



あなたとおかやをつなぐ

OKAYO



広報 おかや



〈特集〉 名探偵困難  
岡谷市公共施設  
13施設の行方

今月の表紙  
岡谷市を照らす美しい朝日

岡谷市公式  
ホームページ



広報おかや



岡谷市  
公式SNS



## 年頭のごあいさつ

新年あけましておめでとございます。

市民の皆様には、希望に満ちた清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、昨年9月の市長就任以来、全力を傾注して市政の推進にあたってまいりましたが、新年を迎えるにあたり、岡谷市の更なる発展と市民福祉の向上のため、先人の皆様が築かれてきた歴史と財産を受け継ぎ、「市民が主人公として輝けるまち」の実現に向けて、一層<sup>まっしん</sup>邁進してまいりたいと決意を新たにしております。

現在、全国の多くの地方自治体では、少子高齢化と生産年齢人口を中心とする人口減少や、自然災害の激甚化・頻発化などにより、大変厳しい行財政運営を余儀なくされております。岡谷市におきまして、それらの避けて通れない状況や、

本市の抱える喫緊の課題が山積する中であって、まちの課題の解決に向け、英知を結集し、まちの将来を見定め、夢を描き、市民の皆様とともに、一步一步、着実に歩んでいかなくはなりません。

本年4月からは、第5次岡谷市総合計画 後期基本計画による新たなまちづくりがスタートします。総合計画に掲げる将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましまち 岡谷」をしっかりと見据え、全ての市民に『笑顔』と『元氣』があふれる岡谷を目指すため、令和6年度の予算編成におきましては、『笑顔あふれる子どもの育成』、『まちの元氣・活力の創造』、『住み心地の良い生活基盤の充実』の3項目を重点施策として位置付けました。

さらに、私が公約として掲げました、「子育て支援の充実」、「健康寿命の延伸」、「安心・安全の充実」、「産業振興と頭脳活用」、「駅周辺の再開発」

の5本の柱を取り入れ、これまでのまちづくりの良い部分はきちんと継承し、今このときに行うべき事業、将来の岡谷市のために取り組むべき事業を選択し、集中して実施することにより、さらにもう一歩も二歩も前へ進む「岡谷づくり」を目指してまいります。

迎えました令和6年が、本市にとってますます飛躍・発展する年となるとともに、市民の皆様が健康で活躍されますことを心からお祈り申し上げます、新年のあいさつといたします。

令和六年 元旦

岡谷市長 早出一真



子育て中の保護者と対談

### 『友育ち』のまち ～子育て支援の充実～

安心して子どもを生み育てる支援体制を確立するために、子育て経験者や地域全体で支え合いながら、子育てできる環境を整えていきます。



岡谷市民病院 病院祭

### 『健康貯金』のまち ～健康寿命の延伸～

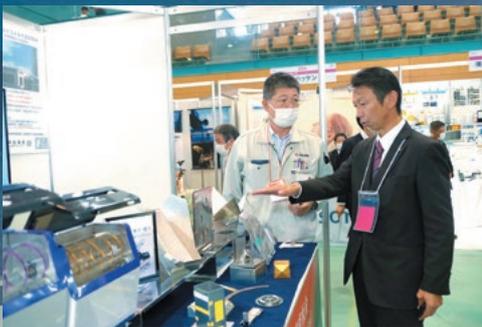
医療・介護など福祉の充実を図るとともに、健康寿命の延伸に向け市民一人ひとりが、いつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう取り組んでいきます。



各区より道路の修繕などの土木要望

### 『足腰がつよい』まち ～安心・安全の充実～

頻発化・激甚化する自然災害に備えるとともに、市民のみなさんが安心して暮らせるよう、より高い防災力と減災力の実現に向け足腰の強いまちづくりを着実に推進していきます。



諏訪圏工業メッセ

### 『財産』を生かすまち ～産業振興と頭脳活用～

製造業をはじめとするすべての産業に、先人から受け継がれてきた財産を発展させるとともに活性化につなげ、さらに市役所の頭脳と知恵を生かしたまちづくりに取り組んでいきます。



岡谷駅前にて啓発活動

### 『賑わう』まち ～駅周辺の再開発～

市民とともに岡谷市の玄関口である駅周辺のまちづくりについて考え、各所にある観光資源と駅をつなぐ動線に人を呼び込むことで、まちの賑わい創出につなげていきます。

一人ひとりが「主人公」となり、輝けるまちづくりを推進するため、みなさまのお声をお聞きしています。『5本の柱』と20項目の公約の実現に向けて積極的に現場に出向いてまいります。



特集

名探偵困難  
岡谷市公共施設  
13施設の行方

岡谷市公共施設マネジメント 検索

■岡谷市勤労青少年ホーム

■岡谷市勤労会館

機能を確保しながら、他の施設との連携により、多様な利用方策を検討

■岡谷市鶴峯会館(鶴峯公園内)

■岡谷市塩嶺閣(塩嶺御野立公園内)

■岡谷市塩嶺野外活動センター

■生涯学習課分室

施設の老朽化を勘案し、必要性を検討

■ララオカヤ

施設の廃止に向けて、岡谷市以外の権利の取得を実施中

■岡谷市やまびこ国際スケートセンター

民間譲渡や休止・廃止を含め検討

■岡谷健康福祉施設(ロマネット)

