



あなたとおかやを^{つな}絆ぐ

KAYO

2023

5

No.1485

広報 おかや

〈特集〉

多くの人に選ばれるまち
おかや



今月の表紙

岡谷市へ移住する人が年々増えています。職業や家族構成もさまざま。お話をうかがうと、みなさんいろいろな理由で岡谷市を選んでくれていることがわかります。表紙は移住し独立開業したご夫婦。店舗前での家族のショットです。

〈特集〉

多くの人に選ばれるまち おかや

おかやの魅力、再発見。

住む^{ところ}処を変える、仕事を変える、ご近所付き合いを変える、いつものスーパーマーケットを変える、かかりつけのお医者さんを変える…

ひとくちに「移住」と言っても、踏み切るまでにはさまざまなハードルがあります。これら乗り越え、岡谷を選び、移り住んだ6組のみなさんを紹介します。

移り住んだ人と地元の人と交ざり合い、緩やかなつながりをもてるまちになることで、岡谷はさらに輝ける。たくさんの人を迎えたいと考えています。

何気ない日常が、
かけがえのない日々に。

帰れる場所、シェアハウスで人をつなぐ。



穴戸 あゆみさん

福島県出身。2022年金沢市から移住。JICA海外協力隊としてネパールで環境教育に携わる。帰国後みもぎシェアハウスを開業準備中。



● **海外協力隊の赴任先からコロナ禍により帰国を余儀なくされたんですが、このとき自分は実家に帰ることができましたが、隊員の中には知人の家に身を寄せるなど、安定した居住環境が得られない**

● **シェアハウスを始めたきっかけは？**
海外協力隊の赴任先からコロナ禍により帰国を余儀なくされたんですが、このとき自分は実家に帰ることができましたが、隊員の中には知人の家に身を寄せるなど、安定した居住環境が得られない

● **岡谷市に決めた理由は？**
元海外協力隊の先輩の紹介でこの家を借りたのがそもそもの理由なんです。実家も山に囲まれていて、各地で居住しているなかで、改めて自分は山が好きなことがわかりました。海外協力隊で活動していたネパールのポカラという町にも湖があって、山と湖がある美しい景色に縁があるのかもしれない。

● **これから岡谷市でやりたいことは？**
地域創生に興味があり、前職の経験を活かし、人と人をつなげるようなイベントに関わっていかれたらと思います。

● **移住の背景**
海外協力隊として活動していた穴戸さんですが、コロナ禍により帰国。縁あって岡谷市に移住し、シェアハウスを運営するという新しいチャレンジを始めました。空き家だった物件を自らDIYし、オープンに向けて準備をしています。

● **岡谷市に暮らしての印象は？**
優しい人が多いと感じています。自動車の運転では道を譲ってくれたり、近所の方も「困ったことがあったら連絡して」と優しい声がけをしてくれ、人の温かさを感じています。



みもぎシェアハウスの玄関先で

理想の土地との出会い。岡谷で独立。

■ 商業等振興補助金利用

移住の背景

● **諏訪市で同じく美容院を営むご両親に、独立した姿を見てもらいたいという理由から、東京から諏訪地域に戻ることを決めた坂本さん。先を見る力と分析力で、商業的に理想の土地を岡谷市内に見つけ、コロナ禍に開業。技術力、人柄に加え、ショッピングモールへの人の流れやSNSも相まって順調に顧客の心をつかみ、人気のお店となっています。**

● **岡谷市の好きな場所は？**
諏訪湖越しに八ヶ岳が一番きれいに見えるのが岡谷市側からだと思うので、湖畔の公園が好きですね。(優太さん)

● **この土地と出会った状況は？**
土地に対して、商売をしていくうえで、いくつかの自分なりの条件があって、岡谷市には土地勘はなかったんですが3日間自分の車で走って、条件にぴったりあった今の土地を偶然見つけ、1週間で決断しました。

● **これから岡谷市でやりたいことは？**
岡谷市から見える諏訪湖の風景や、温泉を活かした飲食店のようなことができたらいいなと思っています。まだ先の話ですけどね。



坂本 優太さん・友理さん

東京都から2021年移住。20年間的美容師経験を活かし地元諏訪地域で独立。美容師で北海道出身の友理さんと美容院を営む。



● **諏訪地域の中でも、岡谷市にしてよかった点は？**
大きなショッピングモールがあるので、生活に不便を感じないこと、人が集まる流れがあるところでしょうか。



ナチュラルで明るい店内のようす

子育てが強いミカタ。地区のサークルが



武井 彩乃さん
2018年結婚を機に愛知県から長野県へ移住。岡谷市の新居に6月に引越し予定。イラストレーターとしてイベントで活動中。



移住の背景

山好き同士として知り合ったご主人と結婚して愛知県から長野県へ移住した武井さん。6月には市内に新居が完成し岡谷市民へ。現在は市外在住ですが、義母の勧めで、2歳半の息子さんと地区の子育て支援サークルに毎月参加し、たびたび岡谷を訪れています。

●岡谷市の印象は？

空気がおいしく、景色が良いというのが第一印象ですね。毎月、地区の子育てサークルに参加させてもらっているのですが、同世代のお母さんだけでなく、おばあちゃんくらいの幅広い年代の人ともふれあえ、子育ての悩みを相談したり、子育てを通じて人とつながることができているのがとてもいいと思います。他の地域ではあまりないんじゃないでしょうか。

●岡谷市での好きな場所は？

古くからある懐かしい雰囲気のご飯屋さんが好きでよく行きます。ずっと愛されてきた、間違いない感じがいいですね。



こんな感じで似顔絵を描いています



それと、イルフ童画館は大人も子どもも楽しめる好きな場所です。「ねずみくんのチョコキ展」に行ったときは、息子はネズミが大好きなのですごく喜んでいました。

●休日の過ごし方は？

普段は、やまびこ公園に行ったり、八ヶ岳まで子どもを連れて登山に出かけることもあります。

●これから岡谷市でやりたいことは？

イラストを描いているんですが、まだ市内でのイベントに参加したことがないので、市内でイベント出店できる機会を作ったり、岡谷市を盛り上げていくお手伝いができたらいいなと思っています。

移住の背景

ご主人のルーカスさんがマウンテンバイクを始めたことをきっかけに、マウンテンバイクを楽しめる県として知られる長野県に興味を持った、イエシカさんご夫妻。そのなかでも県を中心に位置し、県内のアクセスがよい岡谷市を移住先に選びました。ご夫妻ともリモートでできる職業のため、転職の必要がなく、岡谷市での生活を楽しんでいます。

●岡谷市のいいところは？

移住の理由に、人が多いところからちょっと離れて気分転換したいということもあったので、自然が豊かで空気がきれいなところに惹かれています。部屋探して来たときに、諏訪湖の景色を見て、いいなと思いました。(ルーカスさん)

●暮らしてみたいの印象は？

芸術に興味があるので、芸術や伝統的な博物館や美術館が多いのがうれしいです。蚕糸博物館には行きましたが他の所もこれから行ってみたいです。(めぐみさん)

●休日の過ごし方



湖畔を散歩することも

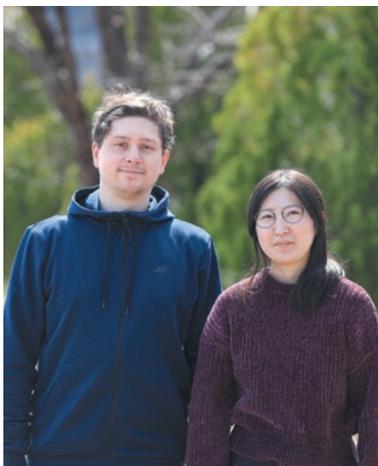
富士見までマウンテンバイクを乗りに行ったり、やまびこ公園や諏訪湖の周りを散歩したりしています。買い物もショッピングモールがあるので便利です。この地域にしかない飲食店も好きで、よく行きます。

●これからやってみたいことは？

車を買ったので、キャンプなどのアウトドアなどを楽しみたいです。まだ食べていない、うなぎも食べてみたいです。今後の生活は？
今後も、ずっと岡谷市に住みたいと思っています。

リモートで仕事。趣味の世界を広げる移住。

■就業・創業移住補助金利用



イエシカ ルーカスさん・めぐみさん
千葉県から2022年移住。それぞれ、3Dデザイナー・イラストレーターとしてリモートで仕事をこなす。



旅で出会った、新しい帰る場所。



風間 真吾さん・美緒さん

埼玉県・東京都出身。鍼灸師・ヒプノセラピスト。2022年市内に移住し、鍼灸整体治療院・心のセラピーサロンを開業。



移住の背景

ともに首都圏出身の風間さんご夫妻は、東京での「めいっぱい生活」から「きちんとした暮らし」を求めて沖縄県に移住し、鍼灸院と心のセラピーサロンを二人で営みながら13年半暮らしました。風間のルーツを求めて出た長野県への旅行中に、偶然立ち寄った諏訪湖の景色が心に響き、「新しい帰る場所」として岡谷市に移住して、鍼灸院と心のセラピーサロンを開き、二人で新しい生活をスタートさせています。

● 沖縄県から岡谷市に移住した理由は？
沖縄では13年半暮らし、仕事も順調で不満はなかったんですが、旅行で諏訪湖の景色に出会い、「ここに住みたい！」と直感的に感じたのと、文化や歴史の風情がまちに残っているところに惹かれて、「新しい帰る場所」として岡谷市に住むことを決めました。



リラックスできる雰囲気のお店内

● 岡谷市の印象は？
人が明るくて優しいという印象です。ご近所の方や出会った方々が気さくに話しかけてくれるのがうれしいです。

● これから岡谷市でやりたいことは？
たくさんの人とふれあう機会を増やして、心とつながっている鍼灸の良さを多くの人に知っていただきたいです。

大学と提携。市営住宅で学生生活を。

■ 大学提携市営住宅利用



瀬在 乙葉さん

愛知県から2022年移住。大学2年生。市営住宅から近郊の大学へ通う。レポートなど自宅学習に図書館を使うことも。ものづくりに興味があります。

移住の背景

● 両親の勧めで、大学と提携している市内の市営住宅から大学へ通っている瀬在さん。管理人さんがいるので、ご両親も安心。ものづくりに興味があり、目的を持って、日々学習に取り組んでいます。

