることがあり、つまり手をつくなどのわずかな衝撃でも骨折することがあります。特に女性は、閉経などでホルモンバランスが崩れると、骨粗しょう症を発症する

ことが多くなるため、注意が必要です。

―骨粗しょう症は予防できるのでしょうか―

骨粗しょう症は、加齢とともに発症する傾向にありますので、骨強度が低下し始める中年期に、運動や食事などの生活習慣を改善することで、発症のリスクを減らすことができます。

また、骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断で骨密度をチェックするなど、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

骨粗しょう症と診断された場合の治療は、骨の代謝に働きかける内服薬や注射薬による薬物治療を行います。

―骨折の治療法は―

骨折の部位や状態に応じて、保存治療や手術治療を選択します。保存治療は、ギプスなどで骨折した部位を固定して骨が治癒するのを待ち、手術治療は、折れた骨をもとに戻してスク



リユーやプレートなどで固定して骨が動かないようにします。複雑な骨折に関しては、関節部に用いる内視鏡（関節鏡）を使った、より精度の高い手術を行っています。

―骨を強くするために気をつけることは―

筋肉と同じく骨も常に刺激がないと弱くなってしまいうため、日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。散歩だけでも十分に効果が得られるので、毎日継続して行うようにしましょう。

また、食事では、骨を作るカルシウムやビタミンDなど、骨の形成に役立つ栄養素を多く摂取することが大切です。ビタミンDは日光を浴びることで活性化し、骨を強くする効果があるので、積極的に外へ出て日光を浴びるようにしましょう。

―市民のみなさんへひとこと―

高齢者の骨折は、その後の生活に大きな影響を与えるので、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、特に転倒に気をつけてください。地域のみなさんの健康の一助になればと思います。ですので、今後ともよろしく願いいたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

整形外科 日野 雅仁 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年7月に岡谷市民病院に着任。趣味はバスケットボール。コロナ禍前は、社会人チームで月に数回バスケットボールを楽しんでいたが、現在はコロナ禍のため、ランニングで汗を流している。

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は
12月29日(木)から1月3日(火)までお休みです。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

		○…営業 休…休み △…短縮営業										
施設名	電話番号	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
市役所	23-4811	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフプラザ出張所	21-7110	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○
ロマネット	27-6080	○	休	○	○	○	△※3	△※3	△※3	○	△※3	○
カノラホール	24-1300	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
図書館	22-2031	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民水泳プール ※5	23-6820	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※6	24-5210	無休(31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり ※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前6時30分～正午
※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、4日は朝風呂休館で午後1時開館
※4 博物館は12月21日～1月6日まで休業、(株)宮坂製糸所は12月21日～1月11日まで休業
※5 市民水泳プール：大規模改修工事に伴い休業中 ※6 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集場所に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

			29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
ごみ・資源物の収集			休	休	休	休	休	休	○
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周クリーンセンター 内山4769-14 ☎78-1590 (諏訪湖ハイトラスト) 受付時間：午前8時30分～午後4時	○	○	休	休	休	休	○
	埋立ごみ・草枝	(株)アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448) / 持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

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。

生後6か月～4歳の子どもへの接種(乳幼児接種)について

新型コロナウイルスのオミクロン株流行下で、小児の重症者数が増加傾向にあるなか、ワクチン接種に
発症予防効果などがあることから、乳幼児の接種を実施します。

対象…接種日において市内在住の生後6か月～4歳の子ども
(対象者の家庭に接種の案内通知を送付しています。)

接種ワクチン…ファイザー社の生後6か月～4歳用ワクチン
同社の12歳以上用、5～11歳用ワクチンとは有効成分・接種
回数が異なります。

接種間隔など…乳幼児用のワクチン接種は、合計3回の接種で、
初回接種が完了します(3回で1セット)。

1回目接種後、通常3週間あけて2回目の接種、2回目接種後、
8週間あけて3回目の接種を行います。通常の接種間隔を超
えた場合は、できるだけ速やかに接種してください。

●新型コロナワクチンの接種を無料で受けられる期間は、現時
点で令和5年3月末までとなっているため、3回の接種を完了
するためには、1回目の接種を1月13日までに受ける必要が
あります。

●原則としてインフルエンザワクチン以外は、新型コロナワクチ
ンの接種日から2週間以上間隔をあける必要があります。とく
に乳幼児は定期予防接種が多く、定期予防接種は接種対象

年齢期間を過ぎると有料となります。新型コロナワクチン接種
を検討する場合は、今後の定期予防接種の予定を必ずご確認ください。

※ワクチン接種は強制ではありません。感染症予防などの効果と
副反応のリスクの双方について正しい知識を持ったうえで、本
人および保護者の意思に基づき、接種をご判断ください。また、
周りの人に接種を強要したり、接種していない人に対し差別的
な対応をすることがないようにお願いします。

年末年始の感染拡大に備えて

オミクロン株対応ワクチンの年内接種をお願いします

過去2年、年末年始に感染拡大しています。希望者は年内の
接種をお願いします。

対象…2回接種を終えた12歳以上のすべての人

接種間隔…前回接種日から3か月経過後

●岡谷市民病院や岡谷市民総合体育館での集団接種や個別接種
(接種実施医療機関)ができます。詳細は、送付した案内通知
や市ホームページよりご確認ください。

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

「美肌の湯」で温まりませんか？ 温泉スタンド感謝デーを開催します

12月2日・3日と、12月から3月までの毎月26日(ふろの日)に開催！
温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント。(1世帯20枚まで)

※温泉スタンドの給湯には専用のメタルが必要です。下記販売場所で購入
してください。また、温泉メタルの換金はできませんのでご了承ください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

☎感謝デー開催日…12月2日(金)・3日(土)・26日(月)、1月26日(木)、
2月26日(日)、3月26日(日)

☎温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日はメンテナンスのため午前10時～

☎温泉メタル販売料金…200㍑用:100円・300㍑用:150円

☎温泉メタル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線営農センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため
100%源泉で入れます。諏訪湖ハイツ、ロマネットにも給湯しています。寒い
冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

募集

納税通知書送付用封筒に 広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・
都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付
用封筒への有料広告を募集します。ぜひご応募く
ださい。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm)

29,500枚、広告枠(縦8.5cm×横5cm):4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…令和5年4月から約1年間(封筒がなく
なるまで)

応募方法…税務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…12月9日(金)

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。

問合せ●税務課(内線1136・1137)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

冬場の水道管の凍結に
気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも油断しないで

留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理工事店」または市の指定工事業者へ連絡してください。

メーター周辺の除雪をお願いします!

メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

問合せ●水道課(内線1416・1417)

お知らせ

雪かきにご協力ください!



