



あなたとおかやをつな結ぐ

# OKAYO

2023

# 2

No.1482

## 広報 おかや

〈特集〉  
ぼくも  
わたしも  
おかやっ子

今月の表紙

みんなで作った「てづくりみそ」が完成しました。大豆をつぶしてから5か月。色もおいも大変身！味はどうか？ワクワクするね。岡谷市の食育の取り組み「みそ体験」を通して、園児たちは食について学びました。

〈特集〉

岡谷がだいすき！

# ぼくも わたしも おかやっ子

岡谷市で生まれ育つ子どもたち。

大人になって思い出す故郷での原体験はすばらしいものであってほしい。

岡谷市で暮らす親であれば、だれもがそう願うでしょう。岡谷市には、豊かな自然、今に根づく貴重な歴史、文化があります。これらの豊富な地域資源に幼少の頃から直接触れ、体験する機会を一つでも多く持ってほしいと願います。岡谷市では「ぼくもわたしもおかやっ子事業」として、市になじみの深



おみそできたよー

こねこね

## “ぼくもわたしもおかやっ子事業”とは

岡谷市の歴史、文化を保育に取り入れ、園児に触れ合いや体験の機会を多く設けて郷土に親しみ、郷土の良さを発見する。また「食」に関する事業を強化し、総合的に食育の推進を行うという目的で、平成23年度にスタートし、市内の保育園に通う子どもたちを対象に以下の3つの「食」に関する体験を実施しています。

令和4年度は、「みそ体験」を市内の私立を含めた8園で、「とうもろこし収穫体験」を5園で、「わかさぎ体験」は、給食時に実施しました。

い食材を取りあげ、市内の保育園児が、地元の生産者と触れ合い五感全部で体験する取り組みが続いています。

この活動は10年以上続いており、体験を支える生産者さんが、高校生になった当時の園児に街で声を掛けられたという温かい関係も生まれています。

岡谷市に定着している「ぼくもわたしもおかやっ子事業」を特集します。

## みそ体験

みそ業者さんの協力のもと大豆からみそをつくる「みそ体験」



## とうもろこし収穫体験

樋沢のとうもろこし畑で収穫を体験する「とうもろこし収穫体験」



## わかさぎ体験

「わかさぎ」について学んで実際に給食で食べる「わかさぎ体験」



# みそ体験

おまめをつぶして 5月  
みそを仕込んだよ。 〈前編〉

「みその歴史」、「みその原料・作り方」  
「からだにいいこと」などを教えてもらい、ゆでた大豆をつぶし、塩と麴をまぜて、仕込みまでを体験！

〈材料の割合〉  
生大豆 1kg  
麴 1kg  
塩 400g

発酵食品として、体に良いとされる「みそ」。特に成長期の子どもには毎日食べほしい食材のひとつです。岡谷市は県内最大の「みそ」の産地で、始まりは江戸時代後期と言われています。製糸業が盛んな時代に、製糸工場で働く工女さんたちにみそ汁を提供していたことが始まりで、生産量全国1位を誇ったこともあり、今でも市内に9つのみそ蔵がありました。みそに関係の深い岡谷で育つ子どもたちにとって、みそは身近な存在です。

「みそ体験」では、市内の、みそ業者さんから、みそのよいところや歴史、みそはどのようにしてできるのかを教わり、「みそ」について学びます。五感をつかって体験することで、生涯忘れられない経験となることでしょう。

4 塩と麴を、つぶした大豆にまぜ合わせます

3 麴を細かくほぐし、塩としっかりまぜます

2 やわらかくなった大豆をビニール袋に入れてつぶします

1 ひと晩水につけて、やわらかくなるまでゆでた大豆、塩、麴を準備します



5 よくこねて、まるめてみそ玉をつくります

6 みそ玉をたるに投げ入れ空気を抜き、表面を平らにします

7 重しをして、ふたをして仕込み完了！

8 暗く涼しいところで5か月寝かせます



「みそのまち」のアイデンティティ  
「おいしいみそ」ができるように、できあがった「たねみそ」を持参して、子どもたちに、「みそ」の歴史と、つくり方のポイントを話しています。みそは植物性タンパク質が豊富なため、体に負担をかけずにたくさんの栄養をとることができる素晴らしい食材です。朝ごはんに、たっぷり野菜が入ったおみそ汁とご飯を食べるだけで十分な栄養がとれるので、忙しいお母さんにもお勧めです。

ものごとを素直な心で感じる幼児期に「みそづくり」を体験することで、「岡谷市は『みそ』のまちなんだ」というアイデンティティを持ってみそを身近に感じてもらえたらいいと思います。みそは、何万という微生物によって、「うまみ」がつくられておいしくなるんです。「みそづくり」は、地球上の生命体みんながひとつのものをつくっているという、小さい体験ができる「場」でもあると思っています。



〈協力みそ業者〉  
有限会社 喜多屋醸造店  
みそソムリエ 長峰 愛さん

2 できたみその味見をします  
2つの違いがわかるかな？



1 いよいよ完成！  
わー！できてるー！



START!

熟成させて  
できあがり！ 10月  
〈後編〉

5か月熟成していよいよ完成！  
おいしい匂いのする「みそ」に大変身！  
2種類の味の違いも確かめたよ。  
おいしい給食にして、いただきます！

3 「みそ」と「酒かす入  
りみそ」の2種類をつ  
くりました



5 おみそ汁完成！



6 自分でつくったみそは  
おいしいね！  
給食でいただきます！



GOAL!

4 好きな具を選  
んで自分だけ  
のおみそ汁を  
つくったよ！



みそ玉  
できたよ！

つぶしたのが、  
たのしかった！



きゅうしよくが  
たのしかった！



たのしかった！  
おみそしるが  
おいしかった！

たのしい！  
いいにおい！  
みそすき！



世界でひとつの「なるたみそ」  
5か月かけて、子どもたちと一緒に大豆からみそをつくりました。毎回「手前みそのうた」を聞きながら楽しくつくってきた、世界にひとつの「なるたみそ」を子どもたちは目で見て、匂いを感じ、味わいました。せっかく自分たちでつくったみそなので、おいしく食べてもらえるように、みそ汁にする「みそ玉」と、ごはんにつける「甘みそ」を準備しました。  
自分たちで、はじめから食材をつくることで、それが何からできているのか、どのくらい時間をかけてできるのかを知ることができます。畑で野菜をつくることにも共通しますが、体験することで「食に興味を持ち、嫌いなものも好きになってもうえたらいいな」と思います。最近は毎日みそ汁を飲む家庭が減りつつあるようですが、これを機に、おうちの方にもみそについて知っていただき、家庭でも、もっとみそを食べてほしいと願っています。



成田保育園 栄養士  
小坂 知実

# とうもろこし 収穫体験

岡谷が誇る  
樋沢のとうもろこし  
を自分で収穫！

8月

自分で採ったとうもろこしを  
自分で皮をむいて、おやつに  
いただきます！



## とびっきりの笑顔をありがとう

この事業が始まってから毎年、  
低農薬で育てたおいしいとうもろ  
こしを安全に収穫してもらえら  
うに、前日から畑を整備して子ど  
もたちを迎えています。採り方を  
教えてあげると、保育園児の力  
も採ることができて、自分ででき  
たことに誇らしいな笑顔を見せて  
くれるんです。とうもろこし畑の  
間を目を輝かせて、にっこりに

笑顔で走り抜ける子どもたちの姿  
に力をもらって元気でいられま  
す。これからも元氣な限り続け  
て、地域の大人としてみんなで子  
どもたちを見守っていきたく思っ  
ています。



〈協力農家〉  
五味農園  
五味 昭美さん

# わかさぎ体験

諏訪湖の

12月

わかさぎを知ろう！

栄養士さんに諏訪湖の特産わか  
さぎについて教わり、給食で実  
際に食べることで食について学  
びます。



大人気！

わかさぎの給食ニュー  
「わかさぎの  
エスカベッシュ」



いただきます！

ぬるぬるするね

本物のわかさぎを観察したよ



栄養士の先生からの楽しいク  
イズで、わかさぎのことを勉強  
しました。  
「わかさぎがおいしい季節は？」  
「わかさぎはどこに住んでいる  
の？」など。  
知っていたことや、意外と知  
らなかったこともありました。  
本物のわかさぎを手にとって  
観察してから、みんな大好きな  
「わかさぎのエスカベッシュ」の  
給食を食べました。

保育園人気メニューも  
ご覧ください！



## おかやっ子レシピ

おかやっ子の  
給食メニューです。  
おうちでもぜひつくっ  
てみてください！

### みそソースペンネ



【材料】4人分

豚ひき肉…………… 80g  
玉ねぎ…………… 80g  
にんじん…………… 40g  
グリーンピース…………… 15g  
しょうが…………… 小さじ1/2  
炒め油…………… 小さじ1/2  
コンソメ…………… 小さじ1/2  
みそ…………… 小さじ1.5  
トマトジュース(無塩) ……100cc  
ペンネなど…………… 120g

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油としょうがを入れ火にかける。香りがでたら、玉ねぎ・にんじんを入れしんなりするまで炒める。豚ひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。
- ③ コンソメ、トマトジュースを加え煮込み、みそを加えて味をととのえる。グリーンピースを加える。
- ④ ペンネをゆでて、③のソースにからめる。

### とうもろこしご飯



【材料】つくりやすい量

米…………… 3合  
とうもろこし…………… 1本  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/4  
しょうゆ…………… 小さじ1/2

【作り方】

- ① とうもろこしの皮をむき、包丁で粒をそぎ落とす。芯をぶつ切りにする。
- ② 炊飯器に米を入れ、水を3合の目盛りまで入れる。その上にとうもろこし、調味料、とうもろこしの芯を入れて炊く。
- ③ 芯を取り出して、ご飯を混ぜる。

食育としての「ぼくもわたしもおかやっ子事業」を  
子どもたちも楽しみにしています。

西堀保育園 園長

宮澤 茂里



毎年行われる「ぼくもわたしもおかやっ子事業」、今年はどうな体験ができるのか、子どもたちはとても楽しみにしています。「継続は力なり」という言葉のように、経験を重ねることで子どもたちの記憶にも残っているようです。

毎年経験する内容は変わってきませんが、「みそ体験」は家庭でも身近な調味料である岡谷特産のみそを身近に感じるよい機会です。  
「とうもろこし収穫体験」では、夏の暑いなか、樋沢の広大なとうもろこし畑で汗だくになりながら力を込めて収穫したとうもろこしに、子どもたちの「とったぞー」の歓声がかかります。