● 岡谷市の印象は？

諏訪湖の景色がきれいだと思います。特に朝早く学校に行くときに見る諏訪湖は霧がかかっていたり、めちゃくちゃきれいで癒されます。

● 休日の過ごし方

あまり出かけないで家にいることも多いですけれど、映画に行ったりします。歩いて映画館に行けるのはいいですね。

● 岡谷市に住んでの感想は？

学校へは少し遠いですが、そのぶん通学で通る諏訪地域全体に関心を持てるので、岡谷に住んでよかったです。

● これから岡谷市でやりたいことは？

地域おこしに興味があるので、そういったイベントに関わりたいいなと



岡谷図書館で勉強しています

● 両親の勧めで、大学と提携している市内の市営住宅から大学へ通っている瀬在さん。管理人さんがいるので、ご両親も安心。ものづくりに興味があり、目的を持って、日々学習に取り組んでいます。それと、まだ専門分野は定まっていませんが、ものづくりに興味があります。岡谷市は工業のまちと聞いているので、テクノプラザおかやでのイベントや、今年、岡谷市で開催される工業メッセも楽しみにしています。

よはくたび はらへりーずのYohakutabi

岡

谷市の自然と文化から生まれる、ゆったりとした時間を

「Yohakutabi (よはくたび)」と称して、都心から年に数回足を運んでくれる20代の若者たちがいます。「よはくたび」とは単なる旅行ではなく、将来の生き方や働き方に悩む20代の若者たちが、日常から離れた環境で、地方で暮らす人や自然・文化にふれることを通して、自分と向き合い深く見つめ直すことで、本来の自分を取り戻すことを目的とした「心の旅」です。

企

画しているのは東京の企業に勤める入社5年目の同期4人、名付けて「はらへりーず」。岡谷市がこの旅の舞台に選ばれたのは、偶然が重なったご縁からですが、岡谷で出会った人たちが彼らと同じ視線で岡谷のいいところを探し、人と人とを真剣につないだことで絆が深まり、もっと岡谷と関わりたいという思いが生まれたことから、今も関係が続いています。今年も新たな仲間とともに岡谷を訪れ、「心の旅」を続けています。

求めらるる場所との「絆」
若者らとの「絆」



はらへりーずの昨年と今年の「よはくたび」より



移 り住んだ人や、定期的に訪れる人たちのたくさんの笑顔から、豊かな自然と、受け継がれてきた文化が溶け合う岡谷市の日常が、どれほど魅力的なものなのかを再認識させられます。

都 会では味わえない、土にふれる体験から「自然」を感じ、夢中になって手を動かすことで、「伝統」を継承している「文化」にふれ、そうするなかで気づけば温かい岡谷の「人」に囲まれて、岡谷での時間を過ごしていた、と語る若者たち。岡谷を愛する地元の人たちとふれあい、ワクワクとイキイキがあふれた目をした人にたくさん出会えたといいます。今までは遠い存在だった「移住」という言葉を身近に感じるようになったという人もいました。

こ れからも、このように、岡谷市との「絆」を深める人が増えていくことは、岡谷市の未来につながっていきます。岡谷市に暮らす者として、ともに「岡谷の魅力」を広げていきましょう。

たくさんの人を迎えるために…

多くの人から岡谷市に興味を持ってもらうため、市では「移住相談会」や「移住・定住」に関する情報発信をはじめ、岡谷市での新しい生活を応援するさまざまな取り組みを進めています。

移住・定住ポータルサイト

岡谷市 移住・定住ポータルサイト「岡谷に住む」



発信



オンライン移住相談会

相談

具体的な検討をしている人から漠然と地方移住を考えている人まで、素朴な疑問や心配ごとなどにお答えします。

開催日時

6月/8月/10月：第3土曜日

13:00～/14:00～/15:00～

7月/9月/11月：第4金曜日

18:00～/19:00～/20:00～

事前申し込み制・相談時間：50分間

申込み

開催日の3日前までに申し込みフォーム(5月公開)からお申し込みください。



詳しくは▲

3つのハテナの

住環境

子育て

仕事

①～⑧の情報をワンストップでゲット!

- ① 岡谷の魅力
- ② イベント情報
- ③ 子育て・教育
- ④ 市長からのメッセージ
- ⑤ 移住者Voice
- ⑥ 移住に関する窓口
- ⑦ 移住までの流れ
- ⑧ 移住支援

地域おこし協力隊になりませんか?



募集

- 募集人員 1名
- 活動期間 令和5年7月1日～
- 応募条件
 - ・令和5年4月1日現在 22歳～49歳であること
 - ・3大都市圏または政令指定都市等に住民登録していること 他
- 応募締切 令和5年5月31日
- 業務内容 移住促進に向けたシティープロモーション

SNSによる情報発信(施策情報、市の魅力、自らの岡谷暮らしや日常、移住者・若者・女性の暮らしのようす) 移住情報サイトの充実、シティープロモーション展示、移住イベントでのシティープロモーション 他

■問合せ：地域創生推進課：内線1361

移住を応援！補助金制度があります。



応援

※新生活に関する補助金は広報おかや4月号に掲載されています。

① 若者移住者住まいの支援補助金

市内に移住する人の住宅取得費の一部を補助します。



② 就業・創業移住補助金

首都圏等から移住した際に最大100万円を補助します。

1

③ 岡谷の魅力体験補助金

④ ワークेशन補助金

移住の準備活動やワークेशनを実施する際の交通費や宿泊費などを補助します。



2-3

⑤ 移住体験住宅

住居探しや仕事探し生活体験などで移住体験住宅が利用できます。

家賃：1か月80,000円(光熱水費込)
家賃補助：夫婦とも39歳以下の場合
は上限40,000円を補助します。



4

⑥ 空き家バンク 移住・田舎ぐらし応援補助金

市内に移住する人が、空き家バンクに登録された空き家を購入した際の改修費の一部などを補助します。



6

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

高齢男性に多い排尿トラブル 前立腺肥大症とは



尿が出にくい、尿意で夜中に何度も目が覚めるなどの経験はありませんか。これらトイレの悩みは誰にでも起こりえますが、そのまま放置していると、生活に支障を来し、様々な合併症を併発することがあります。今回は、令和5年4月に岡谷市民病院に着任した泌尿器科の平形医師に、前立腺肥大症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

病院が新しいので、とてもきれいな印象を受けました。病棟から諏訪湖一望できるので、景色が良くて立地の良さを感じます。

― 前立腺肥大症とは

前立腺は男性のみにある臓器で、膀胱の出口付近で尿道を取り囲むように



位置しています。前立腺が肥大することにより尿道を圧迫し尿の出口が狭まるため、排尿困難、残尿感や頻尿などの排尿障害を引き起こします。前立腺は加齢とともに肥大する傾向があり、60歳以上の男性が発症しやすく、高齢男性に多く見られる疾患です。

― 排尿障害が悪化した場合はどうなるのでしょうか

排尿障害が悪化すると、尿閉（尿がまったく出ない）や尿失禁（尿を無意識に漏らしてしまう状態）などで生活に支障を来すほか、前立腺に細菌が繁殖する尿路感染症や尿成分が結石化する膀胱結石などの合併症を併発します。また、膀胱内に多量の尿が残ることと、尿を生成する腎臓に負担がかかり、腎機能障害を引き起こす恐れもありますので、排尿障害を感じた場合は、症状が悪化する前に速やかに医療機関を受診してください。

― 治療法について

前立腺肥大症の治療は、尿を出しやすくすることが目的で、病状や年齢に応じて、薬物療法や手術療法を行います。薬物療法では、尿道を広げるために筋肉に作用する内服薬などを服用しますが、効果が十分に得られない場合があります。手術療法により、尿道から内視鏡を挿入して前立腺を削り取る手術を行います。

― 気をつけることは

アルコールの摂取や風邪薬の服用は、前立腺肥大症の症状を悪化させる要因になるので、すでに罹患している人は注意が必要です。風邪薬を服用する際は、かかりつけ医に相談しましょう。

前立腺肥大症に明確な予防法はありませんが、日常生活においては、適度な水分摂取や尿を我慢すぎないことが重要です。また、膀胱がんなど、前立腺肥大症以外の疾患に罹患している可能性もあるため、異変を感じたら早めに医療機関を受診し、検査を受けましょう。

― 今後どのような医療を提供していきたいですか

全国で標準となる泌尿器科の治療を提供することを目標に、泌尿器科の職務をきちんとこなしていきたいと思えますので、よろしくお願いたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

泌尿器科 平形 志朗 医師

信州大学医学部卒業後、北信総合病院などを経て、令和5年4月に岡谷市民病院に着任。泌尿器科医長。読書が趣味で、休日は好きなホラー小説を読んで過ごしている。

重症化リスクの高い人への「令和5年春開始接種」が5月下旬より始まります

【接種対象者】

初回接種（1・2回目接種）が完了している人のうち、岡谷市に住民登録があり次のいずれかに当てはまる人

- ①65歳以上の高齢者
 - ②12歳から64歳までのうち、**基礎疾患を有する人や**感染した場合の重症化リスクが高いと医師が認める人
 - ③医療従事者・高齢者施設従事者など
- ※①、②にあてはまる人のうち、以前基礎疾患の申請をしてある人には、5月中旬より随時接種券を送付します。

実施期間…5月下旬～8月31日

接種回数…1人1回

5月の集団接種実施日

場 所	接種日	時 間
岡谷市民総合体育館	20日(土)、21日(日)	午前9時～
岡谷市民病院	22日(月)、24日(水)、 25日(木)、31日(水)	午後1時30分～

※「令和5年春開始接種」の対象とならない人の接種は、9月以降となります。

●小児接種(5歳～11歳対象)

小児へのオミクロン株対応ワクチンによる追加接種(3・4回目)の集団接種を行います。追加接種の対象となる人へは、個別に通知しますので案内をご確認ください。

	初回接種(1・2回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) 従来株ワクチン(1価)
接種回数	2回
接種間隔	通常3週間
接種対象者	1回目の接種日に5～11歳

	追加接種(3・4回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応2価ワクチン
接種回数	1回
接種間隔	前回の接種後3か月以上 ※追加接種の接種間隔は5か月から3か月に変更となっています。
接種対象者	初回接種を完了している5～11歳

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。

接種場所…岡谷市民総合体育館
接種日時…5月27日(土) 午後2時～・6月11日(日) 午前9時～
●予約方法および予約開始日は、個別通知をご確認ください。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

乳幼児接種は初回接種として合計3回の接種が必要です。3回で1セットですので、早めの接種予約をご検討ください。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。

	初回接種
ワクチン	ファイザー社(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット
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

