



あなたとおかやを<sup>つな</sup>結ぐ

OKAYO



広報 おかや

〈特集〉

# だまされないで！ ストップ！ 電話でお金詐欺



今月の表紙

年々増加する電話による詐欺被害。岡谷市も例外ではありません。岡谷警察署では「劇団野うさぎ」を結成し、寸劇による「電話でお金詐欺」撲滅のための啓発活動を行っています。さて、この劇団名の由来とは？ 答えは今月号の特集のなかに…

岡谷市公式  
ホームページ



広報おかや



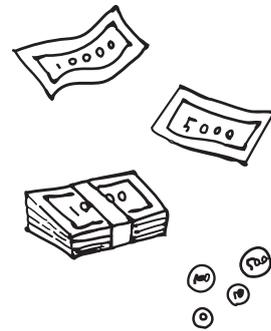
岡谷市  
公式SNS



# だまされないで! ストップ!

電話でお金  
詐欺  
(特殊詐欺)

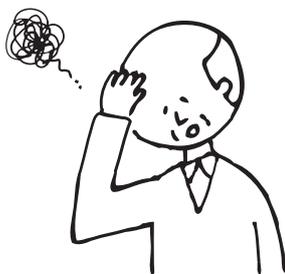
「電話でお金のお話が出たら…**要注意!**」



全国で多発する電話による詐欺被害は、被害者の8割以上が高齢者と言われています。昨年からは長野県警察では、電話を使ってお金を要求する詐欺を「特殊詐欺」から、より手口をイメージしやすい「電話でお金詐欺」と名称を改め、岡谷市でも電話による詐欺の撲滅に力を入れています。高齢者も含め、若い世代も「電話でお金詐欺」を防ぐための対策や手口を知り、親や祖父母、知人に注意を呼びかけることが大切です。

今月号では、市民のみなさんが被害にあわないよう「電話でお金詐欺」や「悪質商法」について詳しく紹介します。

「電話でお金詐欺 (特殊詐欺)」の被害にあった状況を知り、被害にあわないためにはどうすればよいのかを、自分のこととして考えましょう。



## 電話でお金詐欺

被害者への  
アンケート調査

アンケート実施概要: 令和4年 長野県下被害者189人中 回答144人(長野県警察)

### Q1 「電話でお金詐欺」に対する意識は?

**「自分はだまされないと考えていた」 81.3%**

その理由

「見破る自信があった」 53.8%…**過信**

「自分に関係ないと思っていた」 32.5%…**無関心**

### Q2 「電話でお金詐欺」の中で知っていた手口は? (複数回答)

**「オレオレ詐欺」 91.0%** **「還付金詐欺」 48.3%**

さらに

オレオレ詐欺被害者の88.5%が手口を知っていたにもかかわらず被害にあっている。

…**犯人と話してしまうとだまされる確率が高い**

### Q3 電話対策をしていましたか?

**留守番電話、ナンバーディスプレイなどの電話対策を実施せず被害にあっている人 56.9%**

早急に

…**電話設備を替えることで防げる確率が上がる**

電話でお金詐欺の被害を防ぐためには…

このことから

**「過信せず」「電話対策」をし  
「犯人と話をしてしない」**

ことが

**重要**

です!

「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」の種類と手口を知っておくことで、いざというときに冷静な判断ができます。「犯人のだましの手口」を覚えておきましょう。



## 電話でお金詐欺 の手口と種類

### オレオレ詐欺

親族、警察官、弁護士を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る(脅し取る)もの。

だましの手口

キーワード

- ・「カバンをなくした(盗まれた)」
- ・「電話番号が変わった」
- ・「今すぐ現金が必要!!」
- ・「部下(同僚)がお金を取りに行くから渡して!!」



対策

注意

- ・家族の電話番号にかけなおして、確認する。
- ・他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えない。
- ・警察や銀行員が暗証番号を聞くことはありません。

### 架空請求詐欺

未払いの料金があるなどの架空の事実を口実とし、金銭をだまし取る(脅し取る)もの。

だましの手口

キーワード

- ・「サイトの未納料金があります」
- ・「至急連絡いただかないと、法的手続きをとります」
- ・「電子ギフトカードの番号を教えて!!」



対策

- ・身に覚えのない電子メールには、返信しない。
- ・電話勧誘には応じない。
- ・宅配便を利用して送金を求められたら詐欺を疑う。

### 還付金詐欺

税金還付等に必要手続きを装って被害者にATMを操作させ、相手の口座に送金させることで、お金をだまし取るもの。

だましの手口

キーワード

- ・「税金や医療費を返します」
- ・「ATMへ行ってください」
- ・「指示するとおりにATMを操作してください」



注意

- ・市役所などが還付金をATMで返還することはありません。
- ・ATMを操作して、お金が戻ることはありません。

### キャッシングカード詐欺 預貯金詐欺

警察官、銀行協会、大手百貨店職員等を装い電話をかけ「キャッシングカードが犯罪に利用されている」等の名目でキャッシングカードを準備させ、自宅を訪れて、預貯金通帳、キャッシングカード等をだまし取る(脅し取る)もの。

だましの手口

キーワード

- ・「あなたの口座が犯罪に利用されておりキャッシングカードの交換手続きが必要です」
- ・「キャッシングカードが不正に利用されている」



対策

- ・警察や銀行などから電話があった場合、言われた電話番号を信じることなく、電話番号案内などで調べる習慣をつける。
- ・知らない人をむやみに家に入れない。カードを渡さない。

# 電話でお金詐欺 にあわないための 対策

いつ巻き込まれるかわからない「電話でお金詐欺」。普段から自分でできる心構えや、家族や知人と協力してできる対策を考えておきましょう。



一人ひとりが  
覚えましょう!

自分でできる/  
だまされないための

## 5つの ない



- ① 見ず知らずの相手とは **話さない**
- ② ATMへ行く指示には **従わない**
- ③ 暗証番号は **教えない**
- ④ 還付金の話は **聞かない**
- ⑤ キャッシュカードは **渡さない**



家族・知人と協力して  
だまされないためにできる

## 4つの こと

みんなで  
防ごう!



### ① 電話機対策をしましょう

- 留守番電話設定、家族等の電話番号登録、非通知電話拒否設定などの対策をして、犯人の電話には出ないようにすることが肝心です。
- 特殊詐欺対策機器の購入には **市から補助**があります。(P7参照)



### ② あいことばを決めましょう

- 家族にしかわからない「あいことば」や「緊急連絡先」を決めておきましょう。
- お金を用意する前に、家族へ確認しましょう。



### ③ 家族と連絡を取り合いましょう

- 普段なかなか連絡を取り合えていない家族とも連絡をこまめに取り合い、**近況を伝え合うこと**で「電話でお金詐欺」の手口も見破ることができます。



### ④ 普段から「電話でお金詐欺」の話をしましょう

- 子や孫と一緒に暮らしていたり、近くに住んでいても油断は**禁物**。**日ごろから会話のなかで危機意識を高め**ましょう。



「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」だけでなく、新たな手口による「悪質商法」の被害者も増えています。こちらを手口と種類を知り、被害を未然に防ぎましょう。



## 悪質商法 の手口と種類

### 点検商法

手口

業者を装い、屋根、外壁、床下などを「無料で点検します」と訪問し、「そのまま放っておくと危険です」などと不安をあおり、工事契約や商品、サービスの購入を迫ります。

対策

- その場で判断しない。
- 少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談する。



### 通信販売トラブル

手口

インターネットなどの通信販売で、「お試し価格」で購入したら「定期購入が条件」だったなど。

対策

- SNSやネット上の「お得」「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。
- 通信販売で商品を購入する際は、注文する前に購入・返品条件をよく確認する。
- ⚠ 通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。



### インターネット接続回線の契約トラブル

手口

「今より安くなりますよ」などの説明を電話で行い、契約させるが、実際は安くならない。

対策

- 事業者の説明をうのみにせず、契約内容をしっかり確認する。
- 必要がなければきっぱり断る。



### 訪問販売トラブル

手口

突然、訪問がありしつこく商品を勧められる。

対策

- 訪問者や用件をよく確認し、事業者を安易に家のなかに入れない。
- 一人で対応せず、必要がなければ断りましょう。



## 訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には「クーリング・オフ」制度を利用しましょう。

### クーリング・オフ手続きの手順

クーリング・オフとは、訪問販売などの特定の取引の場合に、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

**クーリング・オフができる場合・期間など、詳しくは消費生活センターへお問い合わせください。**

- ① 契約書面を受け取った日を含めて8日以内(例外もあります)に、書面で通知します。
- ② ハガキ表に業者の住所、裏に通知書内容を書き、両面コピーを取り大切に保管してください。
- ③ ハガキを「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。支払ったお金は全額返金されます。商品の引取料金は業者負担です。

〈ハガキ裏面の書き方例〉

#### 通知書

次の契約を解除します  
 契約年月日 ○○○○  
 商品名 ○○○○  
 契約金額 ○○○○  
 販売会社 ○○○○  
 支払った代金○○○○円  
 を返金し商品を引き取ってください  
 年月日  
 住所・氏名