市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っていますが、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

●水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

●家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目(市有地)

④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて行います。

問合せ●土木課(内線1322)

健康

年末年始における「宅飲み」の注意点

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合いも変化が見られ、「外での飲み会がなくなり、飲酒量が減った」という人がある反面、「自宅での『宅飲み』で飲酒量が増えた」という人もいます。

宅飲みの場合も「自分の適量を知り、飲みすぎない」ことが大切です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると、胃腸や肝臓ばかりでなく糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。

一人ひとりが正しい知識を持ち、体の害を最小限に抑えつつ、お酒の適量を知り、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉※1日平均純アルコール量 約20g程度 (厚生労働省「健康日本21」より)



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

※女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

「宅飲み注意点6か条」

1. 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けない
2. あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる
3. 飲む量を最初にだいたい決めておく
4. その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きはしない
5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む
6. 翌日に残らないか注意する。残るといことは自分の適量を超過しているということ

出典：NEWS&REPORTS 令和2年11月号(公益社団法人アルコール健康医学会)



問合せ●健康推進課(内線1185)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例(障がい者共生条例)」を令和4年10月1日に全部施行しました。

生まれつき障がいのある人もいれば、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近にできることを考えてみませんか。

物品販売会



諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

期日…12月5日(月)～9日(金)

時間…午前10時30分～午後1時30分

場所…岡谷市役所 1階ロビー

合理的配慮って知っていますか？

障がいのある人は、社会のなかにあるさまざまな障壁によって生活しづらい場合があります。障がいのある人から、障壁を取り除くよう求められたときに、負担になり過ぎない範囲で対応することを「合理的配慮」といいます。

2021年に障害者差別解消法が改正され、民間事業者による「合理的配慮」の提供が今後義務化される予定です。この法律は、行政機関や民間事業者が対象ですが、何か困っているようすを見かけたときは、まずは「何かお手伝いしましょうか」などの声かけをし、みなさんのできる範囲で状況に応じた適切なサポートをしましょう。

例えば

- 段差がある場合、車椅子利用者の補助をする
- 筆談、読み上げ、手話など、意思疎通の配慮を行う
- 職場で障がいの特性に応じて休憩時間の調整などを行う など

※必要な配慮は、障がい特性や状況などで異なるので、「対話」を通じて調整することが大切です。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業 介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできます。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
12月6日(火) 午後1時30分～3時30分	いのちの終わる時	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	看取り士 原 房子さん	10名	12月14日(水) 午後1時30分～3時30分	こころのメンテナンス～フラワーセラピー～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	10名
12月8日(木) 午後1時30分～3時30分	終活に向けての第一歩第4弾!「相続でめめないために知っておくべきこと」	湯けむり1階ホール (福)平成会 ☎21-2200	宮澤優一さん	10名	2月7日(火) 午後1時30分～3時	部屋が整うと心もスッキリ	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	縁Factory 岡本 恵さん	10名

介護まるごと・個別相談会 介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
12月6日(火) 2月7日(火)	介護まちかど相談室	宅老所和が家 地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤郁美さん	2名	(株)和が家 ☎75-2606

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

健康

あなたの歩行姿勢を測定！ フレイル予防相談会のご案内(予約制)

参加無料

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響で、「歩く速さが遅くなった」「身体を動かすことが減った」「体重が減ってきた」などの変化を感じていませんか？あてはまる方、フレイルかもしれません！フレイル予防相談会に参加することでフレイル予防のポイントを学び、運動や健康の取り組みを続けていきましょう！個別指導であなたに合った方法を見つけられます！

【相談会の流れ】(1人40分)

フレイルチェック、歩行姿勢測定、ウォーキングなどの運動指導、健康相談

★歩行姿勢測定とは？

センサーに向かって6m歩くだけで、歩く速さや姿勢を簡単に測定できます。



歩行姿勢測定のようす

期 日		時 間
1月	16日(月)	①午前9時～
	23日(月)	②午前9時40分～
	30日(月)	③午前10時20分～
2月	6日(月)	④午前11時～
	13日(月)	⑤午前11時40分～
	20日(月)	⑥午後1時～
3月	6日(月)	⑦午後1時40分～
	13日(月)	⑧午後2時20分～
	20日(月)	⑨午後3時～
		⑩午後3時40分～



場所…諏訪湖ハイツ 203研修室

対象…市内在住の65歳以上の人(事業対象者、要支援・要介護認定者は除く)で、医師から運動制限を受けていない人

定員…1日10名

申込み…やまびこスケートの森(☎24-5210)に、電話で希望の日時をお申し込みください。

予約受付時間…正午～午後7時(月曜日を除く)

問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ

スマホ操作教室(無料)を開催します

あらゆる世代のデジタル活用を支援するため、スマホの操作方法や、オンラインによる行政手続などのサービスの利用方法について学べる、無料の講習会を開催します。使い方がわからない人や、さらに活用したい人の受講をお待ちしています。

期 日	時 間	内 容
12月6日(火)	午前11時～正午	マイナンバーカードの申請方法
12月13日(火)	午前11時～正午	マイナポータルの活用方法

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室

定員…各回12名

申込み…エルシーブイ株式会社へ電話でお申し込みください。

☎090-5802-5955 (申込み専用ダイヤル)

受付時間：平日 午前10時～正午・午後1時～5時

※この講習会は、エルシーブイ(株)が、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の採択を受けて、岡谷市との連携により実施するものです。



詳しくはこちら▶

問合せ●企画課(内線1541)

健康

岡谷市健康づくり講演会 「動脈硬化と管理目標」

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、動脈硬化を進めてしまうことがわかっています。動脈硬化の進行は自覚症状なく進んでいくことが多いので、突然大きな病気になってしまうこともあります。血管年齢を若く保つためのコツを学び、いつまでも若々しい血管を保ちましょう。

日時…12月16日(金)

午後7時～8時30分(受付：6時30分～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…岡谷市民病院 循環器内科 医長 佐藤 俊夫 医師

主催…岡谷市

共催…岡谷市保健委員連合会

聴講無料

申込み不要

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます



詳しくはこちら▶



問合せ●健康推進課(内線1184)

おかやではたらく

就職活動を一步リード!

おかや就活サークルに参加しませんか?

これから就職活動をするみなさんが、就活への準備を一步リードできるよう応援します。今回が初回ですでお気軽にご参加いただき、早めの就活準備にお役立てください!

保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

日時…12月27日(火)

午前10時～午後4時30分

場所…テクノプラザおかや

【内容】

- ①「自分に合った仕事・キャリア発見セミナー」 午前10時～正午
自己分析をして自分に合った仕事・キャリアを知ろう!
- ②「コミュニケーション力向上セミナー」 午後1時～3時
社会人とのコミュニケーションに自信を持つためのスキルを身につける!
- ③「先輩社員と語ろう!」 午後3時～4時30分
経験したからこそ語れる先輩社員の成功・失敗談を聞き、就活のイメージを具体化!

参加者特典…昼食つき、東京発の無料帰省バスを利用できます。

申込み期限…12月20日(火)

※詳しくは

ホームページを
ご覧ください。

LINE@
おかやで就職
2024▶



ホームページ
詳細・
申込み▶



初開催! 学生向けキャリア・就活応援イベント 「信州キャリア・ザ・ライブ」

当日参加可

数多くの同世代学生や地元企業の若手社員、人事担当者との出会いから、社会人への成長と確信が手に入るキャリア・仕事・就職企業発見イベントを初開催! 「就職活動を目前に控えている」、「同世代の考え、状況を知りたい」、「早めに将来の仕事を考えたい」など、全学生・全学年に応える内容です。私服でお気軽にご参加ください。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

日時…12月28日(水) 午後0時45分～4時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

【内容】

- ①「みんなでワイワイワーク」(申込み推奨) 午後0時45分～1時30分
自分の特長を捉えることが、能力を活かせる仕事を見つける大きなサポートに。そんなワークを参加者同士で楽しくやってみよう!
- ②「就活・働くことへの不安や想いぶっちゃけトーク」
午後1時40分～2時10分
登壇学生が語る就活に抱える気持ちや考えを聞くことで、安心と前向きな気持ちが手に入る、ライブ感あふれるトークイベント。
- ③「しごと・企業ラボ」 午後2時15分～4時30分
諏訪地域の企業最大約90社から総勢180名の若手社員、人事担当者が集まる、仕事・企業研究イベント。

●不安や悩みに寄り添う「キャリアコンシェルジュデスク」も設置

※詳しくはホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンター・岡谷市社会福祉協議会 共催講座 藍染体験講座

ハンカチを使った藍染を行います。藍染が気になっている人、やってみたいという人、お待ちしております。藍染のすばらしさ・楽しさを体験してみましょう!