味やにおい、景色や関わっていた人とのさまざまな経験は、大人になったときにふるさとを思い出す大切なきっかけとなるはずです。

幼児期に実際に食材に触れ、食べることで、かたさや香り、味、音など五感を使った食体験をたくさんすることは、食育の観点でもとても大切です。そのなかで、子どもたちが園の仲間と「楽しい」「おいしい」という体験を通して、食に興味を持ち、「食べることが好きな子」が増えていくことを願っています。これからも、郷土食や行事食を取り入れながら、子どもたちが楽しみにしてくれるような食育活動を心がけていきたいと思っています。

西堀保育園 栄養士

桶田 英津子



おかやっ子事業を通じて、地域の生産者の方と大豆をつぶしたり、とうもろこしを収穫したりなど、生産者の方と一緒に体験することで、生産者の方や岡谷の特産品が園児にとって身近な存在になっています。

「食べることが好きな子」が増えていくことを願っています。これからも、郷土食や行事食を取り入れながら、子どもたちが楽しみにしてくれるような食育活動を心がけていきたいと思っています。

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 日頃の生活習慣を見直そう 高齢者に多い糖尿病について



Hospital  
ほんすびた  
ルポ 59  
Reportage

糖尿病は自覚症状が少なく、年を重ねるごとに発症するリスクが高まります。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した糖尿病・内分泌代謝内科の佐藤医師に、糖尿病についてお話をうかがいます。

## ―岡谷市民病院に着任しての感想は

病棟からの景色が良く、窓も大きくて全体的に明るい印象を受けました。他の職種とうまく連携が取れるので、診療しやすい環境だと感じています。

## ―糖尿病について

糖尿病は、膵臓すいぞうから分泌されるインスリン※と呼ばれるホルモンの不足や作用低下によって、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が必要以上に増えている状態が慢性的に継続する疾患です。血糖値が持続的に高いことで、細胞に障害が起き、動脈硬化が進み、神経、目や腎臓などに特有の合併症を併発します。発症の原因によって、1型、2型、その他の糖尿病、妊娠糖尿病に分けられますが、最も多いのは2型（約9割）で、糖尿病患者の約3人に2人が65歳以上の高齢者となっています。

## ―高齢者の発症リスクが高いのは

加齢とともに膵臓の機能が低下し、インスリンの分泌量が減ることで、発症リスクが高くなります。また、運動不足による内臓脂肪の増加や筋肉量の低下もインスリンの働きを悪くするた

め、発症リスクが高まる要因として挙げられます。

糖尿病は自覚症状が少ないため、異常を感じても加齢によるものと判断し、気づかないうちに悪化している場合が多いです。

## ―治療法について

糖尿病の治療は、血糖値をコントロールし、一般の人と同じように生活できることを目標に、食事や運動療法、飲み薬や注射薬などの投薬治療を組み合わせて行います。特に高齢者は、腎臓や肝臓の機能が低下しており、副作用が出やすく、低血糖の症状も出にくいいため、患者さんの容態に応じて投薬を組み合わせ治療を行い、血糖値をコントロールします。

最近の血糖測定では、採血せずに自宅で血糖値を測定できる小型の「スキャン式持続血糖測定器」を活用しており、血糖値の異常を発見しやすくなりました。

## ―糖尿病を予防するには

食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。食事は、人生の楽しみの一つなので、無理に制限するのではなく、バランスのとれた食事を心がけ、筋肉量を維持するためにたんぱく質やビタミン類を十分摂取することが重要です。運動は、インスリンの働きを良くするのに効果的です。特別なスポーツをしなくても



糖尿病センター スタッフ一同

も、毎日の体操や散歩を習慣にしましょう。

バランスのとれた食事と適度な運動は、認知症、寝たきり、がんの予防にも効果的です。元気に生活するために生活習慣を見直しましょう。

## ―市民のみなさんへひとこと

糖尿病は、誰もがかかる可能性のある身近な疾患です。糖尿病の治療には、専門知識を持った医師、看護師や管理栄養士などが協力し、チーム全体でサポートしますので、気になることがあれば何でも相談してください。みなさんが元気で長生きできるような社会をめざしていきたいと思えますので、今後ともよろしくお願いたします。



## 糖尿病・内分泌代謝内科 医長 佐藤 亜位 医師

愛媛大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年10月に岡谷市民病院に着任。糖尿病・内分泌代謝内科医長。休日は、実家のりんご農園で、収穫の手伝いなどをして過ごしている。

問合せ●岡谷市民病院  
☎23-8000

※膵臓から排出されるホルモンの一種。血液中を流れるブドウ糖が、肝臓、脂肪細胞、骨格筋細胞に取り込まれるよう促す働きがある。



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。

## 2月の新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナワクチンの集団接種を希望する人は、インターネットまたはナビダイヤル(☎0570-007-055)でご予約ください。

現時点で、**特例臨時接種の実施期間は3月31日(金)まで**となっています。接種機会も限られてきていますので、接種を希望する人は、**早目の接種をご検討ください。**

※オミクロン対応2価ワクチンの接種は1人1回です。

**2月の集団接種実施日**…4日(土)、25日(土)

**場所**…岡谷市民総合体育館

乳幼児・小児の新型コロナウイルスワクチン接種の特例臨時接種実施期間も、現時点では3月31日(金)までとなっています。国では、さまざまな事情により3月末までに全ての接種を完了できない場合でも、接種をすることにより一定の効果は期待されるとしています。

接種を希望する人は、日程を調整しますので下記までご連絡ください。

乳幼児接種および小児接種の詳細については、右の表をご覧ください。

### ●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

- ・初回接種として合計3回の接種を行います。  
(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目)

初回接種	
ワクチン	ファイザー社製(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット(1回0.2ml)
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

### ●小児接種(5歳～11歳対象)

- ・初回接種：2回  
(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目)
- ・追加接種：1回(2回目接種から5か月の間隔をあけて3回目)

	初回接種(1・2回目接種)	追加接種(3回目接種)
ワクチン	ファイザー社製(5歳～11歳用)	ファイザー社製(5歳～11歳用)
接種回数	2回	1回
接種間隔	通常3週間	2回目接種から5か月以上

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

## 第72回 社会を明るくする運動 作文コンテスト入賞者を紹介します

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

### 【小学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
清水 聡(岡谷田中小)
- 優秀賞  
西村 莉央(神明小)  
武井 美昊(小井川小)  
金原よし乃(川岸小)
- 入選  
高林 結空(小井川小)  
荻原 愛実(川岸小)  
徳武 結奈(川岸小)  
山田 美海(川岸小)  
東条 寧祢(川岸小)  
上沼 雄吏(川岸小)  
中村 陽葵(川岸小)  
城倉 悠太(川岸小)  
高木隆太郎(上の原小)

### 【中学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
小口 倅奈(岡谷北部中)
- 優秀賞  
松下 花穂(岡谷北部中)  
辰野 来隼(岡谷北部中)  
前川茉莉唯(岡谷東部中)
- 入選  
水谷 日香(岡谷北部中)  
宮坂 美咲(岡谷北部中)  
安仲祐紀子(岡谷北部中)  
藤森 溪介(岡谷北部中)  
高島葵由俐(岡谷東部中)  
小松 柊聖(岡谷東部中)  
宮下 結衣(岡谷東部中)  
山田 涼楓(岡谷東部中)  
尾崎 舞(岡谷東部中)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

## 令和5年度の事業をお話する 「市政懇談会」を開催します

令和5年度の重点施策について、みなさんのご意見をお聞かせください。

**日時**…2月22日(水) 午後7時～  
**場所**…カノラホール 小ホール



岡谷市長  
今井 竜五

市政懇談会の模様は、シルキーチャンネル、市ホームページ、ユーチューブでご覧いただけます。

### ●シルキーチャンネル 特別番組

- 放送日**…3月1日(水)～15日(水)  
**放送時間**…午前10時～、午後3時～、午後7時～  
※3月6日～8日(予定)は市議会一般質問の放送を行いますので、市政懇談会の放送は午後7時からのみ放送します。  
※3月9日～12日(予定)は市議会一般質問の再放送を午後6時から放送しますので、市政懇談会の放送は午前10時からと、午後3時から放送します。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

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  
低所得世帯に対して、給付金を支給しています(申請は2月末まで)

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金  
(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の上乗せ給付)

▶申請期限…2月28日(火)

問合せ●子ども課(内線1261)

住民税非課税世帯などに対する給付金

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などに対し、給付金を支給しています。申請期限がありますので、忘れないよう手続きしてください。詳しくはお問い合わせください。※支給を受けられる給付金はいずれか1つです。

▶対象・支給額…下記①、②のいずれかにあてはまる世帯

		電力・ガス・食品等 価格高騰緊急支援 給付金(国制度)	生活困窮世帯 緊急支援金 (県制度)
対象世帯	① 非課税世帯	世帯全員の「令和4年度住民税均等割が非課税」である世帯	世帯全員の「令和4年度住民税所得割が非課税」である世帯
	② 家計急変世帯	令和4年1月～12月の収入が減少し、①と同様の水準にあると認められる世帯	
支給額		1世帯あたり5万円	1世帯あたり3万円

▶申請方法(共通) …①:市から送付する確認書(一部申請書)を返送、②:申請書を提出

▶申請期限(共通) …2月28日(火)

問合せ●社会福祉課(内線1251・1258)

お知らせ

省エネ暖房機器などの購入で  
オカヤポイントをプレゼント

省エネ基準達成率100パーセント以上の緑色の省エネ性マークが表示されている対象機器を、市内業者で購入・設置した世帯に、その費用の3分の1以内で、上限5万円相当のオカヤポイントをプレゼントします。

対象機器…FF式石油ストーブ、FF式ガスストーブ、石油給湯器、ガス給湯器

対象期間…令和4年12月14日(水)～令和5年3月20日(月)までの購入分

対象者…市内に住民票があり、世帯全員に市税の滞納がないこと。他の補助制度を利用していないこと。

申込み…3月20日(月)までに、申請書類を都市計画課に提出してください。

※期限前であっても、予算に達し次第終了します。



イメージ

詳しくはこちらから▶



問合せ●都市計画課(内線1372)

お知らせ

子育て世帯価格高騰対策支援  
給付金を支給します

市では、電気・ガス代や食料などの物価高騰に直面する子育て世帯の負担軽減のため、給付金支給事業を実施します。その際、児童手当受給者世帯で高校生以下の子どもについては、児童手当の振込口座を活用し「プッシュ型」で支給をします。

▶対象者児童

- ①令和4年12月1日現在、市内に住民登録されている令和4年度に18歳に達するまでの児童
- ②上記以外で令和5年2月28日までに生まれた児童(新生児)、および転入児童(令和4年度に18歳に達する児童)

