

・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ください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

	金	土
2	3	4
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	(株)総設工業 ☎ 28-8504	
9	10	11
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	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
16	17	18
(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
23	24	25
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	

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）

●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
	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
	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	21日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	農地相談 [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▶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



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 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>株松澤工業(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(株)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>8</p> <p>株岡谷酸素(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>相 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>株杉村設備(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(株)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>15</p> <p>相 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>株松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>20</p> <p>株信和設備(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(株)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>22</p> <p>相 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>相 湊歯科医院 ☎ 78-7618</p> <p>株ウエルシア薬局 岡谷長地 ☎ 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>株コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p>株岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>27</p> <p>相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>有(株)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>28</p> <p>株十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>29</p> <p>株水道建設(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) 毎回日曜日
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

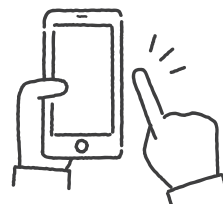
講師…トライアングルデザイン
坂野岳人さん

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り、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)**

**「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