日時…1月28日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…ひだまり作業所

対象…18歳以上ならだれでも(子どもを連れての受講は不可)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ひだまり作業所 田中みつ子さん

受講料…700円 ※当日集金

持ち物…エプロン、汚れてもよい暖かい服装

申込み…11月28日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。29日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月14日(水)午後8時締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

募集

メンバー大募集!

三沢区民農園くわくわ養蚕倶楽部

市内唯一の養蚕農家「三沢区民農園」では、来春から一緒に活動してくれるメンバーを募集しています。経験は問いませんので、養蚕や手仕事に興味があり、メンバーと楽しく協力しながら活動してくれる人、大歓迎! 参加できる日だけでも可。みなさんの参加をお待ちしています。



開始時期…来春(3月ごろ)から始動

場所…川岸地区三沢区民農園

参加費…無料(傷害保険などへの加入を推奨)

対象…市内や近隣地域在住の健康な人

定員…5～10名程度

申込み…eメールにてお申し込みください。

アドレス: kuwakuwa.yosan@gmail.com

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

健康
ひと回メモ
No.542

この冬はインフルエンザワクチン接種を

今冬のインフルエンザ流行

を予測する一つの指標とされるのが、日本と季節が逆の

オーストラリアの感染状況で

す。令和4年夏、コロナウイルスが流行す

るなか、オーストラリアではインフルエンザ

の流行が過去5年間を超えるレベルとなり

ました。その理由として考えられているこ

とは、①コロナウイルス流行で感染症対策

が徹底されていたため、インフルエンザの

感染者が減り集団免疫が低下した、②行

動規制がほとんど撤廃され人流が増えた、

などが挙げられます。

この二つの状況は、まさに現在の日本の

状況に当てはまり、この冬は日本において

もインフルエンザの大流行が懸念されてい

ます。

A香港型の流行が予想

諸外国や夏のオーストラリアでは、A香

港型のインフルエンザが増えていて、今シ

ズンは、日本でもA香港型の流行が考えら

れています。A香港型が流行すると、イン

フルエンザによる死亡や入院が増加するこ

とが知られているので、とくに警戒が必要

となります。

インフルエンザワクチン接種の推奨

欧州からの報告では、65歳以上の高齢

者にワクチンを接種した場合は、接種しな

かった場合に比べて、A香港型感染による

入院を抑制したと報告されています。

ワクチン接種をぜひしてほしい人

日本感染症学会では、65歳以上の高齢

者、5歳未満の子ども、そして年齢に関

係なく、心臓や肺などに慢性の持病のある

人、悪性腫瘍で治療中の人、高度の肥満

の人はとくに接種が推奨されています。ま

た、これらの人と一緒に生活している人、

学校や職場で人との接触の多い人も同様で

す。

コロナウイルスワクチンとの接種時期

現在コロナウイルスワクチンは、オミクロ

ン株に有効な2価ワクチンとなりました。

これまで、オミクロンウイルスワクチンとそ

の他のワクチンは、接種を2週間ずらすこ

ととされてきました。しかし、インフルエ

ンザワクチンとの接種時期による安全性の

研究結果から、インフルエンザワクチンと、

コロナウイルスワクチンの間では接種間隔の

規定が撤廃されました。同時接種でも、

1日後でも、体調が良ければ2つのワクチ

ンは接種できます。どちらもぜひ接種しま

しょう。

インフルエンザも、コロナウイルスと同様

に、手洗い、マスク、咳エチケットをふだ

んから心がけることが大切です。市民のみ

なさんも、従来通りの感染症対策を続け

ましょう。

(岡谷市医師会)

募集

岡谷市内山霊園 新合葬式墓地
『嶺風苑南棟』 使用者募集

ひとつのお墓に多くの遺骨を埋蔵する新しいかたちの墓地です。管理や承継などの心配がなく、生前の申し込みも可能。内部に骨壺を置く個別の棚を設け、地下には焼骨を直接埋蔵する共同の納骨室(カロート)を備えています。



完成イメージ

【施設概要】

建物構造…

鉄筋コンクリート造 平屋建て

建築面積…約10㎡

高さ…約3m

完成予定…令和5年2月下旬

【申込み資格】

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍か住所のある人
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ④現に内山霊園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。(現在の住所や本籍が市外にあっても資格を有します。)

【募集内容・使用料】 ※毎年の管理料はかかりません。

区 分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	60体	15万円
共同埋蔵場所	150体	5万円

【申込み方法】

受付期間内に申請書に必要な事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…1月10日(火)～24日(火)の午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

※応募多数の場合は、抽選会を2月5日(日)に行います。

●詳しくは、市民生活課窓口でおたずねください。
市ホームページでもご案内しています。



問合せ●市民生活課(内線1166・1171)

・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。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児童健診等

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	
1	2	3	
♥ 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R4年7月生) [予約制・個別対応] ☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222		☎ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	
8	9	10	
📅 1 歳 6 か月児健診 (R3年5月生) 午後(個別通知します) ☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632		☎ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
5	16	17	
♥ 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R3年12月生) [予約制・少人数教室] ☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504		☎ (有)三善工業 ☎ 23-3446	
2	23	24	
☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182		☎ 水道建設(株) ☎ 23-2662	
9	30	31	
🏥 山崎医院 ☎ 22-3287 🏥 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 🏥 山一小口薬局 ☎ 23-2206 ☎ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330		🏥 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🏥 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 🏥 アイビー薬局 ☎ 26-1670 🏥 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ☎ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)		
	無料法律相談 【予約制】	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：藤森頼継 弁護士 ※1月分予約：12月21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】	21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】 14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】20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)		
	まいさば女性相談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	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)	
就労	ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	14日(水)午後1時～4時 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	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	20日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
農業	農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)		
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談				
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121				
結婚相談	相談日	時 間	場 所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (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。

1 回目 ▶ 12月16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



「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

12月
December

- ⛶ 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・健康機

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第3期 ◎国民健康保険税 第9期 納期限…12月26日(月) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線1136）				
諏訪地区小児夜間急病センター ■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） 諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699				
健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 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)				
4 5 6 7 8				
⛶ 花岡医院 ☎ 22-3525 🦷 土田歯科医院 ☎ 28-3001 📄 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🏠 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182	👶 3歳児健診 (R1年11月生) 午後(個別通知します) 🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662	🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500
11 12 13 14 15				
⛶ 市瀬医院 ☎ 26-1717 🦷 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 📄 かえで薬局 ☎ 26-1929 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	🗨️ 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	👶 3～4か月児健診 (R4年8月生) 午後(個別通知します) 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🗨️ 2歳児にこにこ教室 (R2年11月生) 午前(個別通知します) 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302
18 19 20 21 22				
⛶ 小野医院 ☎ 28-2776 🦷 浜歯科医院 ☎ 28-4649 📄 長地中央薬局 ☎ 26-2522 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222	🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	👶 9～10か月児健診 (R4年2月生) 午後(個別通知します) 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🏠 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
25 26 27 28 29				
⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	🗨️ 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🏠 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	🦷 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885

お知らせ

市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

【通行止めとなる道路】

◆塩嶺王城パークライン

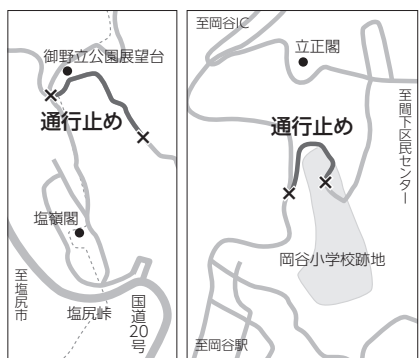
(市道岡谷683・739号線)



◆市道岡谷625号線

(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)

◆岡谷小学校跡地



閉鎖期間…12月28日(水) 午後4時～
3月31日(金) 午後2時

※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ

「地域発 元気づくり支援金」の説明会を開催します

日時…12月15日(木) 午後3時～5時

場所…諏訪合同庁舎 5階 講堂(諏訪市)

※参加希望者は、12月8日(木)までに事前申し込みが必要です。

※同日同会場にて、令和3年度の優良事業の表彰と成果発表会を午後1時15分から開催予定です。

問合せ●諏訪地域振興局 企画振興課
☎57-2901

お知らせ

【至急】二十歳を祝う会(旧成人式)の申し込みを!