▶申請が必要な支給対象者

次のA、B、Cのいずれかに該当する人

- A. 基準日(令和4年12月1日)時点で岡谷市に対象児童の住民票があり、高校生相当の児童のみ養育する主たる生計維持者
- B. 上記②の児童の基準日における主たる生計維持者
- C. 上記①②の児童手当受給者(公務員に限る)

▶給付額…児童1人あたり一律1万円(1回限り)

▶申請期限…3月14日(火) 必着

問合せ●子ども課(内線1261)



## 令和5年度 会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(月)

雇用期間…4月1日～令和6年3月31日(一部例外あり)

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・募集人数・問合せ
①	補助事務員	主に窓口受付業務 および一般事務	主に パソコン操作のできる人、普通運転免許	総務課・1名・内線1551 / 医療保険課・1名・内線1186 / 子ども課・1名・内線1266 / 土木課・1名・内線1320 / 水道課・若干名・内線1411 / 湊公民館・1名・☎22-2300 / 川岸公民館・1名・☎23-2200 / 市立岡谷美術考古館・1名・☎22-5854

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の 給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
③	補助 学校業務員	市内 小中学校	小中学校の維持・管 理営繕業務	若干名	午前6時30分～午後1時15分	危険物取扱 普通運転免許	
④	スクール・サポー ト・スタッフ	市内 小中学校	事務補助(教材準備・ 印刷、消毒作業など)	若干名	午前8時30分～午後5時のうち 4時間	普通運転免許	
⑤	補助特別支援 教育支援員	市内 小中学校	特別支援学級	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	
⑥	学童クラブ 指導員(専門)	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導(入退所手続 き事務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分～ 6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	教育総務課 (内線1213)
⑦	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～ 6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験 のある人、または関心 のある人	
⑧	専門 施設管理人	生涯学習課 (塩嶺野外活 動センター)	塩嶺野外活動セン ター管理業務	1名	午前8時30分～午後5時15分 宿直、季節による変形勤務あり	宿直業務可能な人、 ビーバーなど扱える人 普通運転免許	生涯学習課 ☎24-8404
⑨	補助 施設管理人	生涯学習課 (塩嶺野外活 動センター)	塩嶺野外活動セン ター管理補助業務	1名	午前8時30分～午後4時 専門施設管理人宿直後の不定期勤務 (雇用期間:5月1日～10月31日)	不定期勤務に対応可能 な人 普通運転免許	
⑩	補助業務員	看護 専門学校	学校施設・敷地の維 持管理、事務作業補 助に係る業務	1名	午前8時30分～午後3時15分	パソコン操作のできる人、 一般的な施設修繕ができる人 普通運転免許	看護 専門学校 ☎23-5030
⑪	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免 許取得者も可)	子ども課 (内線1262)
⑫	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分・午後4時 ～7時30分(1日3時間以内を目安)	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑬	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業 務・栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師 免許取得者は考慮)	
⑭	専門相談員	社会福祉課	生活困窮に係る 相談業務	1名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	社会福祉課 (内線1258)
⑮	補助作業員	土木課	道水路補修作業	若干名	11/30まで午前8時30分～午後4時 12/1から午前9時30分～午後3時30分	現行の準中型免許相当 の資格のある人	土木課 (内線1321)
⑯	専門業務員	水道課	上下水道料金等滞納 整理業務	1名	午前8時30分～午後3時15分	パソコン操作のできる人	水道課 (内線1411)

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

自主申告にご協力を

# 市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

**申告期間** 2月16日(木)～3月15日(水) **問合せ** ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

## 1 あなたは申告が必要? それとも不要?

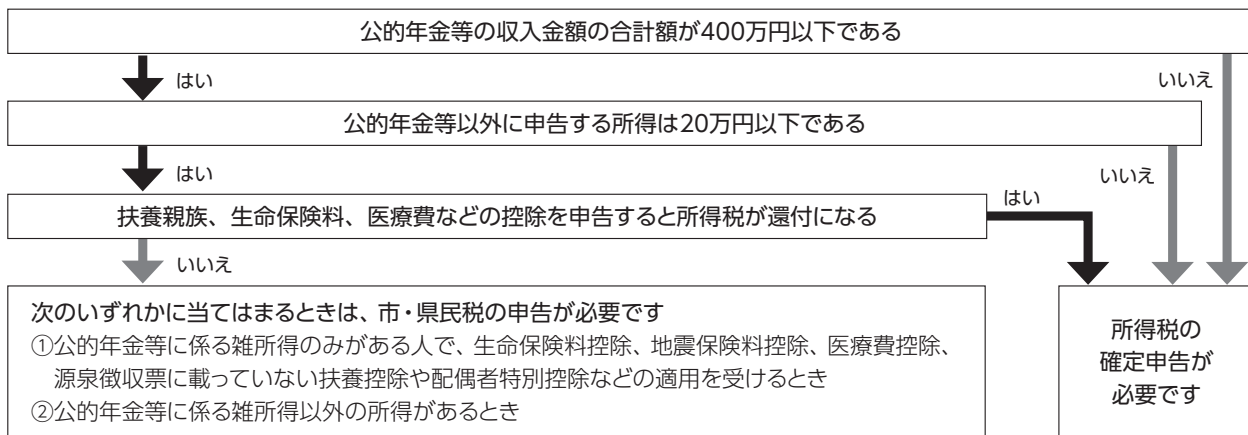
令和5年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

### ●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 令和4年分の所得税の確定申告書を提出する人  
※所得税の確定申告が市・県民税の申告を兼ねています。
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金以外に収入がなく、①・②のどちらかにあてはまる人  
①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人  
②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人  
※市・県民税は非課税となります。
- 令和4年中の収入がない、または非課税収入\*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人

### ●市・県民税の申告が必要な人

- 給与、公的年金以外の収入があり所得税の納税や還付がない人
  - 令和4年中の収入がない、または非課税収入\*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族になっていない人  
※収入がない旨の申告が必要です。申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減対象になる場合があります。
  - 公的年金を受給している人は、下記のフローチャートをご覧ください。
- \*非課税収入：遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



## 2 申告のしかた 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう

**所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参)** 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

**諏訪税務署からのお知らせ**

### 自宅からスマホで確定申告

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンで利用できるe-Tax・スマホ申告が便利です。確定申告会場に出向かなくても、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxで申告書を提出できます。感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

◆詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

**【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】**

開設期間…2月1日(水)～3月15日(水) ※土・日・祝日除く

受付時間…午前8時30分～午後4時

相談開始…午前9時～

会場…諏訪税務署 1階

- 入場の際は当日配付、またはLINEの国税庁公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。
- ※スマホをお持ちの人は、確定申告会場において、基本的にスマホを利用して申告書を作成していただけます。
- ※来場する際は、マスクを着用し、できる限り少人数でお越しください。
- ※入場の際に検温を実施しています。咳・発熱などの症状のある人は入場できない場合があります。
- ※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

## 市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(郵送・持参)

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意しております。郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

## 岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

**会場** 市役所9階 大会議室

**受付時間** 午前8時30分～午後3時30分

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時前  
は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(木)	下浜区
★ 2月17日(金)	新屋敷区、小口区
★ 2月20日(月)	西堀区
★ 2月21日(火)	間下区
★ 2月22日(水)	小尾口区、上浜区
★ 2月24日(金)	小井川区
★ 2月27日(月)	岡谷区
★ 2月28日(火)	小坂区、花岡区
★ 3月 1日(水)	三沢区、橋原区
★ 3月 2日(木)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
★ 3月 3日(金)	中屋区、中村区
★ 3月 6日(月)	東堀区
★ 3月 7日(火)	横川区、東堀区
★ 3月 8日(水)	今井区
★ 3月 9日(木)	湊地区・今井区
3月10日(金)	湊・川岸・長地地区以外
3月13日(月)	湊・川岸・長地地区以外
3月14日(火)	川岸地区
3月15日(水)	長地地区

### 【お願い】

- ・申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- ・正午～午後1時までは受付を制限します。
- ・会場ではマスクを常時着用し、会場入口などで手指消毒をお願いします。
- ・申告会場への入場時に検温を実施します。発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、無理をせずに、後日あらためて来場するようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策のため、湊・川岸・長地支所での申告相談は実施しません。



### 以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません

申告相談は、諏訪税務署へお願いします。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■ 損失、繰越損失 ■ 消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■ 外国人の申告
- 過年分の申告(令和3年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

税理士会による確定申告相談を、上記日程表★の日に同会場にて開催します。(受付時間：午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

### e-Tax(電子申告)に 挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりで行うのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

### 必要なもの

#### ●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

#### ●マイナンバーについての下記①・②のいずれか

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

#### ●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

#### ●筆記用具(ボールペンなど)

#### ●所得(収入)を証明する書類

##### ●令和4年中の所得が明らかになる資料

- ・ 給与、公的年金などの源泉徴収票
- ・ 報酬、一時所得、配当などの支払調書

##### ●作成済みの収支内訳書(営業等、農業、不動産所得のある人)など

#### ●控除を証明する書類

##### ●令和4年中に支払った金額などがわかる資料

- ・ 国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
- ・ 生命保険料、地震保険料の各種控除証明書

##### ●作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)

※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。

##### ●寄附金受領証明書 など

募集

市営住宅 入居者募集

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、抽選会は公社職員による代理抽選で対応する場合があります。その場合、入居説明会は個別対応とします。

受付期間…2月1日(水)～7日(火) 午前8時30分～午後5時15分  
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)  
 直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…2月9日(木) 午後1時30分～3時  
 市役所3階 301A会議室  
 入居指定日…3月1日(水)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	2	17,900～26,700	3,700			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	3・4階	2	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,000～43,200	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,200	3,500		可	
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	6階	2	11,500～17,100	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)  
 (注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。  
 ※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

【子育て世帯の入居を支援します!】

支援内容: 通常の市営住宅には整備されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備!