「詐欺にあわないために」

岡谷警察署 生活安全課

中島 優一 課長

岡谷市民の皆様には、平素から各種警察活動にご理解ご協力をいただいていることに、この場をお借りして感謝申し上げます。

岡谷市内では、昨年「電話でお金詐欺」の被害が数多く発生しています。その中でも特に被害の多い手口が、オレオレ詐欺になります。オレオレ詐欺といえば、子供や孫のふりをしてお金をだまし取ろうとするものが思い浮かぶと思いますが、最近では警察官や弁護士、市役所の職員、病院等の医療機関の職員、会社の上司・同僚等のふりをして、お金をだまし取ろうとする手口に変わってきています。

詐欺の被害にあわないための対策を2つご紹介します。1つ目は、詐欺の手口を知ることです。詐欺の手口はどんなものがあるのか、どのような電話がかかってきたら詐欺なのか、このことを知っておくことで詐欺を防ぐことができます。是非、本誌に書かれている内容をよく読んでいただき、詐欺に対する抵抗力を高めていただき



たいと思います。2つ目は、電話機対策です。詐欺の被害の9割は自宅の固定電話にかかってくる1本の電話から始まります。常に留守番電話設定にしていたら、知らない番号からかかってきた時は出ないようにすることも有効な手段です。

詐欺の手口は年々巧妙になってきており、一度だまされてしまうと詐欺だと気付くのは容易ではありません。日頃から家族で詐欺の被害防止対策について話題に出していただくとともに、「電話でお金」の話が出たらすぐに家族に相談したり、警察への通報をお願いします。



岡谷警察署では、詐欺の手口をわかりやすく伝えるため、署員で結成した劇団「野うさぎ」(No! サギ)による防犯寸劇を実施しています。講演の依頼があれば是非ご連絡ください。

詐欺やトラブルに  
まきこまれたら…  
まずはここに相談!

「電話でお金詐欺」や「悪質商法」に関する相談、情報提供については下記へ電話してください。

- 岡谷警察署 **23-0110**
- 岡谷市消費生活センター **23-4811** (内線**1228**)
- 消費者ホットライン **188**

「電話でお金詐欺」の注意喚起の情報などが受け取れますので、**岡谷市LINE公式アカウント**の登録をお願いいたします。



電話でお金詐欺対策機器の購入  
および設置費用を補助します  
「岡谷市特殊詐欺対策機器設置補助金」

岡谷市では、電話でお金詐欺対策機器の購入および設置費用の1/2以内で上限7,000円を補助します。

- 対象者
- 岡谷市民で市内に在住
  - 満65歳以上
  - 市税の滞納がない人(本人および家族)

対象機種機能(固定電話に接続するタイプ)

- 警告メッセージ
- 自動録音
- 通話拒否

詳しくは市民生活課へお問い合わせください。



問合せ

市民生活課 : 内線 1166・1167

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

# 日常生活を取り戻し、社会復帰をめざす 岡谷市民病院のリハビリテーション



Hospital  
ほすびた  
ルポ 67  
Reportage

病気やけがなどから日常生活を取り戻すには、リハビリテーションが不可欠です。今回は、リハビリテーション科の重松医師にお話をうかがいます。

## リハビリテーションの役割は

リハビリテーションは、病気やけがなどで身体機能や能力の低下した人が、日常生活動作の機能訓練などを継続的に行うことで、日常生活を取り戻し、社会復帰を促すなどの大きな役割を果たしています。

## 岡谷市民病院のリハビリテーションについて

リハビリテーション科では、脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、神経疾患や整形外科疾患のほか、呼吸器や循環器などの内科疾患で入院した患者さんに対し、医師を始め理学療法士、作業療法士や言語聴覚士のほか、看護師、薬剤師や管理栄養士などの様々なスタッフがリハビリテーションに早期に関わり、後遺症の回復に向けた支援を行っています。

特に回復期リハビリテーション病棟では、患者さんの身体の状態や生活環境、患者さんご家族の希望を考えた目標を定め、様々な機器を用いながらより質の高いリハビリテーションを提供できるよう取り組んでいるほか、退院後も後遺症に対するリハビリテーションが必要な患者さんに対しては、通所や訪問でのリハビリテーションを



行っています。

また、外来を受診後、リハビリテーションが必要な患者さんに対しては、外来でのリハビリテーションも行っています。

## 通所・訪問リハビリテーションについて

通所リハビリテーションでは、リハビリテーションを必要とする患者さんが病棟に通い、運動器や口腔機能の向上に向けたリハビリテーションを行っています。体の動きを3Dで解析する装置やドライブシミュレーターなどの様々な機器を活用した訓練を取り入れており、効果がデータで示されるため、利用者のやる気の向上にもつながっています。

訪問リハビリテーションでは、通うことが困難な患者さんを対象に医師の指示のもと、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が患者さんの自宅を訪

問し、徒手療法による筋肉のこわばりの緩和、運動による筋力アップや嚥下（食べ物や水分を飲み込むこと）など、日常生活動作の訓練を行うほか、在宅生活をより快適に過ごせるよう手すりやベッドの位置、高さ、トイレまでの動作方法など、住環境に合わせたアドバイスも行っています。一人暮らしのご家庭もあるので、利用者にとって心身ともに大きな支えになっています。

## 市民のみさんへひとこと

最近では注射、電気や磁器を使ったリハビリテーションなど、訓練の種類も増えてきているので、必要なものはしっかり取り入れて患者さんに提供していきたいと思います。病気やけがで入院しても、再び住み慣れた地域や自宅で生活できるよう、医師やスタッフが一丸となって支援しますので、安心して治療に専念してほしいと思います。リハビリテーションのことで何か気になることがあれば、ぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

### 岡谷市民病院 院長補佐 リハビリテーション科 重松 理 医師

信州大学医学部卒。内科を専門としていたが、脳卒中などで寝たきりになる患者に多く触れ、リハビリテーション科へ転身。平成24年9月に岡谷市民病院に着任。院長補佐兼リハビリテーションセンター長兼リハビリテーション科部長。休日は家庭菜園で野菜作りに励んでいるほか、DIYが趣味で、ソファやベッドなどの家具を手作りして楽しんでいる。

## 「令和5年秋開始接種」の実施について

「令和5年秋開始接種」は、岡谷市では10月から集団接種および個別接種を実施しています。初回接種が完了した生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと、重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患のある人などを優先し、接種を実施しています。期間は令和6年3月末までとなります。国内外の流行状況を踏まえ、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)を接種します。

**接種対象者**…接種日において、岡谷市に住民登録がある初回接種が完了している人

現在、重症化リスクの高い65歳以上の高齢者および基礎疾患の申請をした人から、順次接種を行っています。

令和5年秋開始接種を希望する12歳以上の人(65歳以上の人、基礎疾患のある人など通知が届いた人を除く)は、接種券発行の申請が必要となります。接種を希望する人は、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または電子申請から発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。※国からのワクチンの供給状況により、接種券の送付に時間がかかる場合があります。

### 乳幼児および小児の接種について

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、電話で受け付けています。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

- 乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)…乳幼児初回接種(全3回)が完了している人は、新しいワクチンを使用して、乳幼児の追加接種(4回目)ができます。
- 小児接種(5歳～11歳対象)…新しいワクチンを使用して、追加接種(3～5回目)ができます。

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けることは、強制ではありません。予防接種による効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえで、自らの意思で接種を受けてください。

ホームページ、電子申請はこちらから▼



**初回接種について**…初回接種を受けていない人でワクチン接種を希望する人は、下記までご連絡ください。  
※初回接種とは…12歳以上の人と5歳～11歳の方は1・2回目の接種、生後6か月～4歳の方は1～3回目の接種

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

健康

## 国保加入者特定健診・後期高齢者健診を受け忘れていませんか？

実施期間は11月30日(木)まで **「無料」**で受診できます

- ▶受診する医療機関には事前に予約が必要です。
- ▶終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶人間ドックを受診する人は、助成制度がありますのでご利用ください。



### 本年度最後の休日健診です!(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。受診者全員に歯科健診も行います。希望時間を担当課に電話でお申し込みください(定員になり次第締め切り)。

日時…11月26日(日) 午前8時～11時(15分単位)  
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所隣)

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…11月1日(水)午前8時30分から電話受付開始。

国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。

- 後期高齢者健診を希望する人は、11月8日(水)までにお申し込みください。

生活習慣病や  
メタボリックシンドロームを  
早期に発見!