「二十歳を祝う会」に参加を希望して、まだ申し込みが済んでいない人は、参加案内通知を参考に、至急、申し込み手続きをしてください。なお、通知が届いていない場合や、申し込み方法がわからない場合はお問い合わせください。

期日…令和5年1月8日(日)

時間…受付:午後1時30分～

式典:午後2時～

記念撮影:午後2時50分～

場所…カノラホール 大ホール

対象者…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

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)

☎24-8404



お知らせ

おかや生活応援商品券の
販売期間は12月28日まで

新型コロナウイルス感染症の拡大による消費低迷や、物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券を販売しています。9月5日現在の岡谷市住民基本台帳に登録されている人には、購入引換券(はがき)を送付してあります。大変お得な商品券ですので、ぜひお買い求めください。

価格…1人1冊10,000円

(15,000円分)

販売期間…12月28日(水)まで

利用期間…令和5年1月31日(火)まで

※先着順ではありません。購入引換券をお持ちの人は必ず購入できます。

問合せ●商業観光課(内線1452)

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

新年祝賀式を
開催します

日時…令和5年1月4日(水)

午前11時～(午前10時開場)

※式典のみ開催し、祝宴は行いません。

場所…カノラホール

会費…500円

申込み…12月1日(木)～12日(月)に申込書に会費を添えて受付場所にお申し込みください。申込書は各受付場所に設置してあります。市ホームページからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください。)

問合せ●秘書広報課(内線1511)

お知らせ

用途地域変更案を縦覧し
意見書を受け付けます

市では、(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジ整備事業に伴い新設される県道諏訪辰野線沿線で商工業などの土地利用を可能とするため、用途地域の変更案を縦覧し、意見書を受け付けます。この変更案は、広報11月号でお知らせした用途地域変更に関する素案の縦覧・公聴会を経て作成したものです。

日時…12月9日(金)～22日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土日除く)

場所…市役所3階 都市計画課

意見書を提出できる人…当該都市計画の案に関わる地域に在住の人、その他利害関係を有する人

意見書の提出方法…縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。(郵送は22日必着)

※提出された意見の要旨は、岡谷市都市計画審議会へ提出し、都市計画決定に関する審議の資料とします。

問合せ●都市計画課(内線1332)

環境

薪ストーブを使っている
みなさんへ

薪ストーブは灯油に比べて二酸化炭素の排出が少なく、火を囲みながらだんらんできる魅力的な暖房器具ですが、ご近所とのトラブルの原因になってしまっていることがありますので、煙や臭いが迷惑にならないように配慮のうえ、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。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

灯油などによる
水質汚濁事故にご注意を!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油などが流入する水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

- 給油時にはタンクから離れない、目を離さない
- 配管やタンクの点検を行う
- 防油堤を設置する
万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200リットル以上)は防油堤の設置が必要です。

【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】

油や農薬などを流出させてしまったら、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課…☎23-4811

(内線1445・1446)

県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952

県諏訪建設事務所維持管理課…☎57-2935

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

お知らせ

12月は滞納整理強化月間
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和3年度は、161件の差押などを実施し、約1,400万円を徴収しました。

【年末の納税相談窓口を開設します】

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。

日時…12月6日(火)・8日(木)

午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する
給付金の支給について

物価高騰を踏まえ、家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。下記(1)の対象者には、順次ご案内を送ります。詳しくはお問い合わせください。

対象…

- (1)-①世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯
- (1)-②世帯全員の令和4年度分の住民税所得割が非課税の世帯
- (2)令和4年1月～12月の収入が減少し、上記(1)と同様の水準にあると認められる世帯

申請方法…

- (1):市から送付された確認書を返送
- (2):申請書を提出

申請期限…令和5年2月28日(火)

給付額…(1)-①:1世帯あたり5万円

(1)-②:1世帯あたり3万円

※両方を受給することはできません。

問合せ●社会福祉課

(内線1251・1258)

お知らせ

「誰か」のことじゃない。
12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間や土地の境界のトラブル、新型コロナに関することなど、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月5日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月5日(月)
茅野市	茅野市役所	12月1日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月6日(火)
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月1日(木)
原村	原村中央公民館	12月6日(火)

時間…いずれも午前10時～午後3時

※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番

…☎0570-003-110

子どもの人権110番

…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル…

☎0570-090-911

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ

みんなが輝く地域づくり
フォーラム開催

～「障害者雇用」から考える

多様な個性が輝く地域のあり方～

日時…12月17日(土) 午後1時～3時

場所…湯小路いきいき元気館 3階

交流ひろば(諏訪市)

※オンライン(Zoom)も予定

内容…

第1部 障害者差別解消法～合理的配慮について(講話)

第2部 障害者雇用に積極的に取り組む企業5社からの実践例紹介

参加無料

申込み…QRコードからお申し込みください。オンラインの場合はZoomのアドレスを送ります。



<https://forms.gle/5tXP9VDduZofWazj8>

問合せ●社会福祉課(内線1252)

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)。

受講料…小中学生：1,000円

高校生以上：2,000円

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円(任意)の保険料がかかります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月11日～3月8日

毎回水曜日 計8回

対象…市内在住の小学1～6年生

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…30名(先着順)

申込み開始…12月12日(月)

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

期間…1月10日～2月28日

毎回火曜日 計8回

対象…市内在住・在勤の女性

(託児は定員10名。1歳児から)

時間…午前10時30分～正午

場所…市民総合体育館 第2B会議室

定員…15名(先着順)

申込み期間…12月12日(月)～21日(水)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室(子ども)

(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…5,000円

(保険料・施設使用料込 10回分)

申込み…12月1日(木) 午後6時から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。

工事に伴うプール閉場について

現在、市民水泳プールにおいて大規模改修工事が行われており、下記の期間中は閉場(営業休止)となります。ご理解・ご協力をお願いします。

プール閉場期間…12月8日(木)～令和5年4月(予定)

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分を一目で見る事が可能な高性能の分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。

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

第44回 元旦マラソン

期日…1月1日(日・祝)

時間…受付：午前7時30分～

受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…

[4km] 市民総合体育館—釜口水門—市民総合体育館

[2km] 市民総合体育館—塚間川—市民総合体育館

第47回 岡谷市民

スケート大会 参加者募集

期日…1月7日(土)

時間…公式練習：午前8時45分～9時15分
競技開始：午前10時～

場所…やまびこ国際スケートセンター

対象…市内在住、在学、在勤の人

参加費…無料

申込み締切…12月16日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12月18日(日)

小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね)市民総合体育館(スワンドーム)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…12月18日(日) 午前9時～午後6時

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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場