募集期間…2月1日(水)～15日(水)

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。

募集住戸…学ヶ丘市営住宅(3階・3DKY)

募集戸数…2戸(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

入居予定日…令和5年4月(予定)

※詳しい募集案内や内覧希望などは、都市計画課までお問い合わせください。



イメージ

問合せ●都市計画課(内線1375)

お知らせ

「いじめをなくすために」  
 子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたち自らが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。

この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月13日(月)～3月3日(金)

場所…市役所1階ロビー



「いじめ根絶子ども会議」のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)

# 健康ひと回メモ

No.544

## 脳卒中とは？

脳卒中とは、脳の血管の異常を原因として突然に発病する病気の総称です。

専門的には脳血管障害と呼ばれます。突然の意識障害、手足のまひやしびれ、言語障害など脳機能障害の症状が出現します。

脳卒中には、脳の血管が詰まって血液が流れなくなり、脳組織が障害される「脳梗塞」、脳の血管が破れ出血して、脳の組織が損傷される「脳出血」、脳血管にできた、脳動脈瘤が破れて出血する「くも膜下出血」、一時的に脳の血管がつまる「一過性脳虚血発作」があります。「脳梗塞」には、主に脳血栓症と脳塞栓症があります。

脳血栓症は、脳血管に動脈硬化による狭窄や閉塞が起こることによって生じるものです。一方、脳塞栓症とは、心臓や首など全身のどこかにできた血栓（血の塊）が血流に乗って脳に到達することによって生じるものを指します。特に近年の高齢化に伴い、心房細動という不整脈によって心臓内に血栓

が形成され、これが血流に乗って脳に到達して生じる心原性脳塞栓症が増加しています。

脳梗塞や脳出血では、障害された脳の場所が司っている機能に応じた症状が現れます。たとえば、運動機能を司る部位が障害されると、障害された脳の反対側の手足にまひが生じたり、顔面や舌のまひによって顔がゆがんだり、ろれつが回らなくなったりすることがあります。また、言語機能を司る中枢神経が障害を受けると、うまく話すことができなくなったり言葉を理解することができなくなったりする、失語症が現れることもあります。

なお、障害される部位や範囲によって、重症度は異なります。重症になると、突然倒れて意識障害を起こすこともあります。

脳卒中の警告サインは突然発症する以下の症状です。（意識障害、片まひ、知覚障害、言語障害、視力・視野障害、めまい、歩行障害、激しい頭痛）このような警告サインが突然発症した場合は、緊急に治療が必要です。ためらわずに専門病院を受診しましょう。安静が必要ですから、自分での

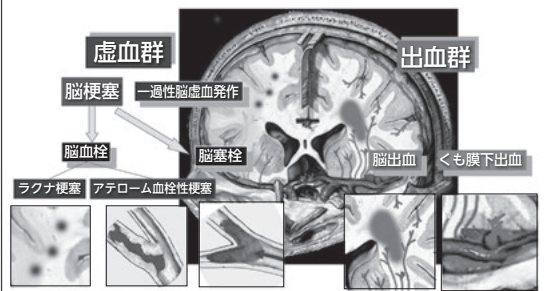
運動は控えてください。運動できる人がいなければ救急車を呼びましょう。

脳卒中の治療は進歩しており、発症から時間が経過していなければ、後遺症を残すことなく回復するケースも増えています。いつもと違うと感じる症状がありましたら、早期に受診してください。

また、脳卒中になりやすい人（脳動脈硬化が進行しやすい人）には以下のような要因がありますので、発病前に改善に取り組むことをお勧めします。高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患・喫煙

（岡谷市医師会）

### 脳卒中の分類



## 募集 岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

●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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

### 「健診用窓あき封筒」広告募集

健康推進課では、健診用の封筒に掲載する有料広告を募集しています。健診の受診券などを発送する封筒は、多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご検討ください。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約12,000部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和5年5月～11月

応募方法…健康推進課に募集要項と申込書があります。

お問い合わせください。

応募締切…3月10日(金)

問合せ●健康推進課(内線1181)

### 諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

諏訪湖ハイツ内に広告を掲示しませんか。年間17万人以上の利用があり、大きな広告効果が見込めます。

●大浴場ロッカー扉 表面(全120枠。9枠か12枠のどちらかを選択) サイズ:A4

掲載料(1年) …9枠: 10,800円・12枠: 14,400円

●1階トイレ個室内壁面(5枠) サイズ:A3

掲載料(1年) …1枠: 12,000円

●エレベーター内壁面(1枠) サイズ:A2

掲載料(1年) …1枠: 24,000円

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口に提出してください。応募要項、申請書はホームページからもダウンロード可。

※広告の原稿は自身で準備してください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

・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。

**乳児健診等**  
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

2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

**金**

☺ 離乳食教室（ごっくん教室）  
（R4年9月生）  
[予約制・個別対応]

☺ 松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

**土**

☺ 信和設備(株)  
☎ 22-3302

☺ 釜口医院  
☎ 22-2089

☺ 溝口歯科診療所  
☎ 27-3838

☺ マツモトキヨシ・岡谷天竜町店  
☎ 24-1801

☺ 十和設備(株)  
☎ 24-0182

**日**

☺ 離乳食教室（ぱくぱく教室）  
（R4年2月生）  
[予約制・少人数教室]

☺ 岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

**月**

☺ (株)シンニチ設備  
☎ 22-1365

☺ (株)浜パイピング  
☎ 23-6885

**火**

☺ (株)林鉄工設備  
☎ 23-3197

**水**

☺ (株)イワナミ  
☎ 22-2222

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎203会議室
	無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森誠二 弁護士 ※3月分予約：2月22日(水)～受付開始
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	15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
移住 就労 企業経営 農業	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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] 8日(水)・22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] 21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）
	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 8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	
農業	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	21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

相談日	時間	場所	連絡先
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290（内線3112）
第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

1回目▶2月17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)

### 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  
問い合わせ  
健康推進課  
23-6141（直通）



くらしのカレンダー

2月

February

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

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第4期 ◎国民健康保険税 第11期 納期限…2月28日(火)</p> <p>納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p>			1	
5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (R3年7月生) 午後(個別通知します)</li> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> <li> 3歳児健診 (R2年1月生) 午後(個別通知します)</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li> あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</li> <li> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</li> <li> 菜の花薬局 ☎ 26-1500</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (R4年10月生) 午後(個別通知します)</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこここ教室 (R3年1月生) 午前(個別通知します)</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li> よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</li> <li> 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</li> <li> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (R4年4月生) 午後(個別通知します)</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 高浜医院 ☎ 28-3811</li> <li> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</li> <li> イズミ薬局 ☎ 28-0030</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>
26	27	28		
<ul style="list-style-type: none"> <li> 林眼科医院 ☎ 28-6596</li> <li> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</li> <li> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>		

# おかやのカルチャー 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

## 川岸公民館 生活講座 りらくすヨガ

ゆったりとした呼吸と、ゆるやかな動きで、体と心をととのえます。体が硬くても初心者でも気軽に参加できます。



日時…3月1日・8日・15日(全3回)  
毎回水曜日 午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター

宮澤佳子さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、飲み物

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…2月8日(水) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## 湊公民館 生活講座 背骨コンディショニング講座

背骨のゆがみをととのえ、肩こり・腰痛・膝痛などを改善する運動プログラムです。どなたでも気軽に参加できます。



日時…2月14日・21日・28日、3月7日(全4回) 毎回火曜日 午後7時～8時30分

場所…湊公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

定員…12名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター

宮澤佳子さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、長めのフェイスタオル、運動のできる服装、飲み物

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…2月1日(水) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## カルチャーセンター・太極拳火曜会 共催講座 ニーハオ! 太極拳講座

心も身体も元気UP! 健康増進・脚力強化・ストレス解消に始めてみませんか! 年齢に関係なく、初心者でも気軽に参加できます。心身ともにリフレッシュして健康寿命を延ばしましょう。



日時…2月21日・28日、3月7日(全3回)  
毎回火曜日 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…石田素子さん、学習グループ「太極拳火曜会」のみなさん

持ち物…運動靴(上履き)、飲み物

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…1月30日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。31日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月17日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 長地公民館・長地ロコモ体操 共催講座 はじめてみよう! ロコモ体操&シナプソロジー

「長地ロコモ体操」のみなさんと一緒に、骨や関節、筋肉などの衰えを予防するロコモ体操と、脳の認知機能を鍛えるシナプソロジーを体験してみませんか。和気あいあいとした雰囲気、はじめての人も気軽に参加できます。

日時…3月3日・10日・17日・24日(全4回)  
毎回金曜日 午後1時30分～2時30分

場所…長地公民館 1階 第一・第二会議室(畳の部屋)

定員…8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…ヨガマットまたは厚めのタオル、飲み物、運動のできる服装

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…2月3日(金) 午前8時30分から長地公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

**お知らせ** 不在者投票制度を  
活用しましょう

進学などで市外に住んでいて住民票が岡谷市にある人は、「不在者投票制度」を活用すると、現在住んでいる市区町村で投票することができます。不在者投票をする際に、岡谷市選挙管理委員会へ投票用紙の交付を請求し、投票用紙を受け取ったら、現在住んでいる自治体の選挙管理委員会で投票できます。具体的な手続きは、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

問合せ●選挙管理委員会事務局  
(内線1246)

**お知らせ** 人権擁護委員による  
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月2日(木)  
午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ  
問合せ●長野地方法務局諏訪支局  
☎52-2440

**お知らせ** 国民健康保険からの  
お知らせ

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

医療機関で定期的に検査をしていて、その検査項目が特定健診の検査項目を満たす場合は、その検査情報を医療機関から市へ提供してもらうことで、特定健診を受診したことにできる場合があります。検査情報の提供に協力できる人は、医療機関でご相談ください。

また、勤務先で健康診断を受けた人も健診結果の提供にご協力ください。

なお、結果を提供した人には、健康ポイントの引換券(200ポイント)を進呈します。

**【お薬手帳を活用しましょう】**

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

問合せ●医療保険課(内線1186)

**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** 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。ご理解とご協力をお願いします。

日時…2月15日(水) 午前11時ごろ  
問合せ●危機管理室(内線1592)

**お知らせ** マイナンバーカード利用  
オンライン転出手続きを開始

2月6日(月)より、市外へ転出する際にマイナンバーカードを利用してオンラインで転出届の手続きができるようになります。なお、転入先市町村では、窓口でマイナンバーカードを持参し、転入届などの手続きが必要です。

問合せ●市民生活課(内線1155)



カルチャーセンター 季節の教養講座  
切り絵講座

カッター1本で美しく繊細な切り絵に挑戦してみませんか。初心者も経験者も大歓迎です! 題材は「春の花」です。



日時…2月27日・3月13日・20日(全3回)  
毎月曜日 午前10時～正午  
場所…カルチャーセンター 第7研修室  
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)  
講師…日達あけみさん  
持ち物…カッター、カッティングマット  
受講料…2,100円 ※講座初日に集金  
申込み…2月2日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月12日(日)までは、市内在住・在勤の人のみ。2月20日(月)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座  
ロープで作る! はじめての布ぞうり講座

布ぞうりは、足指や足裏の筋肉を効果的に使うことができ、足本来の機能を発揮しやすくなるため、浮指や外反母趾の予防にもなります。簡単にできる足つぼも一緒に学びます!