問合せ●国保：医療保険課(内線1186) / 後期高齢者：健康推進課(内線1183)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和6年「二十歳を祝う会」を開催します

期日…令和6年1月7日(日)

※1月8日(成人の日)ではありませんので、ご注意ください。

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成15年4月2日から平成16年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人

●対象者およびそのご家族には、式典への参加案内を11月上旬から送る予定です。11月下旬になっても届かない場合はご連絡ください。参加案内は下記のように送付します。

状況例	参加案内の送付先
①本人が岡谷市に在住の場合	本人の市内の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	親などの市内の住所
③本人もその親なども市外に転出している場合	本人の転出先の住所(5年以内の転出に限る)。届かない場合は送付する住所をご連絡ください。

※市外に転出していても、「二十歳を祝う会」に参加できます。

詳しくはこちらから▶



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

第5次岡谷市総合計画後期基本計画(案)についてご意見をお寄せください!

市では、令和元年度から10年度までを計画期間とする「第5次岡谷市総合計画」の後期5か年(令和6年度～10年度)に取り組む施策を体系的に示す「後期基本計画」の策定にあたり、市民のみなさんのご意見を募集します。公表場所で計画(案)をご覧いただき、「岡谷市の今後5年間、必要なことは何ですか?」をテーマに、ご意見をお寄せください。

受付期間…11月2日(木)～30日(木)

計画(案)公表場所…市ホームページ、市役所情報公開コーナー、湊・川岸・長地各支所、イルプラザ出張所

提出方法…公表場所に備え付けの用紙に意見を記入のうえ、公表場所の意見提出箱へ投函するか、以下のいずれかの方法によりご提出ください。用紙はホームページからも入手できます。

- E-mail kikaku@city.okaya.lg.jp
- 郵便 〒394-8510 岡谷市幸町8番1号  
岡谷市役所 企画課 宛
- FAX 24-0689
- 持参 市役所5階 企画課までお持ちください。

問合せ●企画課(内線1522)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業  
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

教室・個別相談会の申込み・問合せ●下記各事業所へ  
支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

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

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月27日(金) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名
11月30日(木) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～やさしいヨガ	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	15名
12月5日(火) 午後1時30分～3時30分	家庭で介護を楽にする方法	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	看護師 森崎仁志さん	10名

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
12月13日(水) 午後1時30分～4時	こころのメンテナンス～フラワーセラピー～	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	15名
12月22日(金) 午後1時～3時	認知症への備え～認知症になったら不動産や預貯金等の管理をどうする!?～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	平成会 危機管理室 宮澤優一さん	15名
2月6日(火) 午後1時30分～3時30分	歌って楽になる認知症ケア	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	音楽療法士 原 房子さん	10名

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

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
11月 ※日程は希望者と相談(1人1時間程度)	介護全般について	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	ウェルハート おかや 職員	2名
12月5日(火) 午後3時30分～4時	らくらく相談会	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
12月22日(金) 午後3時～4時	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	平成会 危機管理室 宮澤優一さん	2名
2月6日(火) 午後3時30分～4時	らくらく相談会	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

お知らせ

## 社会保険料控除証明書が 発行されます

### 年末調整・確定申告まで大切に保管を!

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和5年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬までに日本年金機構より送付する予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、令和5年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納めた人には、令和6年2月上旬に送付する予定です。

発送予定日	対象者
令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和5年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
令和6年2月上旬	令和5年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人(上記対象者は除く)

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう!

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

## 11月12日(日)～25日(土)は 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

### 11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

女性に対する暴力には、配偶者などからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者などからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。一人で悩まず、まず相談を。秘密は守られます。

#### 相談窓口 (曜日は原則として)

##### ♥長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822

- 一般相談：火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
- 女性のためのカウンセリング：毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)
- 女性のための法律相談：毎月第1・3木曜日(要予約)

##### ♥長野県女性相談センター ☎026-235-5710

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

##### ♥長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

##### ♥長野県性暴力被害者支援センター“りんどうハートながの” ☎026-235-7123 毎日24時間対応

##### ♥諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

##### ♥岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811(要予約)

- 女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課(内線1362) 毎月第3火曜日 午前10時～午後3時50分
- 女性相談員による相談 社会福祉課(内線1259) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

#### ●11月13日(月)～30日(木)：女性に対する暴力根絶のシンボル

「パープルリボン」にちなみ、旧市庁舎をパープルにライトアップ

#### ●11月17日(金)～30日(木)：啓発パネル展示(カルチャーセンターロビー)

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

## 「男女共同参画社会づくり」 ポスターコンクール作品展

小、中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、毎年ポスターコンクールを行っています。今年度応募されたすべての作品を展示します。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵から、一緒に考えてみませんか。

期日…11月17日(金)～30日(木) 場所…カルチャーセンター ロビー

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展と同時開催

問合せ●地域創生推進課(内線1362)



小学生の部 最優秀賞  
川岸小5年 加賀山侑那さん



中学生の部 最優秀賞  
岡谷東部中1年 後藤友美さん

## information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ

## 電力・ガス・食料品などの価格高騰に対する支援 住民税 所得割非課税世帯に対して、給付金を支給しています

長野県において、国の非課税世帯への給付金の対象とならない住民税「所得割」非課税世帯等に対し、給付金を支給しています。詳しくはお問い合わせください。

### 子育て世帯生活支援特別給付金 (住民税 所得割非課税世帯分)

#### ▶対象者

平成17年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童（特別児童扶養手当対象児童は平成15年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童）を養育している人で、次の(1)・(2)に当てはまる人（令和5年度の国による子育て世帯生活支援特別給付金を支給された人を除く）

- (1) 令和5年度分の住民税所得割が非課税の人
- (2) 家計急変者（令和5年1月1日から12月31日までの家計が急変し、住民税「所得割」が非課税である人と同様だと認められる人、または1年間の収入見込額が住民税所得割が非課税となる水準に相当する額以下の人）

▶支給額…児童1人あたり一律3万円

#### ▶支給手続き…

- ①積極支給のケース(対象者世帯に通知済)
- ②申請による支給ケース(高校生等を養育する世帯・家計急変者)
  - 対象者が申請時点で居住する県内自治体へ申請、支給

▶申請期限…令和6年2月29日(木) ※出生児は3月15日(金)

問合せ●子ども課(内線1261)

### 住民税 所得割非課税世帯などに対する給付金

#### 長野県価格高騰特別対策支援金(県制度)

▶対象世帯…次の(1)、(2)のいずれかにあてはまる世帯

- (1) 住民税「所得割」非課税世帯  
世帯全員の「令和5年度住民税「所得割」が非課税」の世帯
- (2) 家計急変世帯  
令和5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2万円

#### ▶申請方法…

- (1) 住民税「所得割」非課税世帯：①市から送付するお知らせ通知を確認(令和4年度給付金受け取り口座)、②市から送付する確認書(一部申請書)を返送
- (2) 家計急変世帯：申請書を提出

▶申請期限…(1) 住民税「所得割」非課税世帯：

12月15日(金)

(2) 家計急変世帯：令和6年1月31日(水)

問合せ●社会福祉課(内線1253・1258・1263)

お知らせ

## 「これからの社会に向かって」 11月11日(土)～17日(金)は税を考える週間です

国税庁では、国民のみなさんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年、11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。

本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が新しく取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

#### 【諏訪税務署管内の行事予定】

●テレビ放送「クイズ! 税金セミナー2023」(LCV-TV)

放送日時…「税を考える週間」中に複数回放送

主催…諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

●税務署長納税表彰式

期日…11月14日(火) 場所…諏訪税務署 3階会議室

主催…諏訪税務署

### 諏訪税務署と(一社)諏訪法人会の共催で 年末調整説明会(予約制)を開催します

日時…11月7日(火)・9日(木)・10日(金)

午後2時～約2時間(受付:午後1時30分～ 要予約)

場所…諏訪市文化センター

対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん

定員…各回100名(定員になり次第締め切り)

申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ(QRコードから)にてお申し込みください。

諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185

※年末調整で使用する「年末調整のしかた」などの関係書類は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)からダウンロードしてご利用ください。また、年末調整関連の用紙が足りない場合は、会場にてお渡しいたしますので、会場受付にお申し出ください。



問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (代表)

## お知らせ

## 滞納者への徴収を強化します

市税は、岡谷市の歳入の約30%（令和5年度予算）を占める主要な財源です。滞納者は、全体のうちほんのわずかですが、毎年積み重なると膨大な額となり、国民健康保険税を合わせた滞納累計額は、2.1億円超に達しています。

市では税の公平性を確保するため、税の徴収強化を図り、滞納処分に力を入れます。

滞納累計額 2.1億円超



## 滞納処分の種類と内容

納税者が納期限までに納付していない状態を「滞納」といい、税金を滞納したままにしておくと、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、次のような滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。また、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します。