短縮営業：午前8時30分～午後6時…

12月1日～27日、3月3日～31日

短縮営業：午前10時～午後4時…

1月4日～2月28日

休場日：12月22日、28日～1月3日、12日、26日、2月9日、24日、3月1日、2日

●川岸スポーツ広場

12月1日～3月31日まで閉場

●市営岡谷球場

12月5日～3月31日まで閉場

●湖畔広場 ※凍結などで使用できない場合もあり

12月1日～27日、3月1日～31日は開場

12月28日～2月28日は閉場

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



シルキーチャンネル

12月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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

- おいしく楽しく栄養講座
- 岡谷インフォメーション
- 岡谷市民病院 健康教室
- 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。

◎第4期 スリムキックボクシング教室

期間…1月11日～3月15日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10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4期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…1月16日～3月20日
 毎日月曜日(計10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4期 ヨガ教室

期間…1月16日～3月20日
 毎日月曜日(計10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



以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

クリスマスイベント in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「ニュースポーツ」などが楽しめるイベントです。
 クリスマスプレゼントもあるよ♪
 日時…12月17日(土) 午後1時～5時
 場所…市民総合体育館
 参加費…コンサート観覧：無料
 ニュースポーツ体験：300円
 持ち物…上ばき
 申込み…電話または受付窓口にてお申し込みください。
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第4期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…1月16日～3月20日
 毎日月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※当日参加も可能：1回900円
 申込み…12月1日(木) 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。希望者は12月15日(木)までに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4期 Balletone教室

期間…1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10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4期 ZUMBA教室

期間…①1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10回)
 ②1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10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

※教室により対象年齢が異なります。
 ※ミニバス教室のみ全8回(4,000円)

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月6日～3月3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20名

◎第4期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10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4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…1月11日～3月22日
 毎回水曜日(計10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…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月11日～3月22日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

令和4年度 岡谷市社会福祉大会 開催

本年の岡谷市社会福祉大会は、11月12日（土）にカノラホール・小ホールにて、新型コロナウイルス感染症対策のために規模を縮小し、開催いたしました。

式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状を、多額の寄付金をいただいた方々には感謝状を贈呈し、感謝の意を表しました。



社会福祉事業特別功労者

長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々を代表して、金子明様と花岡利幸様と小口眞由美様にお受けいただきました。



褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力をいただいた方々を代表して、鮎澤仁様にお受けいただきました。

岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して、京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同様と、(株)岡谷中部建設様にお受けいただきました。

社会福祉事業協助者

長年地域福祉の向上に多大なご協力をいただきました方を代表して、山二発條(株)様と(株)信防エディックス様にお受けいただきました。

感謝状

福祉基金に、多額なご遺志金・ご寄付を賜りました方々を代表して、慈雲寺花園檀徒会様にお受けいただきました。

謝辞

社会福祉事業特別功労受賞の金子明様に受賞者を代表して、お礼のことばをいただきました。



主な内容

CONTENTS

令和4年度岡谷市社会福祉大会開催	22
岡谷市高齢者クラブ入会のお誘い	23
食料のご寄付をお願いいたします	
障害者福祉推進実行委員会学習会のお知らせ	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

第2部 講演会

「終活と人生設計について」

～元氣なうちにできること・将来に困ること～



後見制度から死後の手続き・家族信託までをご紹介
一般社団法人日本生前相続サポートセンター代表理事
行政書士事務所カーズ代表
行政書士 木村 和彦 氏

生前の健康なうちに、家族で相続のことや亡くなった後のことについて話し合いを行い、自身に合った生前対策を講じるため、専門家の力も借り、後見人制度や家族信託の制度などを利用を必要があると、講演をいただきました。

●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

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状(敬称略)

- ◇社会福祉事業特別功労者
金子 明 百瀬武良
村上 昇 田中茂行
林由美子 林美代子
田中茂典 尾澤千春
森下正秀 林みな
白田咲子 西田民江
中島祥夫 小口敬子
花岡利幸 瀧澤 一
田上幸子 林つる子
高林重水 中ノ瀬こはる
御子柴君子 戸田靖一
中野鈴江 神 和子
小出邦恵 山田和男
今井恵一 小口眞由美
日向賢一 駒村なつ江
- ◇社会福祉事業協作者
上島政尚 高見澤恒子
小口啓子 丸山洋子
鈴木多蔵 小松千代子
山二発條(株)
山テック
(株)杉山
(株)林紙器製作所
(株)信防エディックス
アトリフ・ハマ
- ◇褒賞(個人)
小林秀夫 笠原基明
北川康弘 山田喜久
両角良子 濱 基水
川鍋詔子 松浦千代子
塩原よし江 横内高明
横内秀弥 五味宏人
八幡 稔 林 多美子
秋山テル子 平山慶子
鮎澤 仁 八幡修司
向山範二 濱 邦彦
小口健二 小口隆弘
濱 正二 小口幸子
高原あや子 山崎喜次
- 内田末男 中島純子
武井雅子
◇福祉基金感謝状(遺志金)
宮坂昌志 尾崎直紀
◇福祉基金感謝状(寄付金)
慈雲寺花園檀徒会
美容室 湖畔
東堀 星桜会
岡谷市ダンス協会
ユニー株式会社
小さな善意で大きな愛の輪運動
アピタ岡谷店
- ◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状
(団体)
(有)観光荘
税理士法人三澤会計
みさわ財産コンサルティング(株)
諏訪労務管理センター社員一同
岡谷市仏教婦人連合会
宗教法人 真如苑岡谷支部
(株)日本ビスコ従業員一同
ボークスカウト岡谷第1団
TPR労働組合
帝友会
TPRトータルサービス労働組合
絹の郷労働組合
慈雲寺花園檀徒会
京セラ(株)
長野岡谷工場従業員一同
京セラ株式会社 長野岡谷工場
京セラ労働組合 長野岡谷支部
(株)岡谷中部建設

岡谷市社会福祉大会 挨拶要約

岡谷市社会福祉協議会

会長 小口 明則

本年の大会も、昨年度に引き続き感染症防止対策を徹底し、参集規模や内容を縮小しての開催となりました。

新型コロナウイルス感染症は、最初の発生からすでに3年あまり経過し、新規感染者数は増加と減少を繰り返しながら安心して暮らす状況に至ってはおりません。

さて、改めて申し上げるまでもありませんが、私たちの価値観や意識、行動は自由化、多様化し、身近な暮らしに目を向けても、お互いが関心を持ち合うことが少なくなっていると言われている。

新型コロナウイルス感染症の流行により、これまで進めてきた地域福祉の取り組みとは逆行する、地域のつながりを途絶えさせてしまうような状況というものが生まれてしまいました。

そうした中、地域で活動されている皆様にあつては、手探りの状態でありましたが、感染対策を実施しながら、今できることを考え、できる範囲での声掛けが行われ、地域のひととつながりを持ちを切らないための工夫や取り組みを続けてきていただいております。本当に人と話すことが久しぶりや「みんなが集まることがうれしい」など多くの喜びの声が聞こえてきております。

こうした状況を振り返ってみますと、日頃から地域の皆様が行ってきた行事や活動など、当たり前の日常の中にある、何気ないつながりや気にかける関係が、いかに大切なものであるか、そんなことを気づかせてくれる、こ

数年でもあったと思っております。本年より、岡谷市社会福祉協議会では、第4次岡谷市地域福祉計画に掲げる基本理念「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」の具現化に向けて、地域の皆様とともに取り組む第4次地域福祉活動計画がスタートいたしました。

計画では、「私たちがめざす暮らし」を掲げ、暮らしやすい地域について話し合い、ふだんの暮らしに目をむけること、地域に関心を持ち、暮らしの成り立ちを知ることが、ともに支えあう地域をつくるための活動の第一歩と位置付けております。