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

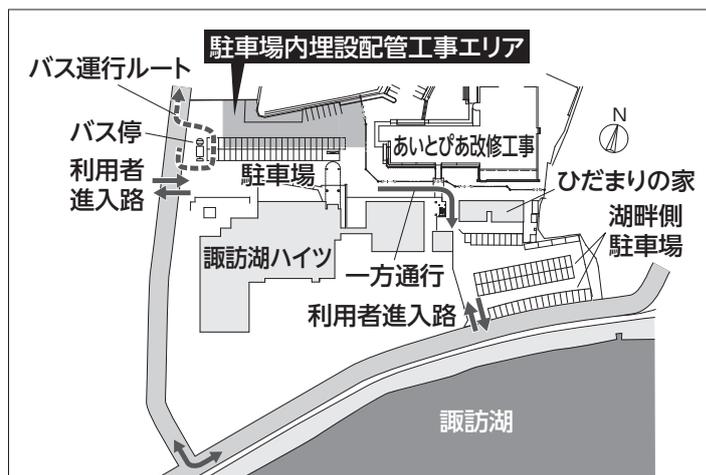
工事のため、諏訪湖ハイツの 駐車場を一部利用制限します

長野県男女共同参画センター(あいとぴあ)の工事に伴い、諏訪湖ハイツ正面入口側の駐車場の一部を利用制限します。混雑時には湖畔側の駐車場をご利用ください。

また、バス停留所の位置も変更となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

利用制限期間…5月8日(月)～6月9日(金)

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290



5月は 水防月間 です

梅雨期を迎えます。

土石流などの「土砂災害」や「洪水」は、一瞬にして、多くの人の生命や財産を奪う恐ろしい災害です。家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう。洪水や溢水などの水害に対する、知識と心構えを共有し、一人ひとりが水防に取り組みましょう。

身を守るのは「早めの避難」です！

令和3年8月 市道川岸200号線 夏明溢水

土砂災害の多くは雨が原因で起こります！

- 1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意！

土砂災害にはこんな前兆現象が！

- 山鳴りがする
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 腐った土の匂いがする ● 斜面から水がふき出す

土砂災害防災訓練を実施します

日時…6月4日(日) 午前7時30分～10時(予定)

訓練対象地区…駒沢区(会場:駒沢公民館ほか)

訓練参加機関…駒沢区、岡谷市消防団(第9分団)、
岡谷警察署、諏訪広域消防本部、岡谷市 など

訓練内容…避難所の開設・運営訓練、避難誘導訓練、
土のう作成・土のう積み訓練 など

※当日、午前8時15分ごろから、防災行政無線(防災ラジオ、
防災メールを含む)の放送、緊急速報メールの配信があります。

命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。



●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は、企画課(内線1542)へお問い合わせください。

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ

入園前に保育園に行ってみよう! 未就園児親子交流



保育園はどんなところ? 入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流を目的とした保育園で遊べる日を設けていますので、お気軽にご参加ください。
※日程が変更になることがありますので、事前に保育園に問い合わせからお出かけください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定									
			5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	-	15日	13日	3日	16日	11日	9日	12日	12日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	-	7日	6日	3日	-	5日	9日	1日	11日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	-	6日	4日	1日	5日・30日	-	9日	19日	17日	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	-	7日	6日	2日	16日	5日	10日	20日	11日	
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	-	6日	4日	1日	5日	-	7日	5日	9日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	-	7日	25日	10日	-	10日	10日	18日	19日	
みなと保育園	☎22-3566	ノントンの日	-	1日	11日	24日	-	19日	9日	5日	11日	
長地保育園	☎27-4194	ノントンの日	-	8日	6日	9日	23日	5日	2日	21日	11日	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	-	8日	6日	3日	16日	5日	2日	21日	11日	
神明保育園	☎22-4555	ノントンの日	-	22日	27日	31日	23日	12日	2日	15日	25日	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	-	21日	12日	8日	16日	24日	14日	1日	12日	
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	-	1日	6日	3日	5日・30日	-	16日	20日	11日	
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノントンの日	23日	28日	-	23日	-	4日	7日	-	-	
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	-	16日	-	9日	-	30日	-	19日	-	
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。									

※2月は聖ヨゼフ保育園岡谷のみ(22日)

環境

おかやエコフェスタ2023を 開催します

テーマ「はじめよう! 身近にできるECO活動
～ゼロカーボンシティの実現に向けて～」

地球温暖化はとても身近な環境問題。再生可能エネルギーの有効活用などに関する展示や、レイクウォーク岡谷の店舗を巡るクイズラリーなどを行います。この機会に地球のためにできることを一緒に考えてみませんか?

開催期間…5月15日(月)～21日(日) 午前9時～午後9時

場所…レイクウォーク岡谷(レイクコート、ほか店舗)

【内容】

- 電気自動車、電気自動車充放電設備(V2H)、蓄電池などの展示
- エアロバイクでの発電体験
- ハギレを使った工作
- ごみの分別、リサイクルの展示
- エコクイズラリー など

※クイズラリーは景品も用意しています。



問合せ●環境市民会議おかや事務局
(環境課内 内線1445・1446)

お知らせ

あいさつではじまる “ふれあいたいむ”

春季推進旬間：5月22日(月)～31日(水)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、より多くのみなさんで活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



昨年の
ふれあいたいむのようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？
5月は滞納整理強化月間です

公平な納税のために



まちの発展を支えるさまざまな市税、市民のみなさんの健康を守る医療保険制度の基礎である国民健康保険税、これらすべてが岡谷市を支える大切な財源です。

市では、税負担の公平性を維持するために滞納額減少に向けた取り組みを行っています。

国税局OB職員雇用による滞納処分強化

市では国税局OB職員の雇用により徴収体制強化を図り、納税秩序の維持と税の公平性を確保します。

税金はいつまでにどこで納めるの？

税金には各期ごと、それぞれに納期限があります。納期限については、お手元の納税通知書をご覧ください。

また、納付方法は納税通知書などにより現金で納める方法と口座振替で納める方法などがあり、納付場所は市役所、各支所、金融機関、コンビニなどがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

税金を滞納するとどうなるの？

納税者が期限までに納付していない状態を「滞納」といい、そのままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行されます。

なお、すべての税金を納期限内に納めていただければ、滞納整理にかかる業務経費が不要となり、その費用を市民のより良い暮らしのために有効利用できます。納期限内の納税に、ぜひご協力ください。

納税が困難な時にご相談ください

次のような事情で、市税を納期限までに納めることができない場合、分割での納付や、納付を猶予することができますので、お早めにご相談ください。

- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで著しい損害を受けた
- 災害や盗難で損害を受けた

便利な口座振替を
お勧めします

市税などの納付には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。お申し込みは、市役所または各支所、金融機関にある「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。取扱い金融機関など、詳しくは税務課までお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

お知らせ

～「成年後見制度」・「終活」という言葉をご存じですか？～
成年後見支援センターの特設相談が始まります

令和5年度から、奇数月の第3水曜日に成年後見支援センター職員による特設相談を開始します。

「終活」は、自分らしく生き、意思が尊重され、満足のいく人生の最期を準備する活動です。老後の生活が前向きになり、有意義な生活を送るのに役立ちます。お気軽にお申し込みください。

場所…市役所内会議室

料金…無料

定員…1日4組

申込み…原則として予約制です。窓口、または電話にてお申し込みください。



問合せ●社会福祉課(内線1252) / 介護福祉課(内線1282) / 岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

お知らせ

軽自動車税(種別割)の減免を受けられる制度があります

減免対象…4月1日現在、(1)～(3)の要件を全て満たす人

(1) 障がい等級要件(各種障害者手帳を持っていること)

※ただし障がいの等級や世帯構成によって、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

(2) 使用要件(次のいずれかの用途で使用していること)

- ①障がいのある本人が運転している
- ②障がいのある人のために、生計を一にする人が運転している
- ③障がいのある人のみで構成される世帯の人を、日常的に介護する人が運転している

(3) 所有要件(次のいずれかの人が所有する車であること)

- ①障がいのある人
- ②障がいのある人(身体に障がいのある人は18歳未満に限る)と生計を一にする人

申請期間…納税通知書が届いてから【5月24日(水)】まで

受付窓口…税務課(支所・イルプラザ出張所では手続きできません)

手続きに必要なもの

- 減免申請書(窓口にあります)
- 納税通知書
- 自動車検査証
- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)
- 運転者の運転免許証
- 申請者(所有者)のマイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、または通知カード+顔写真つき身分証明書)

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

上記以外の人は1回の申請で毎年継続して減免を受けられます。

〈減免を受けることができない場合〉

- 障がいのある人が死亡した場合
- 障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)
- 身体に障がいのある人が18歳に達した場合
※同一生計者名義の軽自動車は減免できません。
- 障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合
- 減免対象の軽自動車が障がいのある人のために使用されなくなった場合
- 普通自動車などで減免を受けている場合
※車の減免は1人につき1台です。
- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

減免を受けている人で上記に該当する場合はご連絡ください。

問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

特殊詐欺から大切な財産を守るため

対策機器の購入に「特殊詐欺対策機器設置補助金」をご活用ください

対策機器購入費用などの2分の1を補助します！

市内において、高齢者から現金やキャッシュカードをだまし取る特殊詐欺が多発する極めて深刻な状況が続いています。

特殊詐欺の被害を防ぐためには、「電話をつながない」「電話で話さない」ことが重要です。

岡谷市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器(固定電話に接続する装置)設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご活用ください。

対象者…市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

補助額…特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円 ※1世帯1回限り

受付開始…5月8日(月)から随時

補助件数…15件

申込み…推奨機器「振込め詐欺見張隊 新117」を購入後、領収書を持参し、市民生活課に申請してください。

▶詐欺被害対策機器とは

固定電話に接続するタイプで、詐欺被害を防止するため次の機能を全て有する機器

- ①電話の着信時に警告音声を発する機能
- ②通話の内容を自動的に録音する機能
- ③被害を引き起こす可能性のある電話の着信を拒否できる機能

※電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「働きやすい職場づくり応援補助金」
をご利用ください

「岡谷市働きやすい職場づくり応援補助金」は、市内の事業者のみなさんが、女性や障がい者、高齢者、外国人など、多様な人材の活躍を後押しするため、職場環境の向上に取り組む際に要する費用の一部を助成します。ご利用ください。

対象…市内に事業所を置き、常時雇用する従業員が2名以上の中小企業者または個人事業主

補助対象事業	補助対象経費	補助額
社内研修 または外部研修	講師謝金、施設などの賃借料、委託費、研修参加費	補助対象経費の2分の1以内 (上限3万円)
就業規則などの変更、 労務管理または制度改革	社会保険労務士などへの相談委託費(顧問料除く)	
国、または長野県が実施する認証制度の申請	申請書類作成・提出等にかかる委託費	補助対象経費の2分の1以内 (上限15万円)
従業員専用設備の新設、 改修または増設工事	専用トイレ、休憩室、託児スペースなどの設置などにかかる費用	
従業員の身体機能の向上 を図る器具などの導入	パワーアシストスーツなどの購入費	