## 滞納処分は次の流れに沿って進められます

## ①督促

納期限までに完納できない人に督促状を送付し、納税を促します。

## ②催告

督促状送付後、一定期間内に納税されない場合、再度文書で催告を行います。

## ③財産調査

官公署、金融機関、勤務先、取引先などに対して財産調査を行います。

## ④差押

調査で把握した滞納者の財産を差押えます。

## ⑤換価

差押えた滞納者の財産を公売、取立により換価（換金）し、滞納している税金に充当します。

## 納税が困難なときはご相談ください

次のような事情で、市税などを納期限までに納めることができない場合、事情により分割での納付や、納税の猶予を受けられる場合がありますので、お早めにご相談ください。

- 病气やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

## 差押とは

地方税法では、滞納となっている税金は財産を差押えて処分することにより、徴収しなければならないと定められています。

「差押」とは、所有者から財産を処分する権利を奪うことをいいます。差押を受けると、自らが所有する財産でありながら処分などの自由がなくなります。逆に、差押を執行した機関は、財産を処分する権利を取得することになります。所有者に代わり、財産の売却や権利の行使また契約を解約することにより、支払われた金銭を税金に充当できるようにします。

## 市がおもに実施する差押

## ●給与・賞与・年金等差押

国税徴収法および各社会保険制度の規定に基づき、差押禁止額を除いたすべての支給額が差押の対象です。

## ●生命保険差押

生命保険契約に基づく、保険金支払請求権や解約返戻金支払請求権などが、差押の対象です。

## ●敷金・入居保証金の差押

アパートや賃貸マンション、事務所など賃貸契約をするときに所有者に預ける敷金や入居保証金は、全額差押の対象です。

## ●不動産差押

土地・家屋などの不動産は、抵当権設定の有無にかかわらず差押の対象です。

## ●搜索・動産差押

滞納者の自宅や事務所などを搜索し、発見された金銭や有価証券、装飾品、自動車、オートバイなどは動産として差押の対象となります。差押財産は、公売などにより換価して税に充てます。具体的には、全国から参加できるインターネット公売などです。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 長野県最低賃金は 948円になりました

長野県内の事業所で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額948円に改正されました。この機会に、ご確認ください。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

●業務改善助成金

長野労働局雇用環境・均等室 ☎026-223-0560

●キャリアアップ助成金

長野労働局職業対策課 ☎026-226-0866

詳しくは  
こちらから



問合せ●長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

お知らせ

## 11月は「子ども・若者 育成支援強調月間」です

インターネットやスマートフォンなどの急速な普及に伴い、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化するなかで、ひきこもり、いじめ、少年非行、性被害など社会全体で取り組まなければならない問題が深刻さを増しています。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、家庭、学校、地域などが一体となって、子ども・若者を孤立させず、温かく見守り、声をかけ、励まし、ときには注意や指導ができる地域づくりをめざしましょう。



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

## 11月は「オレンジリボン・児童虐待 防止推進キャンペーン」を実施します

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

児童虐待とは

【身体的虐待】なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【性的虐待】性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、同居人による虐待を放置する、病気のときに病院に連れて行かない など

【心理的虐待】言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DV) など

虐待を受けたと思われる子どもを見つけるときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、下記の窓口に連絡してください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



●岡谷市虐待通報電話(24時間対応) …☎23-4767

●諏訪児童相談所…☎52-0056

●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン…

☎026-219-2413

●児童相談所全国共通ダイヤル…☎189 (いちばやく)

●長野県子ども支援センター…

☎0800-800-8035 (無料子ども専用ダイヤル)

問合せ●子ども課(内線1265)



## 世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



### メイシーズ・サンクスギビング・デイ・パレードの紹介

こんにちは、みなさん。国際交流員のキャロラインです。

アメリカの11月といえば、Thanksgiving Day (感謝祭)のお祝いがあります。夜は家族が集まり楽しくご飯を食べますが、日中に開催されるイベントもあり、その1つがメイシーズ・サンクスギビング・デイ・パレードです。1924年にニューヨークのメイシーズというデパートが、クリスマスの季節を迎える前にパレードを開催し、今では100年近くもの間、感謝祭の最も人気があるイベントとなりました。ニューヨーク市のマンハッタンで、3時間かけてマーチングバンドや歌手がパフォーマンスを披露したり、サンタさんも登場し観客に手を振ったりします。しかし、パレードのいちばんの注目は巨大バ

ルーン(風船)です。高さ約18メートルの巨大バルーンは、スーパーマンやミッキー・マウスなど人気キャラクターの形をしたものが多く、人々に幸せをもたらすものとして、毎年テレビ中継で、約4,400万人が見るといわれています。

秋から冬への冷たい空気を感じるころに、にぎやかなパレードを通じて感謝祭の温かさを感じられます。

Please enjoy this November with your friends and family. See you next time!



Happy Thanksgiving

# 健康 ひと目メモ

No.553

## オーラルフレイルとその対応

最近、口腔内の健康が全身と大きく関わっていることがメディアで取り上げられ、テレビや新聞など身近なところで見られるようになりました。お口の健康に対する国民の関心が高まっていることが日々感じられます。

さて、みなさんはオーラルフレイルという言葉をご存じですか？聞いたことはあるけれど、いまひとつわからない、聞いたこともない、言葉は知っているが予防や対応などよくわからない…、そんなみなさんに、今回はオーラルフレイルとは何か、そしてその対応や予防について理解を深めていただきたく、お話をさせていただきます。

まず、「オーラルフレイル」とは？それは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)のひとつです。健康と機能障害との中間にあり、可逆的(元の状態に戻れる)であることが大きな特徴です。

「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥など、ほんの小さな症状であり、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があるため注意が必要です。ですが、早めに気づき適切な対応をすることで、より健康に近づける

ことができます。

オーラルフレイルは自覚症状がない場合でも、歯科健診で早期発見、早期対応できることがあります。例えば、歯科医院では健診時に咀嚼筋(食べ物をかむ際に活躍する筋肉)の触診、舌機能(カタカナの「タ」もしくは「カ」を一秒間で何回言えるか)の検査、そして嚥下(唾液をうまく飲み込めるか)の検査を行っています。その際に筋力の低下や発音、嚥下の能力の低下が見られる場合には、本人ができる口腔体操を促しています。

口腔体操は、ほとんど道具を使わず、家庭で行える簡単な体操です。例えば、口と舌をスムーズにする体操には「ウー、イー」と声を出しながら大きく動かすもの、舌圧を強くするために舌先を頬に当てて左右繰り返し返すもの、滑舌を良くするために早口言葉を言うなど、さまざまなものがあります。日本歯科医師会ホームページには、これらさまざまな口腔体操がイラスト付きで掲載されていますので、ぜひみなさんもやってみてはいかがでしょうか？

参考：日本歯科医師会オーラルフレイル  
[https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/)

(岡谷下諏訪歯科医師会)



こちらから▼

## 人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう 11月は「エコドライブ推進月間」です

環境

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。

地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO<sub>2</sub>排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか？

年間で2万円程度の節約になります。

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても大きなメリットがあります。

岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすめ」を実践しましょう。市ホームページでもご案内しています。

### 《年間削減量など》

- ふんわりアクセル[eスタート]  
5秒で20km/h程度に加速した場合  
ガソリン削減量：83.57L/年 CO<sub>2</sub>削減量：194.0kg/年  
削減額：11,950円/年(15,878円/年)
- 加減速の少ない運転  
ガソリン削減量：29.29L/年 CO<sub>2</sub>削減量：68.0kg/年  
削減額：4,190円/年(5,565円/年)
- 早めのアクセルオフ  
ガソリン削減量：18.09L/年 CO<sub>2</sub>削減量：42.0kg/年  
削減額：2,590円/年(3,437円/年)

引用：経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト  
※削減額は143円/L(H29年1月～R元年12月の全国平均レギュラーガソリン価格)で計算。  
( )内の数字は、ガソリン価格を190円/L(R5年9月 長野県平均価格)で計算した金額

・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**

花岡医院  
☎ 22-3525

大滝歯科医院  
☎ 22-5678

マツモトキヨシ・岡谷天竜町店  
☎ 24-1801

信和設備(株)  
☎ 22-3302

離乳食教室(ごっくん教室)  
(R5年6月生)  
[予約制・個別対応]

十和設備(株)  
☎ 24-0182

株イワナミ  
☎ 22-2222

**土**

株総設工業  
☎ 28-8504

有丸竹下島商店  
☎ 22-2406

株上條電設工業  
☎ 23-5330

株オスガ設備  
☎ 27-6622

## ●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 201A相談室
	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 郁美弁護士 ※12月分予約：11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
移行	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）
就労	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
企業経営	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] 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）
農業	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）
結婚相談	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線 1361）
	ミニジョブカフェ[予約制] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	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
結婚相談	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
結婚相談	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
結婚相談	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
結婚相談	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 ▶ 11月17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



## 今月の納税

### ◎国民健康保険税 第8期

納期限…11月30日(木)

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）

くらしのカレンダー

11月  
November

-  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け付けます。  
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・健康機

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>	<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 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>		<p>1歳6か月児健診 (R4年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>1</p> <p>離乳食教室(ばくばく教 (R4年11月生) [予約制・オンライン])</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
<p>5</p> <p>小野医院 ☎ 28-2776</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p>有(三)善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>6</p> <p>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>7</p> <p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>8</p> <p>3歳児健診 (R2年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>12</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>13</p> <p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>株アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>14</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>15</p> <p>3～4か月児健診 (R5年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p>有(三)善工業 ☎ 22-9615</p>	<p>16</p> <p>2歳児にこここ教室 (R3年10月生) 午前(個別通知します)</p> <p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>19</p> <p>向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p>クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>20</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>21</p> <p>株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>22</p> <p>9～10か月児健診 (R5年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>有(三)善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>23</p> <p>今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>湊歯科医院 ☎ 78-7618</p> <p>ウエルシア薬局 岡谷長 ☎ 26-2512</p> <p>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>26</p> <p>小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p>さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p>コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>27</p> <p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>28</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>29</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>30</p> <p>株アイテック ☎ 23-8500</p>

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

## カルチャーセンター 若者向け講座 知って得するマネー講座

自分や家族の将来のために、お金のことを学ぶ講座です。金融に関心はあるけれど、どうしたら良いのかわからない、と思っている若いみなさん! まずは参加してみませんか?