日時…3月1日・8日・15日(全3回)  
毎回水曜日 午後1時30分～3時30分  
場所…カルチャーセンター 第3・4研修室  
定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)  
講師…ボディケアたなか 予防セラピスト 田中早苗さん  
持ち物…筆記用具、はさみ、メジャー(1mくらい)  
受講料…2,400円 ※講座初日に集金  
申込み…2月1日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月11日(土)までは、市内在住・在勤の人のみ。2月21日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

**お知らせ** 岡谷で就職、岡谷でくらす  
東京でイベント開催

長野県での就職を考える学生、地元に戻って、移住先として、諏訪地域で暮らし、働きたいと考えている人を対象に、東京で「長野県諏訪地域 就職・転職フェア」「信州岡谷市のしごと・くらし発見フェア」を開催！岡谷に来なくても、諏訪地域企業30社の経営者や人事担当者、移住支援担当者と直接面談できる絶好の機会です。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、UIJターンしたい人にぜひご案内ください。

日時…2月18日(土) 午後1時～3時

(最終入場：午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

対象…2024年学卒者、長野県でのインターンシップ・就職を考える学生・社会人、移住を考えている人



詳しくは▲  
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

**環境** 環境教育コーディネーター  
事業をご活用ください

環境について学びたいグループなどのニーズと、企業・団体などの環境への取り組みを、市がコーディネートします。環境問題や企業などの取り組みに関する学習を希望するグループなどは、市ホームページをご覧ください。下記にご連絡ください。



詳しくは▲  
こちらから

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**環境** ごみ出しのルールは「家庭  
ごみ収集カレンダー」を確認

令和5年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。

カレンダーのホームページは▲  
こちらから

岡谷市公式LINEアカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。

岡谷市公式LINEアカウントは▲  
こちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

**お知らせ** 戦没者等遺族 特別弔慰金の  
請求期限が迫っています

第十一回特別弔慰金の請求期限が間もなくです。期限を過ぎると弔慰金を受け取る権利がなくなります。お急ぎください。

請求期限…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「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受け取る人(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弔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** おかや就活サークルに  
参加しませんか？

就職活動本番を迎える学生向けに、「面接」に向けた準備が整う模擬面接体験を実施します。模擬面接官は、複数の企業の人事担当者。経験とともに面接向上へのアドバイスが得られる絶好の機会です。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…2月22日(水) 午後1時～5時15分

場所…テクノプラザおかや

対象…大学(院)、短大、高専、専修学校、高校在籍の学生、卒業後3年程度までの人

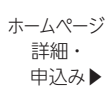
申込み期限…2月9日(木) ※定員20名

参加者特典…東京発の無料帰省バスを利用できます。

LINE@  
おかやで就職  
2024 ▶



ホームページ  
詳細・  
申込み ▶



問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**お知らせ** 要介護認定を受けている人の  
障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。ただし、身体障害者手帳などをお持ちの人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

申込み…介護福祉課の窓口介護保険被保険者証を持参して、申請手続きをしてください。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1281~1285)

**お知らせ** 要約筆記体験教室を  
開催します

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

【内容】難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは？/要約筆記をやってみよう！

日時…3月4日(土) 午前10時～

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

申込み…事前に電話かFAXでお申し込みください。

問合せ●諏訪市社会福祉課障がい福祉係  
☎52-4141・FAX53-6073

**お知らせ** 日本赤十字社活動資金に  
ご協力ありがとうございました

令和4年度は、市民のみなさんから584万5,298円、法人から22万4,000円、合計606万9,298円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内 内線1251)

**各種スポーツ教室**  
(シンコースポーツ(株)主催)

◎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。お気軽にどうぞ。  
**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

◎ストレッチ教室(一般)

プール再開までの短期教室です。  
**日時**…毎週火曜日 午後2時～3時  
**場所**…市民総合体育館 第一会議室  
**定員**…20名(先着順)  
**受講料**…1回500円  
**以上申込み**…窓口または電話で受付。  
 市民総合体育館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

**自分の体を知ろう!**

身体を構成している体成分が一目でわかる高性能の分析マシンを、常時設置しています。ご利用ください。  
**場所**…市民総合体育館  
**使用料**…1回500円

**スポーツ教室体験イベント**

**日時**…2月25日(土)  
 午後1時30分～3時30分  
**場所**…市民総合体育館 東体育館、2A 会議室  
**持ち物**…上ばき、タオル、飲み物  
**参加料**…2時間体験し放題 200円  
**申込み**…2月1日(水)より体育館窓口、または電話にて受付。  
**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800

**今日のスポーツ**

**学校体育施設予約調整会議**

**日時(3月分)**…2月19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)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。  
**日時**…2月19日(日) 午前9時～午後6時  
 (午後6時以降も状況により利用可)  
**使用料**…1人2時間 大人220円、小人110円  
 ※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料  
**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800

**やまびこ国際スケートセンターを無料開放します!**

●ファミリースケートデー  
**日時**…2月4日(土) 午前8時～午後9時  
**対象**…市内在住、在勤、在学の入  
 ●無料滑走デー  
**日時**…2月12日(日) 午前8時～午後9時  
**対象**…当日利用のみなさんどなたでも  
 ※貸し靴は有料:1足530円

**やまびこ国際スケートセンター閉場**

本年度の滑り納めをやまびこで!  
**日時**…2月15日(水) 午前8時～午後9時  
**問合せ**●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

**募集** 都市計画変更に関する  
意見を募集します

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案を縦覧し、意見を募集します。


**対象**…都市計画案に関係する地域に住む人、その他利害関係者

**縦覧期間**…2月17日(金)～3月3日(金)

**縦覧内容**…都市計画区域マスタープラン(県決定)

**縦覧場所**…岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

**意見書の提出方法**…縦覧場所または県ホームページにある「意見書」に記入のうえ、縦覧期間中に縦覧場所となっている各部署に持参または郵送してください。FAX、電子メールは不可。

※詳しくは県ホームページをご覧ください。  [こちらから▲](#)

**問合せ**●長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936  
 長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

**お知らせ** 8トン以上の車両は  
釜口橋を通行できません

県道岡谷茅野線の釜口橋は、架橋から90年が経過しています。調査の結果、重量規制をかけることになり、2月から8トン以上の大型車両は通行できなくなりました。8トン以上の車両は、天竜橋を通行してください。8トン未満の車両は、引き続き釜口橋を通行できます。

**問合せ**●長野県諏訪建設事務所 維持管理課 ☎57-2935



**シルキーチャンネル**

**2月の番組表**

**問合せ**●秘書広報課(内線1364)

**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。

《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**

- 岡谷市民病院「健康教室」
- 令和5年 二十歳を祝う会
- 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。

主な内容

CONTENTS

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました…22・23  
 岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介／  
 福祉機器リサイクル事業をご利用ください！  
 不要になった入れ歯を寄付してください！………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

令和4年度

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行われた「赤い羽根共同募金」運動は、市民をはじめ、企業・学校等多くの皆様方の温かい「助け合いの心」に支えられ、活動を終了しました。皆様のご協力に感謝申し上げるとともに、結果をご報告いたします。

実績額 15,325,442円

21地区▶13,648,479円 窓口▶1,608,038円 学校▶45,062円 募金箱等▶23,863円

皆様からの募金は令和5年度事業に使われます。配分は下記のとおりです。

3,063,000円 県共同募金会へ繰り入れ、県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。

12,262,442円 岡谷市共同募金委員会へ配分され下記の事業に使われます。

地域の「つながり」や「ささえあい」を広げるために  
 「各地区社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てます」

- 地区敬老事業 ●地区社協活動事業 ●児童遊園地新設・整備事業 など



高齢者の見守り活動



公園の整備



西堀区の公園にベンチを設置しました。

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために  
 「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

- ふれあいいきいきサロン助成事業 ●各種福祉団体・事業等への助成
- 罹災者に対するお見舞い など

市内11,991戸の皆様からご協力いただきました。ご協力いただいた法人をご紹介します。

- ◆赤い羽根共同募金の窓口寄付《法人・団体》
- 京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同
- 京セラ(株)長野岡谷工場
- 京セラ労働組合長野岡谷支部
- 宗教法人真如苑
- TPR労働組合
- TPRトータルサービス労働組合
- TPR帝友会 絹の郷労働組合
- ボーイスカウト岡谷第1団
- (株)日本ピスコ従業員一同
- 慈雲寺花園檀徒会
- 岡谷市仏教婦人連合会 広田寺婦人部
- (株)岡谷中部建設
- (株)タイヤ精機製作所労働組合
- 岡谷料食睦会
- ひよこの森アトリエ一同
- (株)オギノ&サントリーフーズ(株)
- (株)デリシア&サントリーフーズ(株)
- 八十二銀行ボランティアクラブ
- 第33回もみじ大会実行委員会
- 諏訪友の会
- 長地ファイヤードラゴンズ
- 岡谷北部中学校 岡谷東部中学校
- 神明小学校 長地小学校 川岸小学校
- 岡谷田中小学校 岡谷南高等学校
- 岡谷東高等学校

(敬称略)



ご協力ありがとうございました。

区を通じて令和4年度赤い羽根共同募金にご協力いただいた法人をご紹介します。  
地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。