※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご覧ください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

再就職を考える女性を応援します！
再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育てなどを機に離職し、ブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。これから働きたいと思っている女性のみなさん、ぜひご参加ください！

★女性の再就職応援セミナー

少し未来の私らしい「家庭と仕事」のデザイン

日時…5月25日(木) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

★ミニ就職説明会(申込み不要)

日時…6月8日(木) 午前10時～正午(入退場自由)

場所…テクノプラザおかや

- 参加無料 ●無料の託児もあります(要事前申込み)。
- どちらか一方のみの参加も可能です。

要
申込み

募集

岡谷美術考古館に
小作品を展示してみませんか？

岡谷美術考古館では、「ちいさくてもいいじゃないかーみんなのミニチュア作品展」を開催予定です。この展示会に展示する、みなさんが制作した小作品を募集します。

応募期間…9月1日(金)～10日(日)

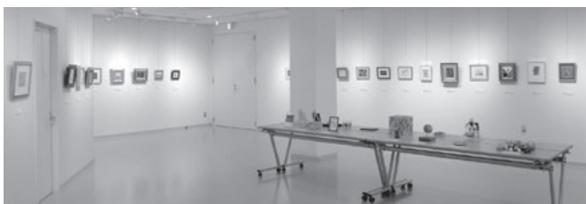
展示会会期…10月26日(木)～12月24日(日)

出品規定…1人1点まで(本人が制作した作品のみ)

申込み…申込み用紙を美術考古館窓口に提出してください(郵送、メール添付も可。E-mail art@city.okaya.lg.jp)。用紙(募集チラシ)は美術考古館で受け取るか、ホームページからもダウンロードできます。

※詳しくは募集チラシをご覧ください。

岡谷美術考古館▶
ホームページ



問合せ●市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

お知らせ

「農業者年金」に加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人(国民年金の任意加入者に限り農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金の1号被保険者(付加年金への加入要件あり)

【保険料】

月額2万円～6万7千円
(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)。



問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

健康 ひと回メモ

No.547

マスクは個人の考えで

このコロナ禍の約3年間、日本国中でマスクの装着をしてきました。初期にはマスクが市場から姿を消し、手に入れることが困難でした。飛行機内でマスクの装着を拒否して逮捕される事件も起こりました。

令和5年になり、ようやく新型コロナウイルス感染症が下火になり始め、日本政府もマスク着用の考え方の見直しを行い、3月13日からマスク着用の基本方針が変わりました。わかりにくいこともあるかと思いますが、改めてお知らせします。

マスクの着用は個人の判断が基本
個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。以後に述べる「着用が効果的な場面」「症状がある場合など」や、職場ごとに取り決めがある場合以外では着脱は自由で、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないように、個人の主体的な判断の尊重が求められています。
着用が効果的な場面

医療機関受診時・訪問時、高齢者施設などへの訪問時、混雑した電車やバスに乗車するときなどはマスク装着が推奨されています。混雑していない新幹線や観光・貸し切りバス内など、ほとんどの人が着席している場合はマスク着脱が自由になりました。

また、感染拡大時に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦など重症化リスクの高い人が、混雑した場所に行く際も自分を守るためマスクの着用が勧められます。

症状がある場合など

症状がある人、新型コロナウイルス感染症の検査が陽性の人、同居家族に陽性者がいる人は、周囲の人に感染を広げないため、外出を控えましょう。通院などやむを得ず外出をするときには、人混みは避け、マスクを着用しましょう。

その他

学校などでは地域・校内の新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染状況などによっても変化しますが、マスクの着用を求めないことが基本となりました。たとえ流行時でも、児童生徒や保護者の主体的な判断が尊重されることになりました。

なお、感染が大きく拡大している場合には、一時的に場面に応じた適切なマスクの着用を広く呼びかけるなど、より強い感染対策が求められることがあります。

また、引き続き、「換気」、「3つの密の回避」、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」などの基本的な感染対策を行いましょ。

(岡谷市医師会)

健康

5月31日は世界禁煙デー

この機会に禁煙しませんか？《5月31日～6月6日は禁煙週間》

たばこに含まれる有害物質は、発がん性がある、血管を収縮させる、体を酸欠にすることから、がん、心臓病や高血圧など循環器の病気、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気、胃腸の病気、皮膚の老化や歯周病を促進します。

また、喫煙者は、新型コロナウイルスに感染した際の重症化や死亡リスクが高いことが示されているのに加え、受動喫煙により周囲や家族の健康への影響も懸念されています。

【受動喫煙にも配慮を！】

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。



一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます！

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。2020年から加熱式たばこも禁煙治療の対象として認められました。禁煙外来では、ニコチン依存度の判定やカウンセリングを行い、ニコチン依存度に応じて貼り薬や飲み薬などで禁煙治療をします。まずは、お気軽にご相談ください。

岡谷市内の禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

令和5年3月現在：日本禁煙学会ホームページより



禁煙外来受診で
Okaya Payポイント
(1,000P)がもらえます！
※ポイントについてのお問い合わせは健康推進課まで。

問合せ●健康推進課(内線1193)

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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歳児にこご教室：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

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

+ 信濃医療福祉センター
☎ 27-8414

🦷 なわ歯科医院
☎ 26-0648

🏪 土田薬局
☎ 28-3232

🏢 (株)オスガ設備
☎ 27-6622

🏢 (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

🏠 離乳食教室（ごっくん教室）
（R4年12月生）
[予約制・個別対応]

🏢 (有)三善工業
☎ 23-3446

🏢 水道建設(株)
☎ 23-2662

🏢 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

🏢 (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

🏢 (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

🏢 (株)アイテック
☎ 23-8500

今月の納税

- ◎軽自動車税（種別割） 第1期
- ◎国民健康保険税 第2期

納期限…5月31日（水）

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
 口座振替の方は、残高確認をお願いします。
 忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線 1135）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎202A相談室
	無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：西村崇伸 弁護士 ※6月分予約：5月17日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1279）
生活・子育て	成年後見支援センター 特設相談[予約制]	17日(水)午前9時30分～午後3時30分 問合せ：社会福祉課（内線1252）
	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] 相談日程については、下記へお問い合わせください 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1259） ・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 [予約制] 16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	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 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	16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・成年後見等相談
 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
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ	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)

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 ▶ 5月26日（金）午後7時～8時30分（体験型教室）

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



くらしのカレンダー

5月
May

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理事業当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理事業当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■診療科目：小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、) 誤飲等は除く 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	2	3	4
<p>■ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ■ 湊歯科医院 ☎ 78-7618 ■ ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ■ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>7</p>	<p>■ 今井整形外科 ☎ 28-9933 ■ 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 ■ ウエルシア薬局 岡谷長地店 ☎ 26-2512 ■ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>■ 向山内科医院 ☎ 23-6272 ■ 土田歯科医院 ☎ 28-3001 ■ クラフトさくら薬局 岡谷 ☎ 21-2301 ■ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	
<p>■ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>■ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>■ 1歳6か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p>■ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>■ 離乳食教室(ばくばく教室) (R4年5月生) [予約制・オンライン]</p> <p>■ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	
<p>■ サツマ外科医院 ☎ 22-5180 ■ ララ歯科医院 ☎ 21-1555 ■ 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175 ■ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>14</p>	<p>■ 3歳児健診 (R2年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p>■ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>■ 2歳児にここご教室 (R3年4月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p>■ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	
<p>■ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>■ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>■ 3～4か月児健診 (R5年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>■ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>■ 2歳児にここご教室 (R3年4月16日～30日生) 午前(個別通知します)</p> <p>■ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	
<p>■ 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 ■ 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 ■ ウエルシア薬局 長地北店 ☎ 26-0117 ■ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>21</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	
<p>■ 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>■ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>■ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>■ 9～10か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p>■ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>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)</p>	
<p>■ 牛山医院 ☎ 78-1192 ■ スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ■ しなの調剤薬局 天竜店 ☎ 75-5480 ■ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>28</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	
<p>■ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>■ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>			

+++++ 令和5年度 いちい学級 +++++

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら人生を謳歌できるように応援します。
お友だちも誘って、お気軽にご参加ください。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人

時間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸・長地公民館：午後1時30分～3時(回によって変更あり)