日時…11月26日、12月3日(全2回) 毎曜日曜日  
午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…18歳から40歳の市内在住・在勤の人、将来のお金のことを考えている人

講師…private FP合同会社  
佐久眞盛春さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…400円(2回分)

申込み…11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・祝)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月17日(金)締切。



## カルチャーセンター IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

これまで4回開催されている講座と同じ内容です。まだこの講座に参加したことのない、スマホ初心者が対象です。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

日時…11月21日・28日(全2回) 毎回火曜日  
午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…トライアングルデザイン  
坂野岳人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…無料

申込み…11月6日(月)午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。7日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月13日(月)締切。



## カルチャーセンター 季節の教養講座 多肉植物のミニ箱庭作り

「クリスマス」と「ドンブリ妖精のいる森の中の家」のテーマで、オリジナルのミニ箱庭を作ってみませんか? 作った後は、多肉が変化していくようすを育てながら楽しんでください。

日時…12月1日・8日(全2回)

毎回金曜日 午前10時~正午

場所…カルチャーセンター 工作室

対象…18歳以上の人

講師…花工房 HAMA  
代表 濱千草さん

定員…15名

(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…はさみ、ピンセット

受講料…3,400円(材料費を含む2回分) ※受付時に集金

申込み…11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。11月13日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。11月22日(水)締切。



## カルチャーセンター 世代間交流講座

### かんたん! カラフルな野菜でパーティー料理

異なる世代で協力しながら、野菜ソムリエプロによる野菜をたくさん使ったパーティー料理を作りましょう。多くのみなさんの参加をお待ちしています!

日時…12月2日(土) 午前10時~正午

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…小学生以上どなたでも

(小学1年生から4年生は保護者同伴)

講師…野菜ソムリエプロ 三澤澄子さん

定員…20名

(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、筆記用具

受講料…1,000円(材料費を含む) ※受付時に集金

申込み…11月7日(火)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。8日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月12日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。11月22日(水)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

**環境** 灯油などによる  
水質汚濁事故にご注意を!

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

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

**【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】**

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

- 環境保全に関する関係機関  
岡谷市環境課…☎23-4811  
(内線1445・1446)  
県諏訪地域振興局環境課  
…☎57-2952  
県諏訪建設事務所維持管理課  
…☎57-2935
- 危険物(灯油など)に関する関係機関  
岡谷消防署…☎22-0119

**今月の子育てのポイント  
(小学校低学年期)**

**「家族で一緒に過ごす時間を  
作りましょう」**

子どもも学校での人間関係、学業成績などたくさんのストレスがあります。悩みを聞いて子どもに安心感を持たせてあげたり、家族そろって読書の時間をつくったりするなど、家族のコミュニケーションの時間をつくりましょう。

～成長樹(期)

子育て実践ポイントより～



**環境** 薪ストーブを使っている  
みなさんへ

薪ストーブは灯油に比べて二酸化炭素の排出が少なく、火を囲みながらだんらんでくれる魅力的な暖房器具ですが、ご近所とのトラブルの原因になってしまふことがあります。煙や臭いが迷惑にならないように配慮のうえ、下記の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 湿った薪は煙が多く、臭いの原因になります。薪は十分に乾燥させてください。
- 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になります。法律で禁止されていますので、絶対に燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- 住宅密集地ではとくに、煙突の位置や高さに十分配慮して、設置してください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**環境** 落ち葉の処理方法を  
紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

- ①庭の隅に置き、たい肥化する。
- ②収集場所に出せる状態(45L以下の透明袋に入れる)にして、(株)アイ・コーポレーションに持ち込む。
- ③その他プラスチックの指定袋か、45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。(半透明の袋や、45Lより大きな袋は使えません。)

※燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理については、ボランティア袋を使うことができます。(ボランティア袋は市役所4階の環境課で配布しています。)

※ボランティア袋には、自宅を出たごみや落ち葉を入れることができません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)



**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、緊急地震速報および国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、ご理解とご協力をお願いします。

**日時…緊急地震放送:**

11月2日(木) 午前10時ごろ

**国民保護放送:**

11月15日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

**お知らせ** 釜口水門管理橋  
通行規制について

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間…10月30日(月)～11月10日(金)

時間…午前9時～午後5時

問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課

釜口水門管理係 ☎22-6866

**お知らせ** やまびこ公園の  
今年の営業を終了

有料施設は11月5日(日)で営業を終了し、冬季は休園します。

※冬期閉園中も園内の散策などはできますが、ジャンボすべり台など遊具は使えません。

※閉園中に、園内で除草・伐採・除雪などの公園整備作業があります。作業車両の通行などがありますので、十分にご注意ください。

※トイレは、中央ひろば管理棟トイレの一部のみ利用可能です。

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

**各種スポーツ教室**  
(岡谷市教育委員会主催)

**申込み**…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・定員になり次第締切)。  
**受講料**…小・中学生：1,000円  
 高校生以上：2,000円  
**保険料(任意)**…小・中学生820円  
 高校生以上1,870円  
 65歳以上1,220円

**◎ソフトバレーボール教室**

**期間**…11月28日～1月23日  
 毎回火曜日 計8回  
**対象**…市内在住の小学3年生以上の人  
**時間**…午後7時～9時  
**場所**…市民総合体育館 スワンドーム  
**定員**…40名(先着順)  
**講師**…岡谷市バレーボール協会  
**申込み期間**…11月1日(水)～20日(月)  
**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)



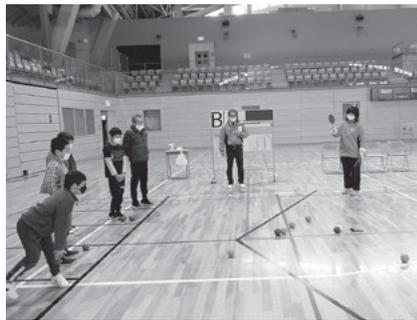
**やまびこ国際スケートセンター  
オープン**

**日時**…11月23日(木・祝) 午前8時～  
 ●当日滑走無料  
 貸し靴は有料：1足530円  
 ●オープン式典は午前10時より開催。  
 オープンイベントも予定しています。  
**問合せ**●やまびこ国際スケートセンター  
 ☎24-5210



**岡谷市民ポッチャ大会**

2020年東京パラリンピックで話題となった「ポッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。  
**日時**…11月18日(土)  
 午前9時～午後0時30分  
**場所**…市民総合体育館(スワンドーム)  
**参加料**…1チーム(3～5人) 500円  
**申込み締切**…11月10日(金)  
**問合せ**●岡谷市スポーツ推進委員会  
 (スポーツ振興課) ☎22-8804



**今月のスポーツ**

**学校体育施設予約調整会議**

**日時(12月分)**…11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」をお持ちください。

**個人利用者優先デー**

毎月第3日曜日に、市民総合体育館を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。  
**日時**…11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  
**以上問合せ**●市民総合体育館  
 ☎22-8800

**やまびこアイスアリーナ  
ファミリースケートデー**

やまびこスケートの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。  
 ※貸し靴は有料：1足600円  
**日時**…11月12日(日)  
 午前10時30分～午後3時30分  
**問合せ**●(株)やまびこスケートの森  
 アイスアリーナ ☎24-2494



**シルキーチャンネル 11月の番組表**

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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
- シルクスイート体験事業 収穫体験
- 運動不足を防ごう! おうちでできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 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。

## ◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

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

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回2,000円

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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800  
市民水泳プール ☎23-6820

## 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、子ども対象、一般対象教室を体験できます。

日時…11月18日(土)

午前10時～午後0時30分

場所…市民総合体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

参加費…2時間300円

申込み…市民総合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



ヨガ教室

## 各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

### ◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日

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

申込み…当日窓口にて受付。



### ◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日

午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

### ◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1,800円

### ◎カーリング教室

期日…11月19日、12月17日、1月21日

毎回日曜日 計3回

対象…市内在住、在勤、在学の小学生以上の人

時間…午後3時～6時

場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ

定員…40名(先着順)

講師…岡谷市カーリング協会

申込み期間…11月2日(木)～10日(金)

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



### ◎小・中学生アイスホッケー教室

期日…12月3日(日)・10日(日) 計2回

対象…市内在住の小・中学生、岡谷を拠点とするクラブチームに所属する小・中学生

時間…午後3時30分～5時

場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ

定員…30名(先着順)

講師…岡谷市アイスホッケー協会

申込み期間…11月22日(水)～30日(木)

※用具のない人は貸出も行います。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



岡谷市社会福祉協議会会費収納にご協力ありがとうございました!!