- 今井区**
  - TPR(株)長野工場
  - (有)酒井製作所
  - 水道建設(株)
  - 丸真製作所
  - TDS(株)
  - 生活クラブ生活協同組合
  - (有)高木精機製作所
  - (有)久保村モーターズ
  - イデアシステム(株)
  - (株)平出精密
  - 東京ダイヤモンド工具製作所(株)
  - 岡谷市水道事業協同組合
  - (株)アルプス商会
  - (有)縁結山荘
  - カワテ(有)
  - (有)今井計器
  - (株)堀内電機製作所
  - (有)三恵製作所
  - (有)澤田モーターズ
  - (有)サンケイ機器
  - (株)宮坂ダイカスト
  - 本多染色工業(株)
  - (有)靴屋今井本店
  - (株)ダイワ工業
  - (有)宮坂量商事
  - セブンイレブン神明店
  - (株)深沢製作所
  - (株)アイコーポレーション
  - 林金属工業(株)
  - (有)白山商事
  - (株)シアパックス
  - キング精工(有)
  - 丸ハスパー
  - セブンイレブン今井店
  - (有)高山自動車
  - 岡谷精密工業(株)
  - 岡谷運輸(株)
  - (株)中田商店インターSS
  - アサヒドースポーツ
  - 優彦
  - (有)カネヨ製作所
  - (有)みすおモーターズ
  - 美容室 TAKAGI
  - (有)藤森塗装工業
  - せき接骨院
  - 保科酒店
  - (株)坂工務店
  - 諏訪信用金庫今井支店
  - カープラザベン
  - 富士光機塗装(有)
- 間下区**
  - (有)丸中浜モーターズ
  - 特別養護老人ホームさわらび
  - 養護老人ホーム岡谷和楽荘
  - 太陽機械工業(株)
  - 敬念寺
  - 平澤電気工事(株)
  - (株)ケーテック
  - (有)中部自動車
  - 原製作所(有)
  - (株)コーケン
  - (有)関製作所
  - (株)N テック
  - (有)宮原紙器工業所
  - (有)石川工業
  - (有)共同工機
  - (有)クリーンプロ
  - (有)豊潤工業
  - (有)芝野電機
  - (株)中央緑化
  - (株)大共
  - 浜パイピング(株)
  - (株)エスイー工業
  - (株)丸信サン電業
  - (有)進栄化学塗装
  - (有)古川製作所
  - 菱和電機(株)
  - (株)イージーモンキー
  - (有)中村塗装店
  - (株)上條電設工業
  - 諏訪エレクトロニクス(株)
- 下浜区**
  - カクホン電機工業(株)
  - スマイル歯科医院
  - 岡谷酸素(株)岡谷営業所
  - 岡谷建設労働組合
  - 釜口工業
  - 湖北自動車整備協業組合
  - 三信物産(株)
  - 山田商店
  - 山平鍍金工業(株)
  - 祐愛病院
  - 松電味噌(株)
  - (株)小野製作所
  - (有)高野モーターズ
  - 花岡医院
  - スワガス(株)岡谷諏訪営業所
  - マルゴ工業(株)
  - (株)S・プラン
  - (株)サスナカ
  - (株)地球堂
  - (株)美膳堂印刷
  - (株)マルスカサイ
  - (有)小池精工
  - 喜多屋醸造店(有)
  - (有)湖畔工具製作所
  - (有)都波岐精工
  - (有)中村メタル
  - (有)浜自動車
  - (有)林製作所
  - (有)ポディショップブレイス
  - (株)北川通商
  - 夢酒
  - (有)小黒製作所
  - 大洋木材(株)
  - 日本リネンサブライ(株)長野県支社
  - しんやま接骨院
  - (株)カネカメディカルチェック
  - うなぎの館 天龍
  - 株和が家
  - 岡谷電機産業(株)
  - グループホーム風薫
  - グレイスフル岡谷
  - タイセiy金属(株)
  - 五味会計事務所
  - 北原石材工業(有)
- 小尾口区**
  - (株)原田精工
  - 山二発條(株)
  - 丸登電業(株)
  - (株)双葉
  - 山田歯科医院
  - Honda cars 松本東 岡谷店
  - (有)北澤クリーニング店
  - 牛山医院
  - 長野トヨタ自動車(株)岡谷営業所
  - 信和設備(株)
  - (有)浜川川魚店
  - 関本 C/A(株)
  - (有)唐沢工務店
  - テンボウ丸山橋店
  - (有)百瀬酒店
  - (有)システム
  - 富士アイス
  - (有)ハシド電器
  - (株)エルマージュ
  - 久保田整骨院
  - 茶小泉
  - (株)ダイナミック
  - (株)環境開発
- 上浜区**
  - (株)岡谷組
  - 岡谷酸素(株)
  - 興和工業(株)
  - (株)マルニシ
  - JA 信州諏訪岡谷支所
  - (株)コーエキ
  - (有)三エス木材
  - (株)大橋機械
  - (有)林製作所
  - (株)柳山製作所
  - (有)小石石材店
  - 津金タバコ店
  - (株)日動精工
  - (有)滝沢製函
  - 大洋木材(株)
  - 東亜金属産業(株)
  - (有)武井シート
  - 牛越製作所(株)
  - 信濃電材(株)
  - (株)ウイズコム
  - (株)エル・エフ・テック
  - アタゴシステム(株)
  - 丸進自動車用品
  - (有)多留寿司
  - 有賀社会保険事務所
  - しんやま食堂
  - 諏訪信用金庫田中町支店
  - 竹本商店
  - (株)アルプス
  - カサハラスポーツ
  - (有)ヨシハラ靴店
  - (有)岡谷フレール
  - 日産サテリオ松本
  - 長野日報
  - (有)保険未来 21
  - モードおか
- メガネのナガタ岡谷店**
  - 藍乃華
  - (有)大海商店
  - 向山内科医院
  - 京浜服販(株)
- 新屋敷区**
  - 山万加島屋
  - (株)サイト
  - (株)マルモ
  - カネジョウ
  - 栗田歯科医院
  - サツマ外科医院
  - 太田歯科医院
  - (株)太田屋
  - ヌーベル梅林堂
  - 野村ウィメンズクリニック
  - 千成館
  - 川島造園
  - かんがらく
  - 日邦光学(株)岡谷工場
  - (有)ミヤテック
  - (株)ダイヤ精機製作所
  - (有)ヤマヨ宮坂製作所
  - (有)諏訪工具製作所
  - (有)三善工業
  - 寺沢建築設計事務所
  - (株)アベックス
  - (株)信和商会 岡谷給油所
  - かねやま食堂
  - ワイ・ケイ・マテリアル(株)
  - TPR トータルサービス(株)
  - 高木会計事務所
  - 鳥一本 本店
  - 諏訪総合設計(株)
  - ブックオフ
  - パセオ岡谷
  - (株)D.R Pocket
  - 信州味噌研究所 南信支所
  - (有)若宮花屋
- 西堀区**
  - (有)セイコー自動車工業
  - (有)ミクロン精機
  - 兵服店 そねはら
  - 諏訪アルファ
  - 河西板金工業
  - 広円寺
  - ヤシロ精機(有)
  - 春日井クローム工業(株)
  - 菊池製作所
  - セブンイレブン岡谷西堀店
  - 中央金属(株)
  - (株)共栄製作所
  - 塚原石産興業(株)
  - ミヤマ製作所(株)
  - 早川酒店
  - テンボウ南宮店
  - (有)北原製作所
  - 岡谷熱処理工業(株)
  - 酒庫 はやかわ酒店
  - 宮下製作所(有)
  - (株)丸三商会
  - 麵屋高人 岡谷道場
  - 共田組
  - 山本計器製造(株)
  - (有)東京光音電器製作所
  - (有)オオハシ
  - (株)ナカムラ機械彫刻研究所
  - (株)三栄商会
- 三沢区**
  - 中央印刷(株)
  - (株)大和製作所
  - カタクラ石油(株)
  - 共栄電工(株)
  - 浦野歯科医院
  - 大浦歯科医院
  - (株)日本ミクロン
  - 片倉陸軍建築研究所
  - (株)タケムラ製作所
  - (有)タカネ製作所
  - フカサワ社会保険労務士
  - (有)マツムラ工業
  - 諏訪信用金庫川岸支店
- 横川区**
  - 大井運送(株)
  - (株)ソーデナガノ
  - (株)日本ピスコ
  - (有)横河計器製作所
  - たんぼの家
- 新倉区**
  - 平建工
  - (株)日星化工
  - JA 信州諏訪川岸営業所
  - (株)ユーテック
  - (株)ツカダファイネス
  - (有)フジビルド製作所
  - (株)中部テクノ
  - (株)信和商会 川岸給油所
  - (有)マルユー 鋼材
  - カク山木材建設(有)
  - EPC リサイクルショップ
  - 株わが家 新倉
  - ニチケアセンター 川岸夏明
  - (有)カネカプレーティング
- 駒沢区**
  - (有)観光荘
  - (有)成山商店
  - サワヤ宮澤精機
  - (株)天電電子
  - 諏訪レイクヒルカントリークラブ
  - (株)エムイー・システムズ
- 東堀区**
  - 杉村設備(株)
  - (株)中島製作所
  - 医療法人 研成会 諏訪湖畔病院
  - JA 信州諏訪長地支所
  - (有)玉木商店
  - (株)南信社
  - 今井整形外科
  - (株)アイビー薬局
  - 鍋林(株)岡谷支店
  - (株)池戸製作所
  - (有)東京造園
  - (有)中谷自動車塗装
  - (有)諏訪ニチアイ精工
  - (有)吉沢製作所
  - 金子工務店(株)
  - 佐藤金属(株) 岡谷支店
  - (有)御子柴塗装
  - (有)ジスコロム
  - (株)メディカルサービスしなの
  - 富国物産(株)
  - 長野日報販売(株)
  - (有)丸文製作所
  - 小野ゴム工業(株)
  - (有)中平工務店
  - (有)荻原精工
  - (株)エース企画
  - (株)世界最速試作センター
  - 岡谷ポルト
  - (株)ホンダカーズ信州 諏訪湖店
  - (有)都電設
  - (株)サンオート
  - 横浜幸銀信用組合 諏訪支店
  - (株)ライフプラザ マリオ
  - (有)二葉塗工
  - (株)スギムラ精工
  - (有)ツカサ工業
  - (株)カシアス工業
  - (株)岡谷自動車学校

(敬称略)

## 岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介

お電話を  
お待ちしております。

電話番号は 24-2121

総合  
相談

心配ごと相談

ボランティア相談

家庭介護相談

時間：午前 8：30～午後 5：15

場所：社会福祉協議会

相談員：社会福祉協議会職員

※相談内容は、どのような内容でもお受けしています。

相談日：第 2・4 火曜日 午前 10：00～午後 4：00

第 1・3 土曜日 午前 10：00～午後 4：00

※事前のご予約をお願いします。

場所：総合福祉センター 相談室

相談員：結婚相談員

結婚相談

時間：午前 8：30～午後 5：15

電話又は窓口、訪問にて相談をお受けします。

※来所の際は、事前にお電話で来所の時間をご相談ください。

社会福祉協議会のホームページで、制度についてのパンフレットをご覧ください。

岡谷市成年後見支援センター

## 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》

社協へ物品を登録し、譲り受けた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。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。

入れ歯リサイクル事業

## 不要になった入れ歯を寄付してください

歯にかぶせた金属、歯に詰めた金属、歯と歯をつないだ金属も貴重な資源に生まれ変わります。（金属のついていない入れ歯は回収できません。）

入れ歯リサイクル活動による収益は、ユニセフを通じて世界の子どもたちへの支援に使われます。また収益の一部は、市社協の財源として地域福祉にも役立てられますので、引き続きご協力をよろしくお願いします。

《収集方法》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、諏訪湖ハイツ 1 階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。

諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。



上記に関する申込み・問い合わせ先【市社協】 TEL 24-2121 FAX 24-3555



# 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  
2月の休館日…14日(火)  
(毎月第2火曜日)

ワンツーパンチで飛んでけストレス講座(2月8日(水)より申込み開始)  
ボクササイズなど。体をたくさん動かします。

日時…3月8日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

講師…千葉由希子さん 持ち物…水分、靴

託児あり

予約不要の  
イベント

2月 3日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
9日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
15日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 来館時にレシピ紹介	開館中いつでも
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(月)	ぺったんこの日(2月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

## 楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(2月13日(月)より申込み開始)

「小麦粉粘土」で遊びます。

日時…3月13日(月) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…3月15日(水) 午前9時30分～11時30分

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス(2月16日(木)より申込み開始)

日時…3月16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

# 食育 ひろば

## 岡谷市保育園食育キャラクターを紹介します

市内保育園で毎月行われている「食育の日」に大活躍している、保育園食育キャラクターです。



大豆のヒーロー “ダイズマン”

大豆製品を好きになってほしい、不足しがちな大豆製品を摂取してほしいと願い、誕生しました。合言葉は「豆(トウ)!!」



はしのすけくん

箸がうまく持てるようになってほしいと願い、誕生しました。ぼくをまねして、じょうずに箸を持ってね。

朝ごはんにおすすめ!