受講料…1人1,600円(講座初日に集金)※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月11日(木)午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、12日以降は各館の窓口または電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員40名)		湊公民館(定員20名)		川岸公民館(定員30名)		長地公民館(定員40名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
5/25(木)	開講式・オリエンテーション 自宅で簡単にできる健康増進体操(上嶋弘道)	6/2(金)	開講式・ミニコンサート ～琵琶湖周航の歌を歌おう～ (ゆきとうげ)	5/24(水)	開講式 健康維持のための予防と体操 (小松孝史)	5/26(金)	開講式 懐かしの曲をみんなで歌おう♪ (伊藤わかこ)
6/1(木)	笑顔 そして元気 さあ歌いましょう! (小山治男)	6/9(金)	脳トレ・健康体操と簡単椅子yoga～無理のない運動で健やかな毎日を～(高橋愛)	5/31(水)	自主映画による高度成長期の岡谷を支えた定時制高校 (柳沢康夫)	6/2(金)	【岡谷市民病院よりあい講座】自分に合った歯ブラシや歯磨き粉の選び方と歯磨きが上手になる方法(特殊歯科口腔外科)
6/8(木)	明治の日本経済を支えた製糸業～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館学芸員)	6/16(金)	【お出かけ講座】岡谷の製糸業を学ぶ～シルクを五感で感じよう～(岡谷蚕糸博物館職員)	6/13(火)	明治の日本経済を支えた製糸業～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館学芸員)	6/9(金)	パラスポーツ ポッチャ体験 (スポーツ推進委員)
6/15(木)	明治の製糸工女の気概と誇り～工女たちの生活・人権は守られていたのか～(会田進)	6/23(金)	明治の製糸工女の気概と誇り～工女たちの生活・人権は守られていたのか～(会田進)	6/21(水)	明治の製糸工女の気概と誇り～工女たちの生活・人権は守られていたのか～(会田進)	6/16(金)	シルクおかやを体感しよう! ～岡谷蚕糸博物館見学～ (岡谷蚕糸博物館館長&職員)
6/29(木)	おいしく楽しく健康づくり～肥満・糖尿病・高血圧・心臓病の予防～(健康推進課職員)	6/30(金)	【お出かけ講座】佐原先生と初夏を歌おう～カノホール大ホールステージ体験～(佐原玲子)	6/28(水)	介護予防と介護保険について学ぼう (介護福祉課職員)	6/30(金)	明治の製糸工女の気概と誇り～工女たちの生活・人権は守られていたのか～(会田進)
7/6(木)	調理・楽しくクッキング(午前・午後)～バランスの良い食事づくり～ (健康推進課職員)	7/7(金)	楽しい科学実験 ～超低温の世界を覗いてみよう～ (芝野晴)	7/12(水)	パラスポーツ 「ポッチャ」を楽しもう (社会福祉協議会職員)	7/7(金)	議場見学へ出かけよう! (市議会議員)
7/13(木)	【岡谷の産業】医療器具開発に携わって 極小ハサミ開発の秘密は? (西村幸)	7/14(金)	【むら歩きマップ】で湊めぐり～Googleストリートビューを使って机上散歩～(坂間雄司)	7/19(水)	【岡谷市民病院よりあい講座】腰痛予防と腰痛体操(リハビリテーション科職員)	7/14(金)	AEDの使い方と救命講習 (長地公民館館長)
7/20(木)	パラスポーツ 「ポッチャ」を楽しもう (社会福祉協議会職員)	7/21(金)	【岡谷市民病院よりあい講座】サプリメント 漢方薬について (薬剤科職員)	7/26(水)	元気な時から終活を始めてみませんか? (宮原則子)	7/21(金)	夏を描こう! やさしい絵画教室 (飯島美楠子)
8/3(木)	クラフトテープを使って工作①～オリジナル作品を作ろう～ (今井京子)	8/18(金)	諏訪湖と天竜川 ～水をめぐる物語～ (山田武文)	8/9(水)	一億円の重さ体験、日銀について知ろう (日銀松本支店職員)	8/4(金)	伝統の流し踊り&夏恒例の盆踊りを体験しよう! (菊間茂香ほか)
8/10(木)	クラフトテープを使って工作②～オリジナル作品を作ろう～ (今井京子)	8/25(金)	【お出かけ講座】イルフ童画館を体験!～実際に作品に触れてみよう～(河西見佳)	8/23(水)	歌声コンサートin川岸 (小山治男)	8/25(金)	交通安全と身近な防犯対策 (岡谷警察署 東部交番)
8/24(木)	古典を鑑賞しよう ～万葉集を楽しもう～ (上條守)	9/8(金)	【お料理講座】 伝えていこう ふるさとの味 (健康推進課職員)	9/6(水)	武道による護身術と全身運動 (飯田真一)	9/1(金)	我々の住む惑星-地球を知る (芝野晴)
9/7(木)	【諏訪学】諏訪の文化人～早世彫刻家・武井直也の世界～ (宇治美弥子)	9/15(金)	フレイル予防と簡単椅子トレーニング (介護福祉課職員)	9/20(水)	市議会を見学して、議員さんと語ろう (市議会議員)	9/8(金)	毎日できる! 簡単寒天料理 (前野ノリコ)
9/14(木)	【諏訪学】 諏訪の自然 諏訪盆地と温泉 (伊藤文夫)	9/29(金)	芸術の秋です 作品を作って文化祭に参加しよう (宇治美弥子)	9/27(水)	太極拳にチャレンジ! めざそう不老春 (石田素子)	9/22(金)	作法から学ぶ煎茶道 (林香園・栗原幸園)
9/21(木)	【岡谷市民病院よりあい講座】 健康で生き抜くための話～血圧・脈拍のおはなし～(中村理津子)	10/6(金)	諏訪信仰のひろがり～古文書に親しもう～ (村石正行)	10/11(水)	秋のお花を切り絵で作ろう (日達れんげ)	9/29(金)	新しい水道施設と水のつくり方 (水道課職員)
10/5(木)	二一八才! 太極拳 ～心も体も元気アップ～ (石田素子)	10/20(金)	佐原先生と秋を歌おう (佐原玲子)	10/18(水)	片倉兼太郎3代の軌跡 (会田進)	10/6(金)	「考える健康」と「鍛える健康」～学びと実践でつくりよう健康生活～ (朝倉大貴)
10/12(木)	閉講式 【岡谷の産業】ウナギ養殖の話 (武井茂夫)	10/27(金)	閉講式～クロモジ茶とともに～ ミニコンサート リコーダー演奏(湊小学校)	10/25(水)	閉講式 ミニコンサート (福島さつき)	10/13(金)	閉講式【岡谷市民病院よりあい講座】 血圧と脈拍のおはなし (集中ケア認定看護師)
8/1(火)	合同研修旅行 (参加はいちい学級に申し込んだ希望者のみ)	明治の日本経済を支えた製糸業:群馬県富岡製糸場を見学します。 日程:岡谷7:30→和田宿ステーション→佐久平PA9:30→富岡製糸場見学(10:30～12:10)→(昼食・かわら屋)13:20→こんにやくパーク14:30→富岡IC→道の駅ヘルシーテラス佐久南15:45→新和田トンネル→岡谷17:30 定員40名(先着順)※別途旅費を集金します。いちい学級申込みと同時に受付開始					

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

+++++ 令和5年度 輝く子育て支援学級 +++++ 託児あり

「新しい生活様式」を実践しながら、心豊かで未来に輝く子どもが育つよう、
仲間同士学び合い、楽しくリフレッシュできるように支援します。

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者(託児サービスあり)

時間…午前10時30分～正午

受講料…保護者1人につき1,600円(講座初日に集金)※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月10日(水)午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、11日以降は各館の窓口、電話または電子申請(QRコードから)でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター (定員18名・託児14名)		湊公民館 (定員12名・託児10名)		川岸公民館 (定員14名・託児12名)		長地公民館 (定員18名・託児15名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
5/26 (金)	開講式・オリエンテーション～自己紹介・子育て・気楽におしゃべりましょ～(カルチャーセンター職員)	5/24 (水)	開講式・オリエンテーション バルーンde作ろうアンパンマン!(公民館職員)	5/25 (木)	開講式&茶話会 いざという時に安心! 乳幼児の応急手当(宮坂公民館長)	5/23 (火)	開講式・オリエンテーション ～ようこそ! 子育て支援学級へ～(公民館職員)
6/2 (金)	【ママ安心講座】 0歳からできる口育 (大滝素世)	5/31 (水)	産後ママのいたわりエクササイズ～骨盤調整&リラクソyoga～(高橋愛)	6/1 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ プロに学ぶ☆自家製のお味噌作り(長峰愛)	5/30 (火)	聞いて! 打って! 岡谷太鼓 ～太鼓の響きを感じよう～ (岡谷太鼓保存会)
6/9 (金)	【ママreフレッシュ講座】 筋膜リリースで、腰痛・肩こり改善!(唐木由紀)	6/7 (水)	【ママとお出かけ】 今日はみんなでいちご狩り♪ (公民館職員)	6/8 (木)	【親子でニコニコ①】ママ もすっきり♪運動遊び (酒井久美子)	6/6 (火)	野菜ソムリエプロに聞く ～おいしい食べ方どっち?～ (三澤澄子)
6/16 (金)	【親子で～お出掛け!】 絵本の世界へ出かけよう! (イルブ童画館職員)	6/21 (水)	うさぎパン&お手軽生地の ピザ作ろう～焼きたての風味と触感と～(高木わか子)	6/22 (木)	【親子でニコニコ②】未来の 消防士誕生!? 消防車に乗 っちゃおう!(岡谷消防署署員)	6/20 (火)	ママと一緒に♪～大きな大きな シャボン玉で遊ぼう～ *予備日6/27(芝野靖)
6/23 (金)	【ママ安心講座】子どもは褒めれば強くなる 目指せ! 褒める達人(山口まゆみ)	6/28 (水)	コミュニケーション力を 磨こう～数秘とカラーde 自分発見～(御子柴博子)	6/29 (木)	インテリアプランツ♡癒 しの「多肉植物」寄せ植え 体験(名取真弓)	7/4 (火)	気分爽快! キックボクシン グエクササイズ～体幹使 ってシェイプアップ～(高田結)
7/7 (金)	【ママreフレッシュ講座】 ペーパークイリングを楽しもう (岡谷美術考古館学芸員)	7/12 (水)	コロ可可愛いランプ シェード～和紙の温もり& 幻想的灯～(公民館職員)	7/6 (木)	ココロもカラダもスッキリと ゆっくりヨガ♪ (maco)	7/11 (火)	透明感あふれるハーバリウム ～お花を選んで♪小瓶に思 いを詰めこんで～(新海光枝)
7/21 (金)	【親子で～お出掛け!】 ～議会見学&議員さんと座談会～ (市議会議員)	7/19 (水)	高台のお寺で座禅&清涼散歩 ～穏やかに心休まるひと時～ (須藤翠蔵)	7/13 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ 子育て中でも大丈夫! 天然 酵母のパン作り(杉浦さち)	7/25 (火)	ママと一緒に♪リトミック～歌 って踊って☆ハッピープレイ タイム～(いろはにこんぺいとう)
8/4 (金)	【親子で～音楽】リトミ ックで思いっきり楽しく (いろはにこんぺいとう)	8/23 (水)	筆ペンで美文字に挑戦 ～のし袋のマナーと表書き～ (笠原志遠)	7/20 (木)	【親子でニコニコ③】穴場 で遊ぼう♪ほたる童謡公園 *予備日7/27(公民館職員)	8/8 (火)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ～ 野菜収穫体験☆どんな野菜 が採れるかな～(高林純夫)
8/25 (金)	【ママ安心講座】野菜ソム リエプロに聞く おいしい食 べ方どっち?(三澤澄子)	8/30 (水)	生葉de夏の天然藍染～感 動! オリジナル模様の藍 色ハンカチ～(和泉ふみ子)	8/24 (木)	【親子でニコニコ④】どんぐ りポップでlet's go! やまびこ公園 *予備日8/30(公民館職員)	8/22 (火)	子育てあれこれ ～みんな話してお悩み スッキリ～(宮原規夫)
9/1 (金)	【ママreフレッシュ講座】職 人と作る江戸前寿司 握って、巻 いて、秘訣あれこれ(杉田進)	9/6 (水)	ふわふわ～! ジャンボ しゃぼん玉作って遊ぼう (三村昌弘)	9/7 (木)	「生命のキラメキを感じて」 親子で楽しむミュージ ック絵本(鷺澤幸毅)	8/29 (火)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～消防署見学☆みんなちび っこ消防士～(岡谷消防署署員)
9/8 (金)	【親子で～お出掛け!】 エコポップ見学・公園散歩 (カルチャーセンター職員)	9/20 (水)	スマホde映える写真を撮 ろう～我が家のアイドル 写すコツ～(角谷智子)	9/14 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ リクエストでつくる～ア ロマグッズ(杉浦さち)	9/12 (火)	体験! 中国武術 ～カンフー体操で体の機 能を高めよう～(石田素子)
9/15 (金)	【ママ安心講座】あなたが笑 顔で暮らす家 ママのため のお片付け(うえむら智子)	9/27 (水)	【ママとお出かけ】消防署見 学～カッコイイ消防車に乗 ろう!～(岡谷消防署署員)	9/21 (木)	スタンドグラスの端材で作 る世界にひとつ♪オリジナ ルアクセサリー(中村駿)	9/19 (火)	ママと一緒に♪～ワクワク ドキドキ☆人形劇をみよ う～(人形劇団赤とんぼ)
9/22 (金)	【親子で～お出掛け!】 消防車に会いに行こう! (岡谷消防署署員)	10/11 (水)	可愛い♡アイシングク ッキー～カラフルデコdeハ ロウィン～(小松愛)	10/5 (木)	自分の持ち味を生かして いこう♪発達凹凸も自 分の魅力♡(御子柴博子)	10/3 (火)	郷土料理に触れよう ～簡単おいしい寒天料理～ (前野ノリコ)
10/6 (金)	【ママreフレッシュ講座】 プロのパティシエとクッキング (永谷恒夫)	10/25 (水)	リトミックde秋を楽しもう♪ ～ママと一緒に歌☆リズ ム遊び～(伊藤わかこ)	10/12 (木)	豊かな生活を楽しもう♡ 暮らしに木の温もり～木 工細工(小河原とも子)	10/11 (水)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～図書館見学☆おはなしの 森へ行こう～(図書館職員)
10/13 (金)	【ママreフレッシュ講座】 点描曼茶羅アートで頭も心も スッキリ!(greenwind yuya)	11/1 (水)	筋膜リリース&バレトン ～体をほぐして☆楽しく 脂肪燃焼～(唐木由紀)	10/19 (木)	豊かな生活を楽しもう♡自 家製味噌を使って～プロに 学ぶスイーツ(山田真希子)	10/24 (火)	もしもの時に備えよう! ～AEDの使い方・子どもの家 庭看護～(長地公民館館長)
10/20 (金)	閉講式 ～学級を振り返ってみよう～ (カルチャーセンター職員)	11/8 (水)	閉講式 クロモジ茶でリラクソ まとめの会(公民館職員)	10/26 (木)	閉講式 感想シェア&まとめの茶 話会(公民館職員)	10/31 (火)	閉講式 ～思い出とーきんぐ～ (公民館職員)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