また岡谷市では、他には例をみないほど、まとまりのある地域コミュニティを形成している「区」や、地区社協など地域の組織を生かし、「岡谷スタイル」のともに支えあう地域づくりの基盤ととらえ、新しいことを始めるのではなく、今ある仕組み、暮らしを見つめ・育て・継承することを基本として、地域目標を共有し、地域のつながりが失われないように、また人材不足がこれ以上進行しないように取り組みを続けていくこととしております。

その具体的な進め方の一つとして「地域のお宝さがし(支えあいの実態調査)」の取り組みを地区社協とともに各地区で進めており、日常の何気ない生活の中の、気にかける関係や支えあいの輪を徐々に広げていきたいと考えております。

今後も、岡谷市が目指す地域福祉の実現に向けて、行政、関係機関、市内21区、地区社協、各種団体など地域の皆様と、より一層連携・協力して、ともに支えあう地域づくりに取り組んでまいります。

岡谷市高齢者クラブ入会のお誘い

高齢者クラブに入会すると・・・

- ① 地域に新しい仲間ができます
- ② 体力の維持・健康の増進になります
- ③ 知識や経験を活かし、新しい能力の発揮ができます
- ④ 社会活動への参画と奉仕活動等の地域貢献ができます

あなたの入会を
みんなで
待っています！

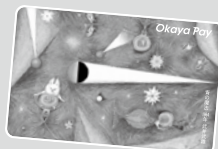


令和4年度 マレットゴルフ大会

特典

今年度高齢者クラブに入会すると

新規加入者には、オカヤペイ500ポイント
引換券をお渡ししています。



【加入については】

ご自分のお住まいのクラブ役員さんにおたずね頂くか
岡谷市社協（クラブ事務局）までご連絡下さい。

TEL 24-2121（諏訪湖ハイツ内）

普段はこんな活動をしています！

月1回、地区のクラブごとにレクリエーションやおしゃべりを楽しんでいます
年間を通して様々な行事をしています！
地区合同で各種大会を開催しています
カラオケ芸能大会・体育大会・
マレットゴルフ大会・ボウリング大会・
作品展 など

食料のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の効くものがあります。
NPO 法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に
困られている方や子どもの居場所等にお渡しいたします。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで



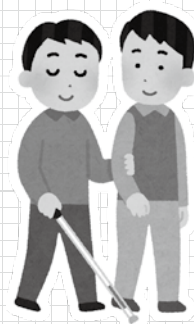
岡谷市障害者福祉推進実行委員会学習会のお知らせ 「盲ろう者の生活や支援について学ぶ」

講 師 ながの盲ろう者 りんごの会
 会 長 上原 康彦 様
 事務局長 善財 邦子 様

日 時 令和4年12月8日（木）
 午後1時30分～午後3時

会 場 岡谷市役所 9階 大会議室

お申込み・お問い合わせ 岡谷市社会福祉協議会まで



盲ろう者とは、
「目（視覚）と
耳（聴覚）の
両方に
障 がいのある方」
のことをいいます。

0123 こどものくに

12月・1月の
イベント



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
12月の休館日…13日(火)
(毎月第2火曜日)

親子リトミック講座 2～3歳向け

(12月19日(月)より申込み開始)
歩ける子ども対象の親子リトミックです。
日時…1月18日(水) 午前10時～11時
対象…親子 場所…3F ダンス室
講師…中坪睦代さん 持ち物…水分、靴下

NPプログラム(12月19日(月)より申込み開始)

子どもからひととき離れて、ママ同士
子育てのはなしをします。
期日…1月25日、2月1日・8日・16日・22日、3月1日
(全6回) 毎週水曜日(2/16は木曜日)
時間…午前10時～正午
場所…3F 第1・2多目的ホール
対象…1歳以上の子どもがいる保護者で、全6回出席で
きる人
講師…NPファシリテーター 持ち物…水分

託児あり

問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…1月11日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(12月16日(金)より申込み開始)

おさんぽワンちゃんを作ります。
日時…1月16日(月) 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

(12月19日(月)より申込み開始)
日時…1月19日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくに看護師

予約不要の
イベント

12月 2日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
5日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
14日(水)	食べるのだいすき(栄養士)	午前11時～
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
19日(月)	べったんこの日(12月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
22日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、岡谷区でデスクトップパソコンなどを整備しました。
区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。

問合せ●秘書広報課(内線1365)



デスクトップパソコン

今月の子育てキーワード(高校期)

大人として対等な立場で付き合うことに、心がけましょう。 ～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

東京バレエ団 『くるみ割り人形』

12月27日(火)

午後6時30分開演(午後5時45分開場)

東京バレエ団が数十年ぶりにカノラホールにやって来ます。演目は、クリスマス・イヴの夜に起きる不思議な物語『くるみ割り人形』をお贈りします。チャイコフスキーの珠玉の音楽に合わせて、東京バレエ団の粒ぞろいのメンバーたちが華麗に舞います!一年の締めくくりに夢と幻想の世界をご家族でお楽しみください!



秋山 瑛



宮川 新大



©Kiyonori Hasegawa

出演

◇マーシャ / 秋山 瑛
◇くるみ割り王子 / 宮川 新大 ほか

会場

大ホール

チケット

販売中

※4歳児以下入場不可

全席指定 S席 9,000円・A席 7,000円
B席 5,000円・C席 3,000円

※高校生以下、全席種一般料金の半額
※音楽は特別録音による音源を使用します。

主催: (一社) 日本バレエ団連盟
(公財) 日本舞台芸術振興会
共催: 信濃毎日新聞社 / SBC信越放送
(公財) おかや文化振興事業団

問合せ ☎24-1300

12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…12月20日(火)
午前11時～(20分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…12月3日・10日・17日
の土曜日
午前11時～(20分程度)

★クリスマス特集★ おはなしの森

日時…12月24日(土)
午後1時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせなど。参加者全員にクリスマスプレゼントがあります!

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

クリスマス

12月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

12月の休館日

5日、12日、19日、26日、28日～31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

月曜・水曜日は食事付きプランの《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂が《お得な《モーニングスパ》》、金曜日は《シニアデー》、土曜日は子ども連れの家族にお得な《ファミリーデー》を実施中♪

●クリスマス特別企画

12月24日(土)・25日(日)は、ご来館の小学生以下の子どもさんにクリスマスプレゼントを用意しました♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

12月の特撰おすすめメニューは、冬の人気メニュー【豚カレーうどん(半ライス付き)870円】です!

12月の休館日

6日、13日、20日、27日



問合せ ☎27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画展

期間…12月1日(木)～15日(木)

●身体障がい者デイスサービス和楽

2022年利用者創作カレンダー展

期間…12月16日(金)～27日(火)

*12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本風を飾ります。

☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中! お申し込みは、フロントまでお気軽にどうぞ。

■12月28日(水)、1月4日(水)は温泉施設清掃のため、温泉はお休みです。

12月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

21日、29日～31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 1月23日(月)まで

岡本颯子展

代表作『かぎばあさん』や『こまったさん』は40年経った今も子どもたちに愛されています。本展では絵本原画や学生時代の作品など、彼女の作り出す夢の世界をご紹介します。



『こまったさんのスパゲティ』
寺村輝夫 作／岡本颯子 絵
あかね書房

同時開催

武井武雄 収蔵作品展 テーマ:衣食

武井が遺した作品のなかから「衣食」をテーマに展示します。和服、洋服、帽子、チョコレートやアイスクリームなど時代とともに変化していくファッションと食べ物の世界を武井の絵とともに楽しめてください。