市民のみなさまのご理解とご協力をいただき、本年度納入いただいた会費は、**16,355,200円**の実績を上げることができました。

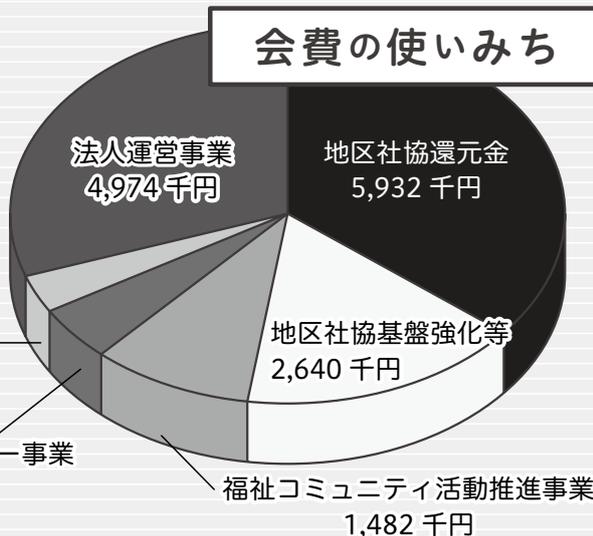
会費は、岡谷市社会福祉協議会が推進する地域福祉事業の貴重な財源であり、地区社会福祉協議会（地区社協）など小地域福祉活動を支える大切な財源となります。

ご賛同いただいたみなさまに厚くお礼を申し上げるとともに、ご報告いたします。

令和5年度 会費実績

一般会費	9,515,700円
賛助会費	6,839,500円
合計	16,355,200円

会費の使いみち



支援相談事業  
556千円

ボランティアセンター事業  
771千円

福祉コミュニティ活動推進事業  
1,482千円

岡谷市社会福祉協議会が行う事業の財源になっています (7,783千円)

- ・岡谷市社会福祉大会
- ・ボランティアセンター運営事業
- ・心配ごと相談事業
- ・金銭管理財産保全サービス事業
- ・結婚相談事業
- ・まゆっこサポート事業
- ・車いす移送車貸出サービス事業など



車いす移送車貸出



ボランティア団体・個人が利用できる印刷機

地区社協等へ直接還元され、様々な地域福祉活動に使用されます (8,572千円)

【地区社協とは?】

岡谷市には全21区に地区社会福祉協議会があり、共につながり支え合う地域を目指して、地域の特色に応じた活動をしています。

【活動の一部を紹介します】

- ・昼食会・配食サービス  
昼食会・配食サービスを通じて、地域の高齢者等への声掛けや見守り活動を行い、つながりや顔の見える関係づくりを進めています。
- ・世代間交流事業  
保育園児との交流を行っています。
- ・ふれあいいきいきサロン  
地域住民が集って仲間・生きがい・居場所づくりを行っています。
- ・敬老事業
- ・他にも様々な事業を行っています。



配食サービス

心のかもったお弁当をボランティアがお届けします。

詳細は岡谷市社会福祉協議会ホームページ「21地区社協」のページをご覧ください。

ゆめ

—No.294—

主な内容

CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会会費収納にご協力ありがとうございました

今月の地域のお宝紹介

長野県まちづくりボランティアフォーラム2023 / 成年後見支援センターの相談日のご案内 / Share★Cafe 開催のお知らせ

24 23 22

基本理念

みんなが結びつき  
支えあい重なる  
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



## 今月の地域のお宝紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動<sup>イコール</sup> = 地域のお宝」（既存の活動・支えあい・つながりの様子）をご紹介します。

### 【地区高齢者クラブ：東堀 柴宮会】

東堀区の高齢者クラブ「柴宮会」の定例会での活動の様子。必ずみんなですべてをやるという活動はないようで、カラオケ、麻雀、ポッチャなどいくつかの活動を用意され、会員さんが好きな活動に参加します。それぞれの活動の移動も自由で、麻雀の席が空くまでの間にポッチャをされる方、ポッチャを楽しんだ後にカラオケをされる方など様々。

カラオケや麻雀は以前から行われていましたが、ポッチャは今年度から追加された活動。「まずはみんなが楽しめるということを大事に」という会長の思いもあり、会員のやりたいことに合わせて柔軟に活動も変化しているようです。

ご興味のある方は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせを。



### 【中屋区 ふれあい中屋】

中屋地区社協の呼びかけで20年ほど前に始まった活動で、以前は囲碁や将棋もやっていたようですが現在は麻雀のみ。男性10人ほどが月1回集まり、和気あいあいと麻雀を楽しんでいます。

2グループに分かれ前半と後半で成績をもとに席替えをするため、本気でやりたい人も話をしながら気楽にやりたい人も、双方が楽しめるよう工夫がされています。

かつての参加者が持ち寄ったという年季の入った麻雀卓を囲み、区内の出来事やお互いの近況を話しながらも、手早く次々と麻雀を打つ姿が印象的でした。



毎月第2金曜日 13:00~15:30  
歴史を感じさせる中屋区公民館で開催中

### 【小口地区社協 写経の会】

小口地区社協では趣味をもとにしたグループ活動がいくつかありますが、他の会よりも歴史が古い活動です。

最初に経典を読み、その後40分間で書き写していきます。書き写し終了後、再び経典を読み終了となります。最後には参加者同士でお茶会をしてお開きとなります。1時間半という活動時間が参加しやすいそうです。ちなみに、書き終えた写経は照光寺でお焚き上げしていただくのだそうです。

「参加してから字が綺麗になった」「写経も楽しみだけど、その後のお茶会も楽しい」という声も聞かれ、参加者同士の交流の時間も大事にされている写経の会の皆さんです。



毎月第4金曜日 13:30~15:00 小口区民センターにて  
平成3年から続いています

## 長野県まちづくりボランティアフォーラム2023

## 「ずくとあいがあるもんでみんな、ヨイサ！」

1日目

日時▶ 12/1 (金) 13:30~18:00

場所▶ 諏訪市文化センター

プログラム (予定)

第1部 シンポジウム

「ずくとあいがつくる居場所」

第2部 「明日につながる入口」

- ① “幻燈〜〜く” 県内まち歩きから見えてきたこと
- ② サスながのが行く! ~防災・企業・社協交流会~

2日目

日時▶ 12/2 (土) 10:00~15:00

場所▶ 長野県福祉大学校

プログラム (予定)

6つの分科会 (詳細は長野県社協HPへ)

問合せ

長野県社協 まちづくりボランティアセンター

tel ▶ 026-226-1882 fax ▶ 026-227-0137

mail ▶ vcenter@nsyakyu.or.jp

HP ▶ <https://www.nsyakyu.or.jp/>

「長野県まちづくりボランティアフォーラム2023」分科会 兼 諏訪ブロック社会福祉協議会「ボランティア交流研究集会」

## 簡単ルールで! ボッチャ体験リーグ戦!

日時▶ 12/2 (土) 12:00~14:00 (受付11:45~)

場所▶ 長野県福祉大学校 (体育館)

申込み▶ 締め切り: 11月12日 (日) (必着)

参加申込書に必要事項を記入し、岡谷市社会福祉協議会へお申し込みください。

参加申込書は岡谷市社会福祉協議会の窓口にご用意しております。

諏訪圏域の定員は84名、先着順とします。人数に限りがありますので、早めにお申し込みください。

個人でも団体 (チーム: 2~6名) でのお申し込みでも可能です。

詳しくは岡谷市社協 HP をご覧ください。

【問合せ】岡谷市社会福祉協議会 tel ▶ 24-2121

HP ▶ <https://www.okaya-shakyo.or.jp/>参加費  
無料

## お知らせ

11月15日 (水) は、  
成年後見支援センターの  
特設相談日です

奇数月の第3水曜日は、成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場所▶ 市役所1階 101会議室

料金▶ 無料

申込み▶ 原則として予約制です。窓口、または電話でお申し込みください。

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

## Share★Cafe

(シェアカフェ)

## 開催のお知らせ

介護に関わる方がホッとくつろげるカフェを開催します。気軽におしゃべりしたり、介護の悩み事や不安を相談してみませんか?