環境 諏訪湖及び河川
一斉清掃を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。(小雨決行)
日時…5月28日(日)
午前6時～(1時間程度)
清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など
問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 農作業などに伴う野焼きは
近隣に配慮しましょう



野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わらや少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。

また、春先は耕作前に落ち葉などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。
▶少量、短時間で済ませる
▶洗濯物を干している時間帯を避ける
▶風の向きや強さに注意する
▶できるだけ乾燥したものを焼却する
問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 アレチウリなどの
駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくはお問い合わせください。
問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 無料で貸し出せる
ポッチャ用具が増えました!

岡谷市では、だれもが気軽に楽しめるニュースポーツの普及活動を行っています。
今回、新たにポッチャ用具5セットが県から貸与されました。ポッチャは、障がいの有無や世代に関係なく楽しめるスポーツです。この機会にチャレンジしてみてください。
用具を利用したい人は、スポーツ振興課、または社会福祉協議会へ電話でお問い合わせください。
※ポッチャ以外のニュースポーツ用具を借りたい人は、スポーツ振興課へお問い合わせください。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

募集 令和5年度 長野県障がい者
スポーツ大会 参加者募集

「第23回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。大会の開催は4年ぶりです!ご参加ください。
【実施競技】
陸上、水泳、卓球・サウンドテーブルテニス、ポッチャ、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、バスケットボール、バレーボール
【期日・場所】
陸上競技以外:9月10日(日)
松本地域周辺
陸上:9月17日(日) 長野市
対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人
参加費…無料
申込み締切…6月2日(金)
※詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。
問合せ●社会福祉課(内線1257)

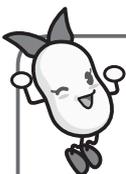


もっとお知らせ
募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ 5月12日は
『民生委員・児童委員の日』

「民生委員・児童委員の日」は、大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。
〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉
民生委員は、法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。全国共通の制度として、全国どこでも活動しており、任期は3年です。そのうち、子どもや子育てに関する支援をおもに担当する民生委員が、主任児童委員です。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

〈ご相談ください〉
乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。
問合せ●社会福祉課(内線1222)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

5月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- 研修農園 サポートファーム
- しるくつきんぐ
- 岡谷インフォメーション 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。

スポーツ教室

◎一般ゴルフ教室

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…5月24日～7月26日
毎週水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

定員…22名(先着順)

受講料…2,000円

※別途高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料(任意)必要

※ボール代は、毎回個人ごと精算

申込み…5月1日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ株主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…毎週水曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…15名 受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)

期日…5月9日から毎週火曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名 受講料…1回600円

以上申込み…当日、窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

初心者向け

スポーツ教室体験イベント!

シンコースポーツで通年行っている教室(子ども・大人対象)を体験できます。

日時…5月27日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…市民総合体育館

参加費…1講座につき300円

申込み…体育館窓口または電話にて、事前にお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分)…5月21日(日)

小学校:午後7時～

中学校:午後7時30分～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

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…5月21日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

市民水泳プール 5月3日

リニューアルオープン(当日のみ無料)

昨年10月から行っていた「市民水泳プールの大規模改修工事」が完了し、リニューアルオープンします。一新された市民水泳プールをぜひご利用ください。当日のみ利用は無料、内覧のみも可能です。

●当日は、プール駐車場にキッチンカーが来ます!

●先着100人の小学生以下の子どもに、水風船をプレゼント!

営業開始…5月3日(水・祝)

午前10時～

セレモニー…午前10時10分～

入水開始…セレモニー終了後

受付終了…午後8時

閉館…午後8時30分

●5月4日からは通常営業(午後1時～)

※通常営業日については、右のQRコードよりご確認ください。



問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

環境

めざせ2050年ゼロカーボン ごみを減らしCO2削減

令和4年度は、総ごみ量が12,342トン(前年比-113トン・-0.9%)、燃やすごみ量が10,473トン(前年比-47トン・-0.4%)となりました。市民のみなさんのご協力により、総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年を下回りました。

市では、2050年ゼロカーボンをめざし、燃やすごみの量を減らして二酸化炭素排出量を抑制する取り組みを推進しています。今後もごみの減量や3R(リデュース(発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再資源化))の推進にご協力をお願いします。

	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度
総ごみ量(t)	12,786	12,455	12,342
燃やすごみ量(t)	10,692	10,520	10,473
1人1日当たり ごみ量(g)	715.5	707.3	707.3
その他プラス チック収集量(t)	361	371	374

【プラスチックの分別が ごみ減量につながっています】

その他プラスチック(☑のついた容器包装)の収集量が年々増加し、それに対して家庭から出される燃やすごみの量は年々減少しています。市民のみなさんのその他プラスチックの分別が進んでいます。引き続き、ご協力ください。

【硬質プラスチックの

リサイクル回収をご利用ください】

ご家庭で不用となった衣装ケースやプランターなどの硬質プラスチック製品を、サンデーリサイクルデー・硬質プラスチック試験回収(奇数月の最終日曜日に市内の西友2店舗で開催)で、リサイクル回収を行っています。プラスチックごみの減量とリサイクルの推進のため、ご利用ください。

【アパート・マンション等の管理者さんへ】

アパート等のごみ処理を、市の収集ではなく廃棄物処理の専門事業者へ依頼する場合も、市内の燃やすごみは全て諏訪湖周グリーンセンターで焼却されています。それぞれのアパート等でごみを出す際には、資源物の分別など基本のルールを守り、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

主な内容

CONTENTS

令和5年度 岡谷市社会福祉協議会の事業……………22・23
 「岡谷市暮らしのサービズ紹介」を作成しました！
 岡谷市高齢者クラブ入会のお誘い……………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5年度 岡谷市社会福祉協議会の事業

岡谷市社会福祉協議会は、地域福祉の推進のために様々な事業をおこないます。事業の推進にあたっては、関係機関、各種団体、市民の皆さんと、協働を基本にしています。令和5年度事業計画から重点事項と、事業の一部をご紹介します。詳細な内容は、岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

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」



基本目標

“つながる ⇄ つなげる ⇄ ひろげる ⇄ まもる” をキーワードに、基本理念の実現をめざして、以下の4つの基本目標を掲げ、事業を推進します。

基本目標

1

支えあいがつながる地域づくりの推進

【地域のお宝探し講座（支えあいの実態調査）】

日々の暮らしの中の「何気ない支えあい」「支えあいとまでは呼ばないつながり」にあらためて目を向ける取り組みです。

各地区社協を中心に、お宝探し講座を開催する予定です。市民の皆様には是非ともご参加くださいますようお願い致します。



地域の助け合いを葉・幹・根になぞらえて、普段からある助け合いを再確認します。

お宝探し講座の進め方

社協職員から説明→暮らしの中にある、支えあいをさがす→地域の助け合いを再確認



基本目標

2

支援をつなげる体制づくりの推進

【生活困窮者等支援事業】

新型コロナウイルス感染症や物価上昇により生活費でお困りの方が増えてきています。フードバンクによる食糧品の募集また提供を行うとともに、気軽に相談できる環境を整え、家計改善支援や就労支援などの事業を行う「まいさぼ岡谷市」との連携を更に深め、相談者の生活の自立を支援していきます。

【生活支援体制整備事業】

住み慣れた地域で生きがいを持って最期まで生活していくための地域づくりを目指します。岡谷市にすでにある地域のつながりや活動をあらためて確認し、そうした「地域のお宝」を大切に育み、将来につなげていくことを取り組みの軸としています。

生きがいデイサービス、高齢者クラブ、ふれあいいきいきサロン等の既存の活動を、広報を通じて「見える化」し、市民の皆様に参加いただけるように取り組みます。また、高齢者の生活課題の発掘・分析を行い、その解決策を市、関係機関、事業所等とも協議しながら、地域のネットワークや支援のかたちを検討し、地域の高齢者等の生活を支える多様な主体による支え合いの仕組みを構築します。

基本目標

3

参加・協働をひろげる仕組みづくりの推進



【生きがいデイサービス事業】

介護予防を目標とする事業ですが、それにとどまらず、地域のつながりづくりにも資する事業になっています。

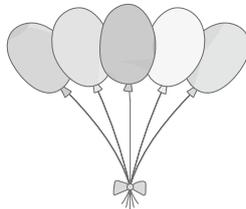
市内の公会所等で全 66 グループが体操や小物づくりを楽しんでいます。市内の 60 歳以上の方が参加されています。