『くろねこのタンゴ』
武井武雄 1974年

イベント

★こまったさんのチューリップドレスの人形をつくろう

日時…12月3日(土) 午後1時30分～
参加費…300円 [要申込み](#)

★プラ板でかぎばあさんの鍵の束をつくろう

日時…12月4日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 [要申込み](#)

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク

(申込み不要・無料。ギャラリートークのみ要入館料)
日時…12月17日(土) 午前10時30分～

その他イベントは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:午後5時30分)

12月の休館日
7日、14日、21日、28日～31日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

特別企画展

「暮らしを彩る小さな作品展」
「ちいさくてもいいじゃないか
—みんなの0号作品展」

12月25日(日)まで



考古企画展

「岡屋考古館 開館60周年記念企画展」
日本一小さく?古い?考古館、でもそこに文化財保護の神髄がある

12月27日(火)まで

市内の弥生時代を代表する遺跡のひとつ、岡屋遺跡と岡屋考古館を特集。貴重な資料の数々をご覧ください。
会場…美術考古館2階 考古展示室・岡屋考古館

イベント

●身近な材料でつくる クリスマス・ツリー

木の枝に松ぼっくりや貝がら、トウガラシなどを飾って壁掛け式のクリスマス・ツリーを制作します。



日時…12月10日(土) 午後2時～

参加費…300円 定員…10名

申込み…11月26日(土)より受付開始

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

12月の休館日
7日、14日、21日、28日～31日

問合せ ☎22-5854



企画展 12月20日(火)まで

「岡谷旅行案内

～鳥瞰図で巡る糸都岡谷～

大正の広重と呼ばれた鳥瞰図絵師 吉田初三郎によって「岡谷市鳥瞰図」が描かれました。世は観光ブーム。巧みな技法によって描き出された市政施行年の岡谷のおすすめスポットとは? 当時の写真や資料とともに楽しめてください。



展示室の様子



来館のみなさんから寄せられた写真を貼り付けて作成する「現代版鳥瞰図」にもご注目ください!

◆臨時休館のお知らせ

12月21日～1月6日まで、施設メンテナンスのため休館となります。よろしくお願いします。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

12月の休館日
7日、14日、21日～1月6日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

食育 ひろば

毎日こつこつカルシウム!“凍み豆腐”長野県が誇る伝統食のパワー

学校給食で、1日のカルシウム摂取量の半分以上を摂取できることをご存じですか？カルシウムといえば牛乳ですが、凍み豆腐にも骨づくりの材料となるたんぱく質やミネラル、カルシウムなどが含まれています。骨は毎日「こわす」「つくる」を繰り返して作られます。そして、成長期の10代までに作られた骨の量が、一生分の骨の量になります。毎日の食事に「こつこつカルシウム」。骨のカルシウム貯金をしましょう。

〈凍み豆腐のからあげ〉～学校給食メニューより～ 栄養価(1人分) エネルギー 164kcal・塩分0.5g・カルシウム82g



〈材料〉4～5人分

凍み豆腐…………… 3枚 揚げ油…………… 適量
片栗粉…………… 大さじ2

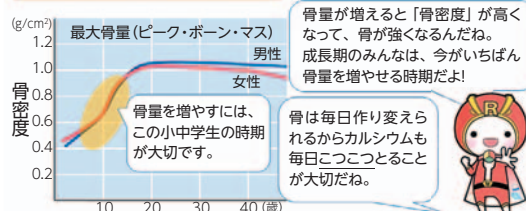
〈材料A〉

おろししょうが … 小さじ2 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
おろしにんにく … 小さじ2 卵(割りほぐす) …… 30g
酒…………… 大さじ1強 片栗粉…………… 大さじ3
濃口しょうゆ …… 小さじ2 小麦粉…………… 小さじ1

〈作り方〉

- ① 凍み豆腐はぬるま湯につけてもどし、水分をしっかりとしぼって、4分の1に切る。
- ② 材料Aを混ぜて①の凍み豆腐に吸い込ませて味をつけて置く。
- ③ 全体に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でカリッと揚げる。

年齢と骨密度の変化



長野県栄養教諭・学校栄養職員部会 食に関する指導研究委員会リーフレットより

諏訪地域の伝統食材「凍み豆腐」

寒冷地の特性を生かした凍み豆腐。大豆の優れた栄養価と旨味がギュッと詰まった伝統食材は、良質なタンパク質とミネラルを豊富に含む健康食品です。煮物のイメージが強いですが、からあげにすると、お肉感覚で食べられます。学校ではグラタンやシチューにも取り入れています。家庭でもいろいろ試してみたいはいかがでしょうか。



シルキーチャンネル「今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ」では学校給食レシピの紹介をしています。

問合せ●健康推進課(内線1177)

支えあう 住みよい社会 地域から

民生委員・児童委員(以下「民生委員」)はそれぞれの地域で、高齢者や障がいのある人、子どもの問題や生活上の悩みを抱えた人などの相談・支援を行っています。今年は民生委員の一斉改選の年です。12月1日から、岡谷市では141名の民生委員が新たな体制で活動を始めます。

**相談内容の秘密は堅く守られますので
安心して民生委員へご相談ください。**

【民生委員と主任児童委員】

民生委員は、法律により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、無報酬のボランティアです。全国統一の制度で、任期は3年です。主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を主に担当する民生委員です。

【民生委員の活動とは?】

地域の福祉を担うボランティアとして、住民の立場に立って地域を見守り、身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役となるなど、誰もが安心して生活できる地域づくりのために活動します。



(7) 意見具申(代弁者的な役割)

活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民児協を通じて関係機関などに意見を提起します。

(1) 社会調査(アンテナ的な役割)

担当区域内の住民の実態や福祉ニーズを日常的に把握します。

(2) 相談(世話役的な役割)

住民が抱える問題について住民の立場に立ち、親身になって相談にのります。



7つの はたらき

(6) 生活支援(支援的な役割)

住民の求める生活支援活動を自らも行い、また支援体制をつくっていきます。



(5) 調整(潤滑油的な役割)

住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が得られるように支援します。

(4) 連絡通報(パイプ的な役割)

住民がそれぞれのニーズに応じた福祉サービスが受けられるよう、関係機関に連絡し、必要な対応を促します。

(3) 情報提供(告知板的な役割)

社会福祉の制度やサービスについての内容や情報を、住民に的確に提供します。



問合せ●社会福祉課(内線1251)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



11/3 3年ぶりに練習の成果を披露 にぎやかに市民音楽祭が開催

第 79回市民音楽祭が開かれ、市内を拠点に活動する合唱団や合奏団、小中学校など、15団体が日ごろの成果を発表しました。コロナ禍の影響で2年続けて中止となっていたのですが、今年は3年ぶりに開催。練習不足などで出演を見合わせた団体があるなど、以前より出演団体は減ったものの、それぞれが精いっぱい、歌や演奏を披露しました。写真はカノラ青少年少女合唱団です。



11/4 災害時における応援協定を NPO法人コメリ災害対策センターと締結

災 害の発生時における物資供給に関する協定を、NPO法人コメリ災害対策センターと岡谷市が締結し、この日、市役所でそれぞれの関係者立ち会いのもと、調印式が行われました。災害時、市からの要請により、コメリ各店舗や同流通センターから被災者など支援のための生活物資や救援資機材が迅速に供給されることで、災害対応の一層の充実につながることが期待されます。