### 〈トロ甘みそ汁〉～おうち自慢のみそ汁アンケートより～

栄養価(1人分) エネルギー 48kcal・塩分0.8g



#### 〈材料〉4人分

- 玉ねぎ…………… 1/3個(60g)
- キャベツ…………… 小1枚(60g)
- えのきだけ…………… 40g
- じゃがいも 中1/2個(100g)
- 生ちくわ…………… 1/2本(20g)
- だし汁…………… 600cc
- みそ…………… 小さじ4(24g)

#### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、ちくわは輪切り、えのきだけは2cmに切る。じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいも以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。ちくわとすりおろしたじゃがいもを加える。具材が煮えたら、みそを入れる。



市ホームページに保育園レシピが掲載されています。見てくださいね。

問合せ●健康推進課(内線1177)

# CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

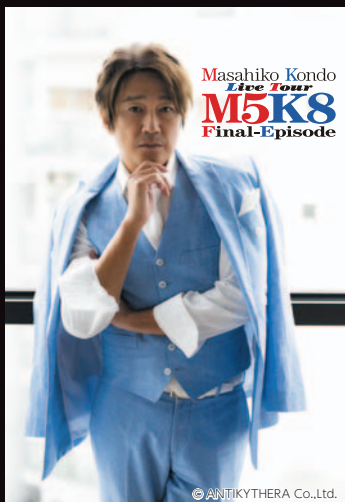
近藤真彦

Masahiko Kondo Live Tour  
「M5K8」Final-Episode

3月11日(土)

午後5時開演(午後4時15分開場)

待望の“マッチ”のライブがこの春実現!《スニーカーぶる〜す》《ギンギラギンにさりげなく》などの名曲を熱唱。往年のアイドルが来岡するまたとない機会をお見逃しなく!



© ANTIKYTHERA Co.,Ltd.

会場 大ホール

### チケット

全席指定 一般 8,800円

※3歳から入場可。保護者のひざ上鑑賞不可。  
※入場するすべての人に所定のチケットが必要です。

チケット残りわずか  
お早目にお求めください!

主催:SBC信越放送  
(公財)おかや文化振興事業団  
企画制作:アンティキテラ  
協力:カーテンコール

問合せ ☎24-1300

## 2月の

# 図書館情報

★ちいさなおはなしの森★  
(乳幼児向け)

日時…2月21日(火)  
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…2月26日(日)  
午前11時～(20分程度)

★おはなしの森★  
(園児～小学生向け)

日時…2月4日・11日・18日の土  
曜日 午前11時～(20分程度)

★冬の子ども工作教室★

日時…2月25日(土)午後1時30分～  
内容…ひな人形づくり、牛乳パックなどを使ったりサイクル工作  
持ち物…のり、はさみ、えんぴつ、ものさし

※持ち物には必ず名前を書いてください。また幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

会場はいずれも2階会議室です。

### 今月のテーマボックス

にゃん にゃん にゃん

2月19日(毎月第3日曜日)は  
「うち読でエコ読の日」

2月の休館日

6日、13日、20日、22日、24日、27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《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65歳以上の方がお得な《シニアデー》、土曜日は子ども連れのご家族がお得な《ファミリーデー》、毎月26日は入浴料が割引になる《風呂の日》を実施中!!

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

2月の特撰おすすめメニューは、【とうふラーメン 870円】。とうふがたっぷり入った、冬に人気のしょうゆラーメンです!



2月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎27-6080

## 2月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●岡谷市秘書広報課 写真展

期間…2月1日(水)～14日(火)

☆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。

■諏訪湖ハイツの温泉で

健康づくりをしましょう

ハイツの温泉は効能がいっぱい。  
からだを温めての健康づくりに、  
ぜひお越しください。

- ・大浴場
- ・福祉風呂(予約制)
- ・温泉リハビリ施設(歩行プール)

2月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

15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**

**第11回日本童画大賞受賞者展**  
2月18日(土)～3月27日(月)

昨年度開催された「第11回武井武雄記念日本童画大賞」のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。個性あふれる世界をどうぞお楽しみください。



第11回武井武雄記念日本童画大賞  
タブロー部門 大賞「真夜中の訪問者」山本いつこ

**同時開催**

**大澤コレクション展**  
武井武雄と親交の深かった歯科医：大澤三武郎氏が蒐集した武井武雄作品をご紹介します。

**モーリス・センダック展**  
イルフ童画館が所蔵する貴重な原画やポスターを展示します。

●臨時休館のお知らせ  
1月24日～2月17日まで、改修工事のため休館となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

**開館時間** 午前9時～午後6時  
(最終入館：午後5時30分)

**2月の休館日**  
1日～17日、22日

問合せ ☎24-3319

**市立 岡谷美術考古館**

**特別企画展**

**辰野清写真展「余韻」**  
3月5日(日)まで



「遠音」

**企画展** ※入場無料

**第30回 岡谷市内小学校児童版画展**  
2月19日(日)まで



辻出歩生「神乃龍」

**アーティスト育成展** ※入場無料

**「表現と今 那須ゆいか展」**  
2月25日(土)～3月26日(日)

一枚の布や道路のアスファルトなど、眼で見たものに触発された絵画を描く那須ゆいかさんの展覧会です。



「clouds on the ground」

**開館時間** 授乳・おむつ替え室あり  
午前10時～午後6時

**2月の休館日**  
1日、8日、15日、22日、24日

問合せ ☎22-5854

**岡谷蚕糸博物館**  
OKAYA SILK MUSEUM  
シルクファクトオカヤ

**岡谷**

**企画展**

**「諏訪のものづくりII**  
**Knit in SUWA**  
～戦後岡谷・下諏訪のニット産業～

3月5日(日)まで

戦後、長野県内でもとくにニット産業が盛んであった、岡谷・下諏訪地域。諏訪のものづくりを支えたニット産業の歴史を展示します。



メリヤス工場(昭和19年)

**イベント** (要申込み)

🌳 **ギャラリートーク**  
日時…2月11日(土・祝)  
午前10時～11時  
定員…20名 参加無料(要入館料)

**開館時間** 午前9時～午後5時  
(宮坂製糸所は午後4時まで)

**2月の休館日**  
1日、8日、15日、22日、24日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

## 福祉医療費 子ども医療費「18歳まで」拡充!

これまで15歳までを対象としていた子ども医療費を、4月から18歳までに拡充します。対象者には3月下旬に新しい受給者証を送付しますので、お使いください。月末になっても受給者証が届かない場合はお問い合わせください。

ただし、令和5年度に17～18歳の誕生日を迎える人(平成17年4月2日～19年4月1日生まれ)のうち、過去2年間に岡谷市の福祉医療受給者でなかった人は、資格取得申請手続きが必要です。

1月下旬に申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、期日までに提出してください。要件を審査後、順次受給者証を送付します。申請書の提出がない人は受給者証は送付されません。

※令和5年度に18歳以下の誕生日を迎える人で、現在、障がいやひとり親の子の資格で受給者証(自動給付方式:緑色)をお使いの方は、4月以降は新たに届いた受給者証(現物給付方式:水色)をお使いください。医療機関での窓口負担が500円となります。

●学校や保育所でのけがなど日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、これまで通り福祉医療費受給者証を使用せず、災害共済給付の申請手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。



問合せ●医療保険課(内線1174)

## 悪質な住宅リフォームの訪問販売にご注意ください!!



突然、  
家にやってきて…

- 工事契約書の提示がなく口頭のみで強引に工事され、高額な工事費用を請求された。
- 工事費用を支払ったが工事予定日になっても工事が始まらず、リフォーム事業者と連絡が取れなくなった。

### 【被害に遭わないためのポイント】

- ▲リフォームの勧誘を受けた場合は、その場で即決しない!  
→工事をする場合、必ず複数の事業者から見積りを取り、工事前後の記録を事業者からもらいましょう。
- ▲しつこく勧誘される場合には、きっぱり断る!
- ▲対応に困ったら、一人で悩まず相談を!  
→契約書面を受け取ってから8日以内はクーリング・オフをすることができます。

### 【相談はこちらまで】

消費者ホットライン ☎(局番なし)188  
岡谷市消費生活センター(市役所社会福祉課内 内線1228)

問合せ●市民生活課(内線1166)

## 世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

### 小学校低学年外国語活動体験事業を実施しました

みなさん、こんにちは!国際交流センターのキャロラインです。11月から1月にかけて「小学校低学年外国語活動体験事業」を実施しました。

この事業は昨年度からスタートした新しい事業で、小学校1・2年生を対象に、音楽を交えた絵本の読み聞かせに歌やゲームを組み合わせ、子どもたちが自然に英語に親しむことができるプログラムです。絵本の読み聞かせは、子どもたちがよく知っている「はらぺこあおむし」や「ねこのピート」を題材に、ピアノの演奏に合わせて英語による読み聞かせをすることにより子どもたちの想像力を養います。ゲームは、絵本に出てくるapple(りんご)、hungry(お腹すいた)、blue(青)、

shoes(靴)などよく知っている単語を使い、簡単な英語を交えてゲームを進めることにより、体を動かしながら楽しく英語に触れてもらいます。

どの小学校でも、絵本の読み聞かせを集中して聞いてくれたり、思いっきり体を動かしゲームをして、楽しい時間を過ごせました。また来年度、みなさんと会うことを楽しみにしています。Let's read many English books together, everyone! Until next time.



# トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



## 12/22 大きな選手たちに園児もびっくり! VC長野トライデンツが保育園を訪問

**バ**レーボールV1リーグ「VC長野トライデンツ」の選手が市内保育園を訪れ、クリスマスイベントを開催しました。12月19日から4日間、VC長野の選手が市内公立12保育園を回り、バレーボールのデモンストレーションや、園児たちと一緒にパスやアタックの体験を行うなど、トップアスリートとの貴重なふれあいの時間となりました。



## 12/27 就職活動を一步リードする 「おokay就活サークル」開始

**就**職活動を始める学生支援のため、学生が帰省する年末年始を皮切りに、「おokay就活サークル」が始まりました。初回のこの日は、テクノプラザおokayで行われ、5名の学生が参加し、セミナーや先輩社員との懇談会などを実施。第2回は2月2日、第3回は2月22日に行われ、参加無料でいずれも新宿発の帰省バスが利用できます。(2月22日の内容、申し込み方法はp20をご覧ください)



## 1/1 新春の風をきって多くのランナーが参加 第44回岡谷市民元旦マラソン

**伝**統の岡谷市民元旦マラソンが、元日の午前7時30分から行われ、約150名のランナーが新年の走り初めを楽しみました。今年で44回目を迎えるこの催し、コースは市民総合体育館正面駐車場をスタートに、釜口水門折り返しの約4km、塚間川折り返しの約3kmの2つ。参加者は新春の清々しい朝日を浴びながら、湖畔のコースを駆け抜けていました。



## 1/8 大人としての決意も新たに 「二十歳を祝う会」開催

**華**やかな振り袖やスーツ姿の男女が集い、「二十歳を祝う会」がカノラホールで開催されました。民法改正で成人年齢が18歳に引き下げられましたが、今までどおり20歳を対象に式典の名称を変更して実施し、対象者570名のうち376名が出席。決意表明で二十歳の自覚と責任を胸に刻むとともに、学生時代の担任教諭のビデオメッセージや懐かしい動画に、笑顔あふれる式典となりました。

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。  
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。  
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所 (住所不要) 秘書広報課広報広聴担当 行



# こね

## 1月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

あけましておめでとうござい  
 ます。今年も広報クイズを楽しみ  
 にしております。今年も例年通り  
 大ぜいの子、孫が集まって楽しく  
 大変な年末年始でした。日ごろ一  
 人暮らしの老婆は、子どもに元氣  
 をもらい、また元氣にがんばろう  
 と思う毎日です。

H・Mさん(堀ノ内)

▼クロスワードを楽しみにして  
 いただきありがとうございます。  
 お子さんやお孫さんからもらう  
 元氣には、とてもパワーがありま  
 すよね。今年も健康第一で元氣に  
 お過ごしください。

おかやシルクスイートフェア  
 のお料理はどれもおいしそうで  
 すね。メインからデザートまで  
 のフルコースで楽しめそうです。  
 家でも参考になりそうで、ぜひ、  
 作ってみたいと思います。

M・Cさん(長地御所)

▼シルクスイートの知名度も上  
 がり、今年のシルクスイートフェ  
 アは昨年より4件多い12件の店  
 舗で創作料理が提供されます。ぜ  
 ひ、この機会に各店舗の料理を味  
 わっていただき、ご自身でもシル  
 クスイートを使った料理に挑戦  
 してみてください。

年内にこれほどの雪が降ること  
 はめずらしく、寒さも厳しく根雪  
 になるこの地域は、高齢者が多く  
 雪かきが身体にこたえる…。雪の  
 シーズンは始まったばかりだ…。

I・Mさん(湊)

▼珍しく12月にまとまった雪が  
 降りましたね。雪かきは、身体に  
 負担がかかりますので、どうぞご  
 自愛ください。これから2月の立  
 春までが、もっとも寒くなります  
 ので、諏訪湖の御神渡りに期待し  
 てみるなど、岡谷の冬を楽しんで  
 いただきたいと思います。



## 撮り歩きおかや

Report 29

「#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？

山喜珈琲店 自家焙煎珈琲  
 あなたの好みに合ったおいしい珈琲  
 毎月限定の豆も楽しめます!!  
 #山喜珈琲店 #好みの一杯 #ほっと一息  
 #岡谷市 #お買い物するならおかや

朝日に輝く湖面と白鳥  
 冬の諏訪湖の風物詩  
 #白鳥 #諏訪湖 #冬  
 #岡谷市 #岡谷市観光協会

### 岡谷の魅力を発信

商業観光課  
 インスタグラム  
**[enjoy\_okaya]**

岡谷市観光協会公式  
 インスタグラム  
**[tabitabi\_okaya]**

※写真は商業観光課インスタグラム、岡谷市観光協会インスタグラム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)

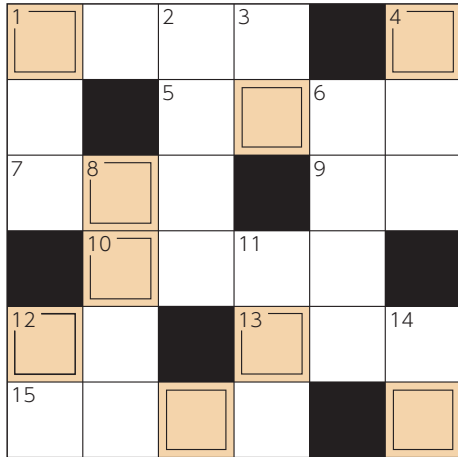
広報おかや 2月号 2023 30

脳トレにいかがですか？

**広報クイズ** No.446  
**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10名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円分)をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 ○○○○タンク、○○○○橋、○○○○横丁
- 5 ○○○○公園、○○○○保育園
- 7 ○○○まつり、岡谷○○○保存会
- 9 ○○餅、○○馬、Hey ○○
- 10 ○○○○短足
- 12 源頼朝の比企尼、徳川家光の春日局
- 13 おんべを作るときに使う大工道具
- 15 そば、わき、側

◆タテのカギ

- 1 県道14号から県道254号を北へ向かう左右、さらに山の手へと広がる区
- 2 くすりのききめ
- 3 ○
- 4 飯田○○○まつり。こちらも昨年行われた七年一度のお祭りです
- 6 姉妹都市のマウント・プレザント市がある州
- 8 ここで会議も行われます
- 11 方言で、だいたい、ほとんど、などの意味。でも漢字で書くと半分なんですよね…
- 12 孵化→蛹化→○○
- 14 鹿島○○、相模○○、遠州○○、玄界○○、播磨○○

●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。**2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)

●1月号の答えと当選者

「イルフドウガカン(イルフ童画館)」

正解数37通(応募総数37通)の中から抽選で、H・Nさん(本町)、H・Yさん(湊)、I・Hさん(加茂町)、Y・Yさん(長地鎮)、S・Aさん(川岸東)に、ロマネット入浴券をお送りします。



**募集** 岡谷絹工房  
新規研修生を募集します

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の会員がしっかりサポートしますので、お気軽にお申し込みください。

期間…令和5年4月～令和6年3月  
(火・土・日のいずれか選択)

※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午  
午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名(先着順)

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み…2月2日(木)から電話にて受付。2月21日(火)締切。

岡谷絹工房について

こちらから▶



問合せ●ブランド推進室

(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

**お知らせ** 岡谷市農業シンポジウム  
を開催します!

肥料や燃油の価格高騰が、農業経営に大きな影響を与えています。

今回のシンポジウムでは、肥料高騰対策に向けた技術と緑肥作物の活用について講演していただきます。

価格高騰を乗り切るための具体的な取り組みを学びましょう。

**演題「肥料高騰対策に向けた技術と緑肥作物の活用方法を学ぼう！」**

日時…2月11日(土・祝)  
午後2時～3時30分  
(開場1時30分)

場所…カノラホール 小ホール

講師…

長野県農政部農業技術課 伊藤 正さん

長野県野菜花き試験場 鮎沢純子さん

問合せ●農林水産課(内線1486・1487)



聴講無料

申込み不要

**お知らせ** 高校生のみなさんへ  
おいしく楽しく栄養講座

料理をする機会の少ない高校生のみなさん、将来のひとり暮らしに備え、かんたんで栄養バランスのとれた食事の作り方を学んでみませんか? 健康推進課栄養士が、『栄養バランスのとれたかんたんひとり飯』の作り方を、デモンストラーション形式でご紹介します。(デザートつき試食あり)

日時…3月24日(金) 午後2時～3時  
場所…カルチャーセンター 3F 調理実習室

対象…市内在住の高校生

定員…15名(先着順)

申込み…2月1日(水)から受付。下記QRコードから市ホームページで内容を確認のうえ、ページ内の『申し込みフォーム』よりお申し込みください。

※友だちと参加する場合は申し込み時にお知らせください。

ホームページ・申込み▶



問合せ●健康推進課(内線1181)



OKAYA de Sports

# 恋つむぐ 岡谷 de 婚活

O K A Y A K O N K A T U

## おかやイトコ満喫ツアー

岡谷市では結婚したい人に対する支援として「恋つむぐ岡谷 出会いの場創出事業」を実施しています。「やまびこスケートの森アイスアリーナ」と「イルフ童画館」でスポーツとアートを通して岡谷市のイトコを満喫しながら、すてきな縁をつむいでみませんか？

事前セミナーも開催します!  
2.15[水] ※参加無料

### スケジュール

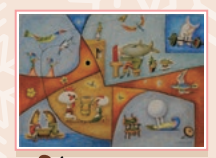
- ★スケート体験  
@やまびこスケートの森アイスアリーナ
- ★ランチ@森のダイニング Cate  
(スペシャルプレート)
- ★対話型鑑賞を楽しもう  
&缶バッジ作り@イルフ童画館
- ★お茶とお菓子でフリータイム  
@スポーツカフェ イレブン

# 2.25土

10:00 ~ 18:00  
集合時間 9:30

集合場所 / やまびこスケートの森アイスアリーナ

OKAYA de Art



絵：武井武雄 <星曜日> 1965年

### Lunch!

スペシャルランチプレート



盛り付け例

●詳しくは岡谷市ホームページをご覧ください。

協力：婚活 de 八ヶ岳推進委員会 / (一財) 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター (福) 岡谷市社会福祉協議会



問合せ●社会福祉課(内線1251)

### ■募集年齢

30～45歳の  
独身男女 各12名

### ■参加費用

6,000円(税込)  
参加者にはプレゼント有

応募多数の場合は抽選 ※岡谷市、セミナー参加者優先枠あり

### ■お申し込み方法 ※先着順ではなく抽選制です。

【ホームページから申込み】  
婚活 de 八ヶ岳推進委員会 HP  
<https://konkatsu8.com/>

二次元コードで  
簡単アクセス!



【メールから申込み】 ※件名に「おかや満喫ツアー」と入れてください。  
必要事項を記載のうえ、下記アドレスに送信してください。  
[apply.kkt@gmail.com](mailto:apply.kkt@gmail.com)

申込締切 2.15[水]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。

岡谷市公式  
ホームページ



広報おやか



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12月1日現在)  
人口 46,576人 前月比 -62 前年同月比 -390  
世帯数 19,185世帯 前月比 -23 前年同月比 -66