市内の生きがいデイサービスで 1 月から 2 月にかけてオリジナルのカレンダーづくりをしました。開催日に〇を付けて、またみんなで集まる日を楽しみにされています。

【ボランティア体験事業（サマーチャレんじ）】

中学生以上を対象として、8月の夏休みの期間にボランティア活動等の実体験の機会を提供します。高齢者福祉施設・障がい者福祉施設、保育園などでボランティアを体験いただきます。



新型コロナウイルス感染症拡大前のサマーチャレんじの様子



新型コロナウイルス感染症の影響で、3年間中止となっていたサマーチャレんじ。今年は多くの方のご参加をお待ちしております。詳細は、6月号でお知らせします。

基本目標

4

暮らしの安全・安心をまもる環境づくりの推進



【権利擁護事業の推進】

・岡谷市成年後見支援センター運営（岡谷市受託事業）

認知症、知的障がい、精神障がいのある方の権利擁護や、成年後見制度の利用を支援しています。「成年後見制度」の普及啓発を行い、気軽に相談できる窓口づくりをおこないます。

また、核家族化や家族関係の希薄化の進展による「超高齢化・身寄りなき時代」を見据え、「終活」、「元気なうちにできること」の一つとして、「エンディングノート」の作成を周知啓発する取り組みを進めます。

▶ 成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだりする必要があるとしても、自分ひとりでは難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあう恐れもあります。

このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

ご紹介しきれなかった事業について、岡谷市社会福祉協議会のホームページでぜひご覧ください。





「岡谷市暮らしのサービス紹介」 令和5年3月版を作成しました。



岡谷市社会福祉協議会では、高齢者をはじめ、だれもが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮し続けられるよう、岡谷市から生活支援体制整備事業を受託し、「支えあいの地域づくり」に取り組んでいます。

その一環として、日々の暮らしの中での困りごと（家事援助、配食、買い物、外出支援）をサポートしてくれるサービスや活動についての情報をまとめた「岡谷市暮らしのサービス紹介」を作成しました。

「買い物に行くのが大変になってきた…」

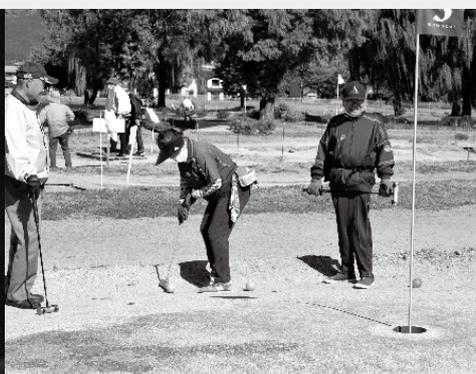
「栄養バランスのとれた配食を利用してみたい…」

そんな時にぜひご活用ください。

市社協、市役所介護福祉課、社会福祉課の窓口の他、各地区の公会所にも設置してあります。また、市社協ホームページからもご覧いただけます。



カラオケ芸能大会



マレットゴルフ大会



ボウリング大会

岡谷市高齢者クラブ入会のお誘い

あなたの入会を
みんなで
待っています！

新しい仲間づくりや
体力の維持・健康の増進に！

日頃の活動や練習の成果を
発表したり、大会などで
腕だめしにも！



今年はこの行事を予定しています！
(市連合会行事)

9月 体育大会
10月 マレットゴルフ大会
11月 カラオケ芸能大会
1月 ボウリング大会
2月 作品展

その他、スマホ教室や手芸教室などを予定しています。



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能ですが、混雑時はマスク着用のご協力をお願いします。

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
5月の休館日…9日(火)
 (毎月第2火曜日)

ボディケアストレッチ講座(5月30日(火)より申込み開始)

産後の体を整えたり、ストレッチで体をほぐしましょう。

日時…6月30日(金) 午前10時～11時

対象…保護者 **場所**…3F ダンス室

講師…杉浦敦子さん **持ち物**…水分、ヨガマット

託児あり

予約不要のイベント

5月12日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
15日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～正午
17日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 随時レシピ紹介	開館中いつでも
19日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
26日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
29日(月)	ぺったんこの日	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(5月8日(月)より申込み開始)

「トコトコうさちゃん」を作ります。

日時…6月8日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…6月12日(月) 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

(5月23日(火)より申込み開始)

日時…6月23日(金) 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

鳥居平やまびこ公園 5月・6月の行事

●令和5年度 第1回やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月10日(水) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代別途:1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ春風マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月18日(木) 受付:午前8時～8時30分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格…高校生以上の一般男女

参加費…500円

申込み…やまびこ公園管理事務所



●やまびこ夜景コンサート(第1夜)(要申込み)

～オペラ夜景コンサート in やまびこ～

日時…6月3日(土) 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…金子 響、佐藤 茜、丸山貴菜
 (全員長野県出身・在住)

チケット…一般:2,500円

高校生以下:2,000円

申込み…やまびこ公園管理事務所、または、カノラホール
 (☎24-1300)にお申し込みください。

※各内容は事前の告知なく、やむを得ない事情により変更・中止になる場合があります。

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

CANORA HALL

カノラホール—岡谷市文化会館

TAIRIKプロデュース
古澤巖の品川カルテット

6月22日(木) ※昼夜2回公演
各400席限定
午後3時開演(午後2時30分開場)
午後7時開演(午後6時30分開場)



名ヴァイオリニスト・古澤巖の呼びかけで結成された「品川カルテット」が今年も岡谷に! 弦楽四重奏の熱演にご期待ください!

小さなお子さんをはじめ、どなたでも入場できる無料のミニコンサートを同日開催。

出演

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

プログラム

ロベルト・デイ・マリーノ: 新作曲集
メンデルスゾーン: 弦楽四重奏曲第4番 ほか

会場

大ホール

チケット

販売中

※未就学児入場不可

全席指定 5,500円 ソサエティ会員 5,000円

ミニコンサート

入場
無料

乳幼児から入場OK!

同日 午後0時30分~1時 大ホール
要入場券(カノラホールのみ配布)

問合せ ☎24-1300

5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。

みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…5月16日(火)
午前11時~(30分程度)

★おはなしの森★ (園児~小学生向け)

日時…5月6日・13日・20日・
27日の土曜日
午前11時~(20分程度)

★手づくり絵本巡回展★

日時…5月20日(土)・21日(日)
午前10時~

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

おおきい ちいさい

5月21日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

5月の休館日

1日、8日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜は65歳以上がお得な《シニアデー》、土曜は子どもづれの家族がお得な《ファミリーデー》を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

5月の特撰おすすめメニューは、【オムライス(スープ付) 870円】です。網焼きチキンのチキンライスで、昭和レトロの懐かしい味です♪

◆23日(火)・24日(水)は設備メンテナンスのため休館します。



5月の休館日

2日、9日、16日、23日、24日、30日

問合せ ☎27-6080

5月の諏訪湖ハイツ

■災害支援チャリティー大浴場半額デー

5月5日(金・祝)は、大浴場入浴料が通常料金の半額です。

大人210円、市内在住65歳以上100円、中学生以下無料

※当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

■親水池で水遊び

子どもたちお待ちかねの親水池が4月末にオープンしました。連休など、ご家族そろってどうぞ。

■温泉施設 営業変更のお知らせ

23日(火)はポンプ入れ替えのため温泉施設は休業、24日(水)は温泉施設は営業します。

5月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

17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 6月6日(火)まで

大人も楽しむ武井武雄展

本展示では、童画、版画、刊本作品など、あらゆる分野から武井武雄の画業を巡り、子どもだけでなく大人までも魅了される武井武雄の芸術の世界をご紹介します。



武井武雄
「カレンダー 1974 9月」1973年

同時開催

モーリス・センダック展

「かいじゅうたちのいるところ」など多数の絵本を生み出したアメリカの絵本作家、モーリス・センダックの原画を展示します。

イベント

- ★キットパスでガラス窓に絵を描こう
日時…5月13日(土) 午前10時30分～
参加費…100円(要申込み)
- ★母の日にフラワードームをつくろう
日時…5月14日(日) 午後1時30分～
参加費…500円(要申込み)
- ★全部見せます刊本作品
日時…5月21日(日) 午前10時～午後4時
参加無料・申込み不要
- ★「ごかんノート」ワークショップ
日時…5月27日(土) 午前10時30分～
持ち物…ごかんノート(ない場合はその場で購入)
参加費…入館料(要申込み)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

5月の休館日
10日、17日、24日、31日

問合せ ☎24-3319

市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展

田中隆夫展
「地味なものたちへのまなざし」
6月4日(日)まで



「農婦と山の花」1972年

国鉄岡谷駅に長年勤務し、長鉄美術連盟を結成、春陽会南信支部で後進の育成にも努めた画家 田中隆夫の生誕100年を記念し、収蔵作品を一堂に展示します。

ワークショップ

土と炭で「縄文」を描いてみよう(全2回)
期日…5月20日(土)、27日(土)
時間…午後2時～
参加費…各回300円
定員…10名
申込み…5月8日(月)から受付開始

●作品募集 みんなのミニチュア作品展
美術考古館にみなさんが制作した小作品を展示してみませんか? 詳しくは本誌14ページをご覧ください。

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

5月の休館日
10日、17日、24日、31日

問合せ ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトリー

岡谷

企画展 信州の作家展PART4
信州草木染友禅作家
木村不二雄の世界 5月14日(日)まで

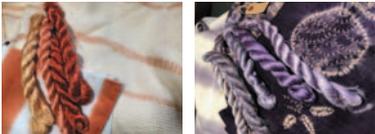
木村不二雄さんは、須坂を拠点とし、自然由来の染料を使う信州独自の草木友禅の継承者の1人です。手間と時間をかけて描き出す、心むせあふれる世界をご堪能ください。



企画展 長野県地域発元気づけ支援金活用事業
あかね しこん せんしよく
日本茜・日本紫根 染織三人展
5月18日(木)～8月20日(日)

企画:きものジャーナリスト 中谷比佐子
江戸古法染:高橋孝之
爪搔本綴:服部秀司/京絞り:寺田豊

茜・紫根は万葉集の時代から日本の色として染められてきました。きものジャーナリスト中谷比佐子さんのプロデュースで、茜・紫根の生産地から、その色を絹に染め、作品にしてい3人の作家の取り組みや作品を展示します。



※イベント情報は博物館HP・チラシ等でご確認ください。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

5月の休館日
10日、15日～17日、24日、31日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

第70回 塩嶺小鳥バス



塩嶺小鳥の森で早朝の探鳥会を楽しみませんか？

愛鳥精神のもとに昭和29年に始まった小鳥バスが、今年で70周年を迎えます。初日の5月7日に行う70周年記念セレモニーでは、カノラ少年少女合唱団が歌唱します。新緑の爽やかな朝、探鳥会に参加して自然を楽しみませんか。参加者にはオリジナルピンバッジをプレゼント。詳しくは、岡谷市観光協会ホームページなどをご覧ください。