日時▶ 11月20日 (月)

10:00~14:00 (時間内出入り自由)

会場▶ おかやがぶ飲みワイン食堂 E i E i O h !  
(岡谷市塚間町 2-6-8)

- 参加費無料
- 参加申込み受付中 (11月10日締切)

詳しくはホームページまたはQRコードよりご覧ください

<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>

問合せ▶ 岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121





**利用できる人**…0歳～3歳（年少入園前）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。

**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  
**11月の休館日**…14日（火） 毎月第2火曜日

**クリスマス工作講座**（11月1日（水）より申込み開始）

デコパージュのトートバッグを作ります。  
**日時**…12月1日（金） 午前10時～11時30分  
**対象**…保護者  
**場所**…3F 第7研修室  
**講師**…美術考古館職員  
**持ち物**…材料費300円

託児あり

予約不要のイベント

11月 6日（月）	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
10日（金）	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）	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～
22日（水）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
27日（月）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
	ぺったんこの日 （11月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時

**楽しい行事を毎月実施!**

**つくっちゃおう**（11月13日（月）より申込み開始）

クリスマスツリーの手形アートを作ります。

**日時**…12月11日（月）

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

**ベビーマッサージとワンポイントアドバイス**

（11月21日（火）より申込み開始）

**日時**…12月21日（木） 午前10時30分～

**講師**…こどものくにスタッフ

**子育て相談**

**日時**…12月13日（水）

午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

**宝くじ助成金により整備しました**

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、小坂区で会議机などを、花岡区で簡易デジタル無線機などを整備しました。

それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



▲会議机（小坂区）



▲簡易デジタル無線機（花岡区）

問合せ●秘書広報課（内線1365）

**市議会議員紹介**

9月24日に行われた、岡谷市議会議員再選挙により選出された、議員1名を紹介します。



まるやま よしゆき  
**丸山 善行**

（43歳） 当選：1回

# CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

## カナラ少年少女合唱団 定期演奏会

11月12日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

カナラ少年少女合唱団の定期演奏会が今年も開催されます。今回も趣向を凝らしたプログラムが予定されており、子どもたちの元気いっぱいな歌声をお届けします。ぜひお出かけいただき、演奏をお楽しみください。

創立31年目の新ステージがこの秋、幕開きます!



カナラ少年少女合唱団

### プログラム

オープニング: カナラ少年少女合唱団団歌  
第1ステージ: MISSA QUARTA  
第2ステージ: 和!  
第3ステージ: はっぴいばあすでい・Disney!

会場 大ホール

チケット 全席自由 500円 **販売中**  
※3歳以上有料

主催: カナラ少年少女合唱団  
カナラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

11月の

## 図書館情報

### ★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…11月21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…11月4日・11日・18日・  
25日の土曜日  
午前11時～(20分程度)

### ★ぬいぐるみのおとまり会★

期日…おとまり受付 11月18日(土)  
お迎え 11月19日(日)  
内容…ぬいぐるみが図書館の仕事をしたり、館内を探検しますよ! そのようすを撮影し、カードにしてプレゼントします。  
対象…あなたのぬいぐるみ(1人1つ)  
参加条件…18日の「おはなしの森」にぬいぐるみと一緒に参加。ぬいぐるみが気に入った本をお迎えの日に借りてね。  
定員…20名(応募多数の場合は抽選)  
申込み期間…11月5日(日)まで

会場はいずれも2階会議室です。

### 今月のテーマボックス

大好きぬいぐるみ

11月19日(毎月第3日曜日)は  
「うち読でエコ読の日」

### 開館時間

午前9時30分～午後6時30分

### 11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

### ●秋の味覚販売!

秋恒例の、おいしい秋の味覚・果物を特別価格にて販売します! 天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



### ●メンテナンス休館日

11月14日(火)、15日(水)は設備メンテナンスのため、全館休館となります。



### ●食事処やまびこ

11月の特撰おすすめメニューは【カレーラーメン 870円】です。新メニュー!! しょうゆベースのカレースープがクセになる味♪ 特製のチャーシュー入り!  
※変更になる場合もあります。



### 11月の休館日

7日、14日、15日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

## 11月の諏訪湖ハイツ

### ロビー展示

●水墨画会 水墨画展  
期間…11月1日(水)～14日(火)

### ロビーコンサート

●森のオカリナ樹・音コンサート  
日時…11月19日(日) 午後1時30分～2時30分  
■災害支援チャリティー 大浴場半額デー  
11月23日(木・祝)の勤労感謝の日は、大浴場入浴料を割引し、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。(大人…210円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)

### ■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…11月19日(日) 午前9時～午後3時  
場所…屋外芝庭(雨天中止)

### 11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。



企画展 12月4日(月)まで

開館25周年記念  
とびだせ! 長谷川義史展

長谷川義史は、グラフィックデザイナーとして活動を始め、劇団のポスターが編集者の目に留まり、2000年に絵本デビュー。これまでに150冊以上の絵本を手がけてきました。本展では著名絵本原画を中心に、イラストレーションやスケッチ、立体作品など「絵本作家・長谷川義史」の創作の軌跡と魅力を余すところなくご紹介します。



「とびだせ!」2022年 ©長谷川義史

同時開催

武井武雄収蔵作品展(テーマ:平和)

1945年4月に東京から郷里の岡谷へと疎開した武井武雄は、物資が手に入りにくい戦中、また終戦直後も果敢に制作を続けてきました。本展では武井武雄が描く「平和」な世界をご紹介します。

イベント

★長谷川義史 サイン会

日時…11月3日(金・祝) 午後2時40分ごろ～  
(参加条件あり。要ホームページ確認)

★ビーズ刺繍 ワークショップ(要申込み)

日時…11月5日(日)・10日(金)  
午前10時～午後4時  
講師…本多直子さん 参加費…4,000円  
※その他はホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時  
(最終入館:午後5時30分)

11月の休館日  
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 24-3319



収蔵作品展 12月24日(日)まで

岡谷美術の巨匠たち(後編)

前編に続き主に戦後に制作活動を始めた作家たちの作品を1点ずつご紹介しながら岡谷の美術の歩みを振り返ります。

企画展 10月26日(木)～12月24日(日)

小さくてもいいじゃないか

—みんなのミニチュア作品展

イベント

ギャラリートーク「見る人の数だけ、見方がある」  
—アートの見方、紹介します—

美術ってどう見たらいいの? いまひとつわからないのはセンスがないから? そんな疑問に、作品を見ながら、作家の目から見た自由でユニークな鑑賞の一例を紹介します。展示作家と同時代を過ごした内輪話も交えた楽しいトークも。

日時…11月3日(金・祝) 午後2時～  
話し手…小松秀徳さん

花岡克行さん(岡谷市美術会会員)  
場所…2階 美術展示室(参加無料)

ワックスサシェをつくろう

ろうに好きなエッセンシャルオイルを入れ、ドライフラワーで飾って固めます。



日時…11月18日(土)  
午後2時～  
参加費…600円 定員…10名

11月3日(金・祝)は開館記念日のため無料

開館時間 授乳・おむつ替え室あり  
午前10時～午後6時

11月の休館日  
1日、8日、15日、22日、24日、29日

問合せ ☎ 22-5854



企画展

人生の節目と絹に寄せる思い  
11月19日(日)まで

人の一生には誕生、お宮参り、入学や卒業、結婚、葬式など多くの「節目」があります。こうした「節目」の儀礼が行われる日に、絹の衣装は特別な日の装いとして人々の人生に寄り添ってきました。

今回の展示では収蔵品のなかから、諏訪地域の家庭や製糸業に関わっていた家庭で、大切に受け継がれてきた絹の衣装を中心に紹介します。



色打掛(大正時代)

東京農工大学科学博物館連携展  
フランス式・イタリア式・そして諏訪式へ  
～VRでよみがえった葵町製糸場～  
11月23日(木・祝)～令和6年2月18日(日)

富岡製糸場と同時期に作られ、明治6年に現在の東京都港区虎ノ門付近にあったとされる官営2番目の製糸工場「勸工寮葵町製糸場」。イタリア式の製糸法を採用し、器械製糸技術の波及に貢献したことが知られていますが、資料が乏しく幻の製糸場となっていました。2017年にこの製糸場の図面が発見され、それを元に東京農工大学科学博物館でデジタル画像化し、VRで復元された製糸工場を、同時代の資料とともにご覧いただけます。

開館時間 午前9時～午後5時  
(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午前9時～正午・午後1時～4時)

11月の休館日  
1日、8日、15日、20日～22日、24日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

まちのできごとやわだいをおとどけ



### 9/26 岡谷市民病院で 最新機器を搭載した検診車がデビュー

**巡** 回健診に使う新型の検診車が岡谷市民病院に納車され、この日、市や市議会、病院関係者ら約70名が出席し、納車式と見学会が行われました。病院では2台の検診車で巡回していましたが、そのうち1台を更新。新しい検診車は、最新式の胃部レントゲンと胸部レントゲンを1台ずつ搭載し、10月17日から、諏訪地域や県内各地の事業所での健康診断に使われています。