11/5 郷土の野菜や果物、加工品が勢ぞろい 秋晴れのもとで岡谷市収穫祭が開催

岡 谷産の農作物や加工品が一堂に並び、岡谷市収穫祭が市役所前イベント広場で行われました。リンゴやサツマイモ、野沢菜などのほか、桑の実ジャムや玄米もち、姉妹都市東伊豆町のアジの干物やみかんなども販売。ミニうな丼ややきいも、五平餅のテイクアウトもあり、大勢の人でにぎわいました。また、農業委員会による農業・農地相談が行われるなど、実り多い一日となりました。



11/9 (仮称) 諏訪湖スマートICにつながる 平山トンネルが貫通

中 央自動車道諏訪湖サービスエリアへの(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジ整備事業のうち、県が施工するアクセス道路に建設中の平山トンネル。この貫通式が施工業者や県、市、地元小坂区の関係者ら約100名が出席し、岡谷市湊の現地で行われました。このトンネルは全長130m、道路幅7.5mで、来年5月に完成する予定です(供用開始は2023年度末予定)。

「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

こね

11月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

10月に入り急に寒くなり、冬用の布団を出したり水道の凍結防止をしたり、また寒い冬がやってくる…。でも、空気がきれいであるハケ岳や富士山、諏訪湖が見える岡谷はいいところだなあ〜と思います。

Y・Nさん(神明町)

▼日に日に寒くなり、冬の足音が聞こえるようになりましたね。

寒くなり何ごともおっくうになりがちですが、冬にしか味わえないことも沢山あります。そんな季節の楽しみ方を探してみてください！

先日、出草雄小秋神社の紅葉を見に行ってきました。駐車スペースがないほど混んでいましたが、すばらしい紅葉でした。かわいらしい十月桜も咲いており、秋晴れの良い1日を賜りました。

Y・Kさん(長地御所)

▼今年は、天気にも恵まれ、例年よりも長く紅葉を楽しめましたね！

秋晴れの青空と紅葉の鮮やかなコントラストが心に残り、四季をはっきり感じる事ができたひとときになりましたね。



今月号の「フレイル予防特集」大変参考になりました。これから運動を続け、栄養に気を付けてよくかんで食べ、そして趣味の活動に励んでいきます。

K・Iさん(長地小秋)

▼フレイル予防には、運動・栄養・社会参加が3つの柱になります。ご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すことがフレイル予防につながるので、日ごろから意識して元気に過ごしていただきたいと思います。

撮り歩きおかや

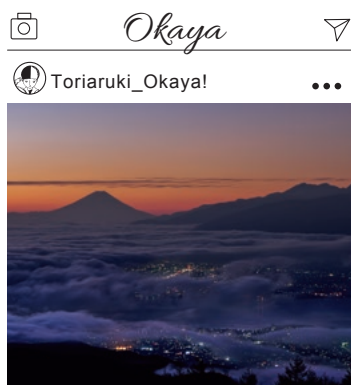
Report 27

「#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？



ダイニング美和
ボリューム満点のソースカツ丼で大満足
店主の人柄と店内の雰囲気が心地良い！
#ダイニング美和 #ソースカツ丼 #おいしさ満点！
#お買い物するなら岡谷 #Okaya



『雲海に包まれた諏訪盆地の灯りの先に』
この時期の早朝にしか見えない景色

#諏訪盆地 #夜明け #高ボッチ
#岡谷市 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[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)

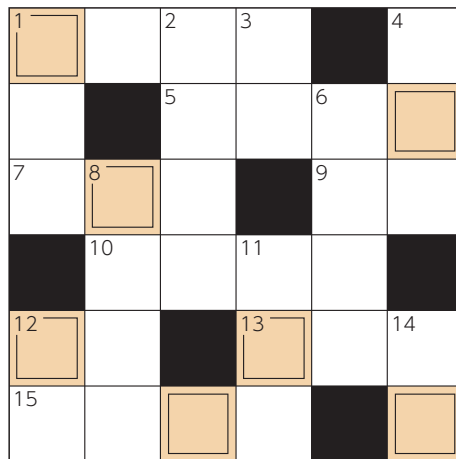
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.444

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると、今年一年、本当にお疲れさまでした、という言葉ができます。それを教えてください。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

- 1 ○○○○小学校、開校150周年おめでとうございます
- 5 先月号のp29の右上写真の中央に写っている人の名字
- 7 地球の成り立ちを探る手がかり。5月10日はこの日なのだとか。
- 9 長野県には14あり、諏訪もそのひとつ
- 10 セメント+水+砂
- 12 タイマンというか、一対一というか
- 13 こちらの区のあれは十五社。雨のなかお疲れさまでした。
- 15 杉で作られ、内側は銀色のトタン張り。食品の保管などに使われます

◆タテのカギ

- 1 ○○○小学校、開校150周年おめでとうございます
- 2 県道榑川岡谷線にある峠です。
- 3 三十一文字
- 4 一心○○○
- 6 かみ合わない、うまくいきません
- 8 4月・5月のこののあれから始まりました
- 11 来年こそは、この祭りの開催を!
- 12 ここに○○あり、君に○○あれ
- 14 満○○・定○○・社○○・会○○

- 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。12月9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)

●11月号の答えと当選者 「シルクファクト」

正解数38通(応募総数38通)の中から抽選で、I・Kさん(田中町)、S・Yさん(加茂町)、T・Eさん(長地鎮)、S・Mさん(加茂町)、W・Mさん(山下町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「あったぞいっぼんもみのきが」1955年 武井武雄

師走を迎え、今年も残すところ1か月を切りましたが、改めて時の流れの速さに驚くばかりです。

11月18日には、東京において、「第42回岡谷ふるさと祭り」が開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、一昨年と昨年は中止となったため、3年振りに対面での実施となりました。東京近郊を含む大勢の岡谷市出身の皆様との懇親が深められ、ふるさと岡谷に対するご意見やご提言などお聞きすることができ、大変嬉しく思っています。

岡谷から離れて暮らしていても、ふるさとに想いを寄せていただいている皆様のためにも、ウィズコロナ・ポストコロナの時代に対応しながら、いつまでも持続可能で、市民満足度の高い岡谷市を目指して、まちづくりを進めてまいります。

まちづくりに関して、面白い話題を一つお知らせします。

岡谷市では、市外から仕事や観光、住まい探しなどで訪れる方や、就職、結婚、子育てなどにより岡谷市に転入を検討される方に対し、様々な助成制度を用意し、岡谷市と多様な関わりを持つ「関係人口」の拡大を図り、ひいては岡谷市への「移住・定住」に繋げることを目指して、事業を展開しております。

今年4月から9月までの6か月間に、市外から岡谷市に転入した人数は804人、岡谷市から市外に転出した人数は643人となり、転入者が転出者を161人上回りました(前年の同期間は116人の転出超過でした)。

半年間の結果ではありますが、これまでの取り組みの手ごたえを感じているところであり、引き続き、いつまでも住み続けたい、住んでみたいと思えるまちづくりの推進に力を入れてまいります。



【市長随想 43】

「いつまでも持続可能なまちを目指して」

今井竜五



最優秀賞
t1y4m_cieloさん

これからも岡谷の魅力をさらに発見・発信してください。



岡谷市長賞 plumeria.on.shoreさん



岡谷駅長賞 hoshitoribitoさん



優秀賞 yuki613wwwさん



岡谷市観光協会
@tabitabi_okaya

問合せ
地域創生推進課(内線1364)



岡谷市
2022

Instagram フォトコンテスト 受賞者決定!



岡谷市観光協会会長賞 nari.field_experienceさん

Movie



最優秀賞 botsuchi53さん



優秀賞 lakehood_okayaさん

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。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市公式
SNS一覧



岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和4年10月1日現在)

人口	46,630人	前月比	-33	前年同月比	-406
世帯数	19,193世帯	前月比	+6	前年同月比	-92