期日…5月の毎週日曜日
(7日、14日、21日、28日)

料金…1,000円
(上諏訪から乗車は1,200円、小学生は半額)

●事前申し込み制です(1日40名限定)。
商業観光課まで電話にてお申し込みください。



小鳥バス 子ども探鳥会

塩嶺小鳥バス70周年を記念して子ども探鳥会を開催します。小鳥の観察や小鳥ゲームを楽しみましょう！
※現地集合・解散です。

日時…6月18日(日) 午前8時～午前11時

場所…塩嶺小鳥の森

対象…小・中学生

定員…子ども30名+保護者

申込み…商業観光課まで電話にてお申し込みください。

参加
無料

70周年記念ピンバッジセットを販売します

第61回から第70回までのピンバッジを50セット限定で販売します。

価格…1セット(16点入り) 5,000円

販売開始…5月7日(日)～

【販売場所】

- 小鳥バス当日会場
- 岡谷市観光案内所

※営業時間：午前9時～午後5時・水曜定休



70周年
記念バッジ
イメージ

問合せ●商業観光課(内線1456)

鶴峯公園つつじ祭り

約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のツツジが、一斉に咲き誇ります。色とりどりのかわいらしいツツジが咲く、華やいだ園内の散策を満喫してください。

期間…5月3日(水・祝)～5月14日(日)

臨時駐車場…川岸スポーツ広場
普通車：1台500円



問合せ●商業観光課(内線1456)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



3/30 「諏訪湖スマートインターチェンジ」 工事中のスマートICの正式名称が決定

中 中央自動車道諏訪湖サービスエリアに接続するスマートインターチェンジの正式名称が「諏訪湖スマートインターチェンジ」に決定。この日、地区協議会の正副会長である今井竜五岡谷市長と金子ゆかり諏訪市長が岡谷市役所で会見して発表しました。この名称は、サービスエリアに設置される出入口であることを明確に判別するため、サービスエリアの名称である「諏訪湖」が採用されました。



4/1 先人への敬意とさらなる発展を誓い 市制施行87周年記念式典を開催

旧 平野村から1936年に市制を施行して87年を迎えたこの日、市制施行87周年記念式典が関係機関や団体の代表者らが出席し、市役所で行われました。市政推進への貢献や全国的に活躍した78の個人・団体が表彰され、今井竜五市長から表彰状や感謝状が贈られました。また、式典後は宇宙航空研究開発機構の澤田弘崇さんによる記念講演も行われました。



4/6 夢と希望を胸に抱き 市内小・中学校で一斉に入学式

例 年よりも早い開花となった桜が咲き誇るなか、市内の小学校、中学校で一斉に入学式が行われ、新入生が希望に満ちた学校生活をスタートしました。このうち神明小学校では、52名の1年生が保護者の見守るなか、緊張した面持ちで体育館に入場。校長先生や上級生からの呼びかけに、元気よく応えていました。今年度は7小学校に322名、4中学校に365名が入学しました。



4/6 社会人、企業人としての成長を願い 市新入社員激励会を開催

岡 谷市と岡谷商工会議所、岡谷労務対策協議会が主催する、市新入社員激励会がテクノプラザおかやで行われました。市内31事業所から126名の新入社員が参加し、今井竜五市長によるお祝いの言葉、先輩社員の激励に続き、マルゴ工業の林啓晴さんが新入社員を代表して決意を述べました。式典後は自転車冒険家の小口良平さんを講師に記念研修会も行われました。



「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

**4月の
ハガキから**

▼は広報広聴担当より

おやかやシエアオフィスがオープンしました。アフターコロナでの新しい働き方の一助、さらには、新たな創業者を創出し活気あるまちづくりになればと期待を寄せています。

H・Yさん(銀座)

▼コロナ禍を経て、多様な働き方を選択する人が増えていますね。岡谷市では、利用者同士が交流することで新しいビジネスが創出されることを期待し、「おやかやシエアオフィス」とテクノプラザおやかやにある「コワーキングスペース」を連携させながら、新たな創業者を応援したいと思えます。

4月29日のシルクフェアでは、色々なイベントがあるので、今から調べて参加します。

K・Tさん(長地小萩)

▼当日は、岡谷蚕糸博物館シルクファクトおやかやのほかり会場でイベントを行います。ふだん見学できない旧岡谷市役所庁舎や初代片倉兼太郎生家などが特別に公開されたり、クラフト作品の展示や販売などの企画が多数ありますので、お楽しみください。

桜も咲き始めて、とても良い季節になり、気分も穏やかに外出できる時期。桜も近くで楽しみたいです。

Y・Kさん(天竜町)

▼今年も、平年よりも早く桜の便りが届きましたね。天候にも恵まれたので十分に桜を楽しめたのではないのでしょうか？

これからは、鶴峯公園のツツジや出早公園のキツネノカミソリなど多くの花が咲きますので、ぜひ足を運んでみてください。



撮り歩きおかや

Report.32

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう!

このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。
 みなさんもInstagramで身近なおかやを発信してみませんか?

Instagram post from **enjoy_okaya** showing a basket of breads.

イルフプラザ1階「サンジェルマン岡谷店」。地域に愛される「カレーパン」「塩ロール」「とろ〜りチーズ」にハマること間違いなし!
 #サンジェルマン岡谷店 #パン #あんバター #大人気商品 #楽しむなら岡谷

Instagram post from **tabitabi_okaya** showing a night view of cherry blossoms.

～夜桜を楽しむ～ ライトアップされると昼間と違った美しさを持つ桜並木へと変化します。夜風になびく桜は岡谷の春の風物詩
 #横河川桜まつり #夜桜 #桜並木 #ライトアップ #岡谷市 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
 インスタグラム
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
[tabitabi_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。
 ※掲載希望についてはお問い合わせください。

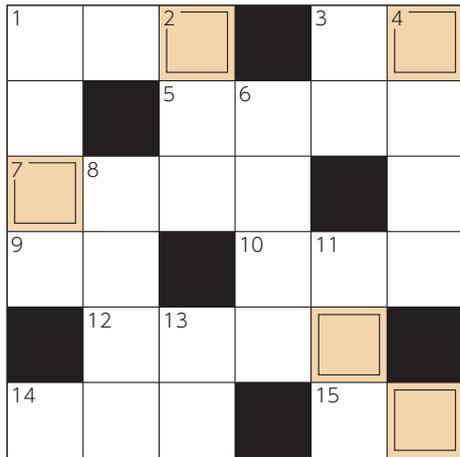
問合せ●商業観光課 (内線1453)

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.449
クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 1955年合併の村
- 3 白くて薄くて。豆乳を煮つめて作ります
- 5 ぼんやり、うっかり、気が緩んでます
- 7 タテ6にある区。最南端
- 9 ○○諾々
- 10 県も市も無投票でこのみなさんが決定
- 12 オホーツク海の流氷でも知られる地。この監獄は博物館にもなっています
- 14 1957年合併の村
- 15 ○○L、○○P、○○F

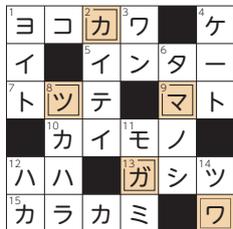
◆タテのカギ

- 1 太鼓も楽しみですが、この踊りも楽しみ
- 2 普通預金と○○○預金
- 3 ○○勝、○○待、○○勢
- 4 天才一家の息子なのだ
- 6 1955年合併の村
- 8 顔を洗う、歯を磨く、食事をとるなどの習慣が。夜ではありません。いつもいつも
- 11 海や湖がえぐるように入り込んだところ
- 13 太鼓をたたく道具です。今年こそはと、楽しみに磨いている人も多いのでは？

●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。5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)

●3月号の答えと当選者
「ツカマガワ(塚間川)」

正解数41通(応募総数41通)の中から抽選で、N・Hさん(長地片間町)、H・Yさん(長地柴宮)、T・Tさん(今井)、C・Sさん(長地権現町)、H・Yさん(本町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「トロッコあそび」1954年 武井武雄

そして、シルク岡谷、糸都岡谷の歴史の象徴であり、市民、岡谷市、国が誇れる貴重な文化遺産である旧岡谷市役所庁舎との一体的な景観形成を図るため、旧庁舎の前庭空間を整備し、公園側から建物の正面デザインを見渡せるようにするとともに、夜には旧庁舎のライトアップを行い、日常とは違う幻想的な空間を演出してまいります。

再整備工事は5月末で完了し、6月2日(金)には開園式を行い、公園は当日から利用できるようになります。

市民の皆様には、蚕糸公園にぜひ足を運んでいただき、まちなかに生まれた新しい憩いの空間を満喫していただきたいと思います。

今井 竜 五



【市長随想 146】
「蚕糸公園と旧市役所庁舎」

市役所庁舎の南側にある「蚕糸公園」は、昭和26年に整備され、当初は敷地の形から「三角公園」と呼ばれていましたが、岡谷市が生糸の都として国内外に知られていることにふさわしい名前として、昭和28年に「蚕糸公園」と命名されました。

開園以来70年余りが経過する中で、現在、公園の再整備工事を行っています。

再整備にあたっては、行政・文化・商業・医療・金融機能など、本市の都市機能が集積し、市民をはじめ多くの方が訪れるエリアに位置する蚕糸公園を中心として、公園北側の旧岡谷市役所庁舎、東南側の商業施設、そして南側の街並み全体が見渡せる、一体的な公共空間となるよう計画しました。

成長樹(期)子育て実践ポイントが新しくなりました!

この冊子には、子どもとの関わり方に悩んだときや子育てに不安になったときに、少しでも心が軽くなるような「こんな子育てできたらいいな」のポイントが詰め込まれています。子どもの成長の時期にあわせ「子育てのポイント」を記載してありますので、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、地域のみなさん、保育園・幼稚園や学校の先生など多くの人に読んでほしいです。



この冊子は、子育て中の親の声や学校・保育園等関係者のご意見を聞きながら、時世に合わせた内容に見直しました。一人でも多くの子育て世代や地域のみなさんに活用いただき、子育ての手助けになることを願っています。



冊子の作成に携わった
「社会教育委員の会議」
谷口修治 会長(右)
宮坂美津章 副会長(左)



←スマートフォンやパソコンから冊子の内容や子どもに関する相談場所の一覧を見ることができます。

問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

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5年3月1日現在)

人口 46,421人 前月比 -42 前年同月比 -366
世帯数 19,180世帯 前月比 +19 前年同月比 +163