### 9/30 看護の光を地域に繋げ 岡谷市看護専門学校「もりのこだま祭」

**開** 校10年という節目の年を迎えた岡谷市看護専門学校で、4年ぶりの一般公開となる学校祭「第10回 もりのこだま祭」が開催されました。市民や卒業生など155名が参加し、学習成果の発表のほか、ハンドマッサージや健康チェックなどの看護体験、バザーやお菓子の販売なども行われました。また、あわせて学校説明会も開催され、看護師をめざす准看護師のみなさんが参加しました。



### 9/30 園庭に笑顔と歓声の輪 市内各園で運動会を開催

**秋** の運動会シーズン。市内保育園では運動会が行われ、各園で園児たちの元気な姿が見られました。そのうち今井保育園では、青天のもと、ラジオ体操から始まり、かけっこや親子競技、全員でのつなひき、リズム体操など、13のプログラムを披露。園児たちが一生懸命に取り組む姿に、応援に来た保護者が歓声と拍手で応えていました。

## トピックス



### 10/7 シルクスイート体験事業 立派に育ったシルクスイートを収穫

**特** 産品化を進めるシルクスイートをより身近に感じてもらえるよう、植え付けから収穫までの栽培工程を体験するシルクスイート体験事業。その収穫体験が、市民総合体育館西側の「いしころ農園」で行われました。参加した19組の市民は、大きく育ったシルクスイートに驚き、苦勞しながら、楽しそうに収穫していました。



### 10/7 カルチャーセンター 第2回ホリデイスクエア フラメンコ・ミニライブ

**カ** ルチャーセンターの学習グループ「ベレーザ」のメンバーによる、フラメンコ・ミニライブが同センターの催事場で行われました。ホリデイスクエアでの発表に備え、日々練習を重ねてきたメンバーは、ボラーレ、コーヒールンバなど、ギター演奏と講師の歌声に力をもらい、パワフルでしなやかな踊りを披露。集まった約80名の観客を魅了していました。



### 10/14 医師の寸劇や体験コーナーが人気 岡谷市民病院「病院祭」

**結** ぶ～これからも地域に寄り添い信頼される病院に～、をテーマに、岡谷市民病院の第9回「病院祭」が5年ぶりに開催されました。医師らによる寸劇や講演会、ハーブコンサートなどのほか、骨密度や血糖値が測定できるコーナーも設置されていました。また、白衣や聴診器を身につけたり、みくろくきょう腹腔鏡の操作体験もでき、多くの市民でにぎわいました。



### 10/16 15秒間の礼で終了 日本で一番短い祭り「塩嶺御野立記念祭」

**塩** 尻市と岡谷市の境にある塩嶺峠の塩嶺御野立所で、「日本で一番短い祭り」といわれる塩嶺御野立記念祭の秋季祭が行われました。両市の行政・経済・教育・観光関係者約140名が、明治天皇巡幸記念碑の前で約15秒ほど頭を下げ、先人への感謝と両市の友好と発展を願いました。また、祭礼後は、塩尻市東地区センターへ場所を移し、懇親会も行われました。

「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

10月の  
ハガキから

▼は広報広聴担当より

10月に入って一気に寒くなり、あまりの寒暖差に体調を整えるのに大変な毎日です。  
 本日に暑い夏でした。  
 H・Mさん(堀ノ内)

▼秋を通り越すような勢いで寒くなりましたね。体調管理には十分に気をつけていただきたいと思います。  
 また、この時期は日が暮れるのが早くなるため、交通事故故にあわないように気をつけてください。



特集「川岸駅開業100周年」を読み、100年の歴史を感じました。新川岸駅を通るのが楽しみです。  
 S・Mさん(加茂町)

▼明治初期から栄えた製糸業を背景に、民間の力によって開業された誇るべき歴史を持つ駅です。新駅舎は、前の駅舎の雰囲気を残しつつ、駐輪場を移設し駅前広場が広く使いやすいとなりました。これからも地域のみなさんに愛される駅として、ご利用いただきますと思います。

パズルをしながら脳トレ。岡谷のいろいろなことを知ることができます。  
 毎回楽しみに、楽しくやっています。  
 M・Kさん(川岸中)

▼毎回チャレンジしていただき、ありがとうございます。  
 タロスワードパズルは、岡谷の知られていない部分を知ることができるパズルになっています。頭の体操にもちょうどいいので、ぜひこれからも楽しみながら挑戦してみてください。



撮り歩きおかや

Report 38

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！  
 このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。  
 みなさんもインスタグラムで身近なおかやを発信してみませんか？



Okaya

enjoy\_okaya

「お食事処 まると」精肉店ならではのおいしいお肉が自慢！馬肉カツは柔らかく食べやすいのにとってもヘルシー!!  
 #まると #馬肉 #精肉店  
 #お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi\_okaya

可憐な旅人と秋の七草  
 “海を渡る蝶” 岡谷でひと休み。フジバカマの花の蜜を求めて優雅に飛びまわります。  
 #アサギマダラ #秋の七草 #横川区  
 #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。

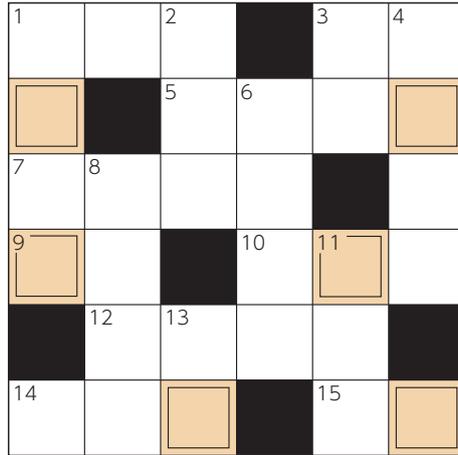
問合せ●商業観光課 (内線1453)

脳トレにいかがですか？

**広報クイズ No.455**  
**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する言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



◆**ヨコのカギ**

- 1 諏訪湖ハイツでは諏訪湖や八ヶ岳を眺めながら入ることができます
- 3 ヨコ7、そしてこれを吐きます
- 5 丸くて、昔は四隅に柱がありました
- 7 お蚕様の大好物
- 9 調味料。〇〇油。中華料理には欠かせません
- 10 アイヌ語です。「ゴールデン〇〇〇」という漫画・アニメも大ヒット
- 12 ヨコ5を使う競技で途中の休憩
- 14 スワン
- 15 調味料。とり過ぎ注意

◆**タテのカギ**

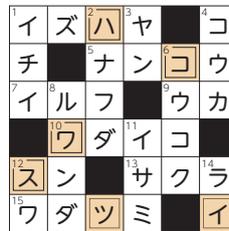
- 1 この区の公会所は川岸支所のすぐ隣
- 2 エコ・ファクトリーパーク〇〇〇山
- 3 愛媛県の昔の国名
- 4 諏訪ですけど付属高校は茅野にあります
- 6 〇〇〇〇検査。傷つけずに内部を調べます。スイカをたたくのもこれの一種？
- 8 〇〇〇〇ブラザーズといえば映画などを手掛けるエンターテインメント企業
- 11 ゼロゼロ融資とは〇〇〇・無担保
- 13 自動車のエンジンをはじめ、さまざまな機械で使われる楕円状の運動伝達装置

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号(※カード(番号)を持っていない人はその旨お書きください)を明記し、ひと言(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。11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)

●10月号の答えと当選者

「スワコハイツ(諏訪湖ハイツ)」

正解数29通(応募総数30通)の中から抽選で、M・Eさん(川岸西)、Y・Kさん(天竜町)、T・Iさん(赤羽)、M・Mさん(東銀座)、Y・Tさん(長地柴宮)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



**岡谷市収穫祭を開催します！**

11月3日は  
地元産の秋野菜や旬の果物など  
新鮮な「秋の味覚」を楽しめる  
収穫祭です。  
多くみなさんの  
ご来場をお待ちしています。



農林水産課  
守屋奏穂



岡谷市  
農業振興連絡協議会  
会長 伊藤和好

日時…11月3日(金・祝)

開会式：午前9時～

販売：開会式終了～午前10時30分

場所…イベント広場

(市役所正面玄関前)

問合せ●農林水産課(内線1487)

講演会



# 発達が 気になる子への対応

聴講無料

日時：12月2日(土) 午後1時30分～3時 (開場：午後1時)

場所：カノラホール 小ホール

「育児が大変」、「子どもが動き回って言うことを聞いてくれない」、「勉強に集中できない」、「うちの子、発達障がいではないかしら」と気になること、心配なことはありませんか。発達が気になる子への対応方法など、日々子どもを診療している医師から具体的にお話いただきます。

みなさんのご参加をお待ちしています。

託児あり

託児を希望する人は、11月17日(金)までにお申し込みください。



講師

信濃医療福祉センター 小児科医師  
小林 桂子さん

平成7年に信州大学小児科勤務。その後、市立岡谷病院、県立木曾病院、県立こども病院、中信松本病院を経て、平成20年に信濃医療福祉センター非常勤医師、平成24年に常勤医師となり現在に至る。肢体不自由児および重症心身障害児のほか、発達に心配のある子どもの診察、治療を行っている。



問合せ●子ども課(内線1226)