温浴施設の性質上、建物の一部に課題があり、民間活力も含め検討

■温泉スタンド給湯施設

規模縮小し、移転更新中

■旧岡谷市通園訓練施設まゆみ園

売却予定

■旧東堀保育園園舎

機能廃止により、建物の利活用を除却解体を含め検討

■岡谷市宮陸上競技場

市宮陸上競技場としての位置づけは維持し、公認の更新は行わない予定



まずは13施設が  
何か  
方針決定は  
なぜ  
必要かの  
確認ね

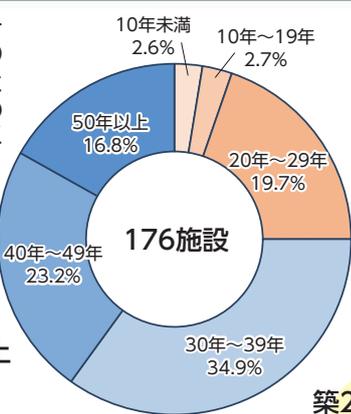


持続可能な  
まちづくり  
SDGsに  
詳しい

じぞーくん

平野探偵の  
パートナー

そのために  
13施設の統廃合の  
方針決定が必要  
ということね



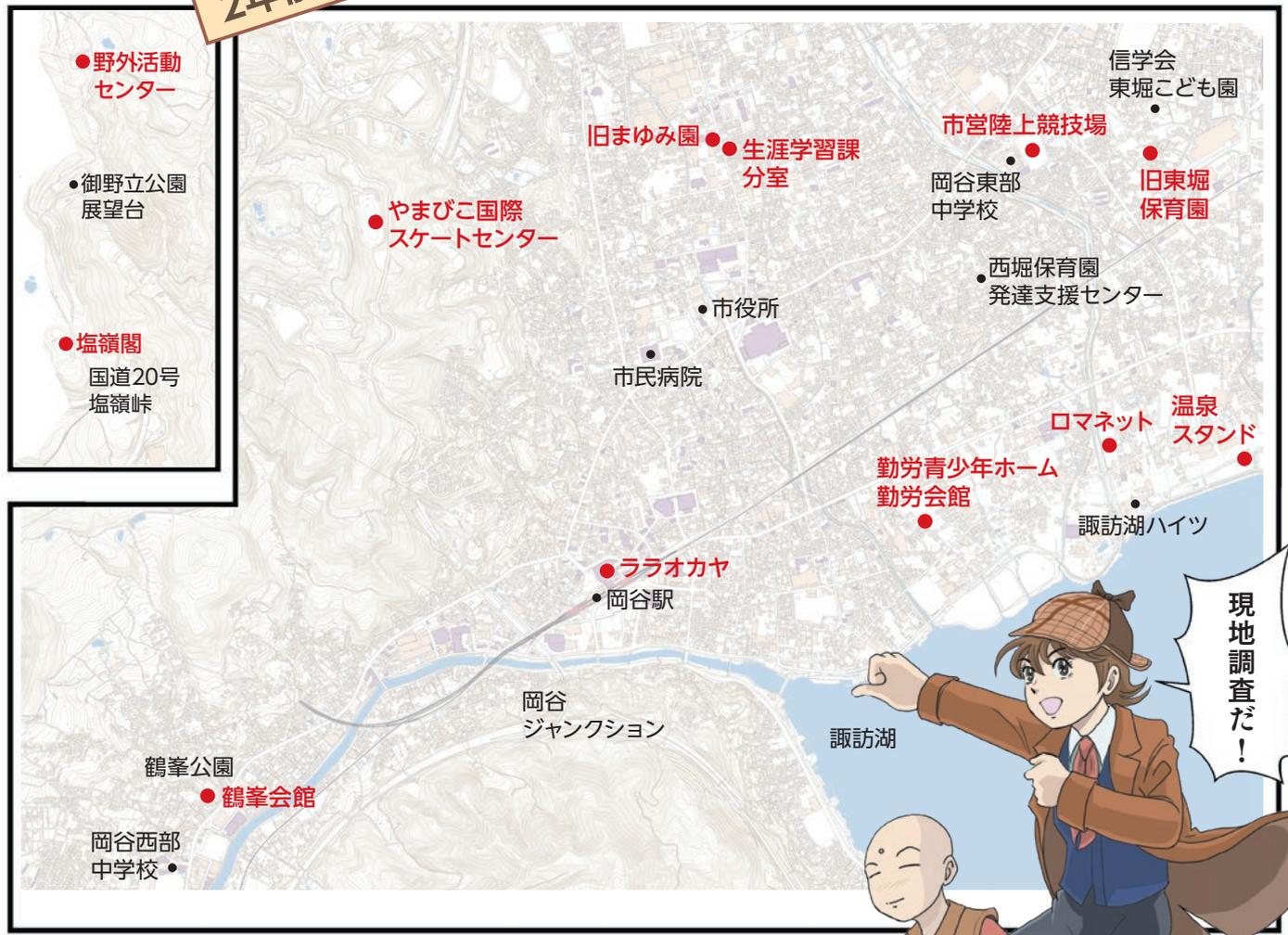
築30年以上  
75.0%

築29年以下  
25.0%

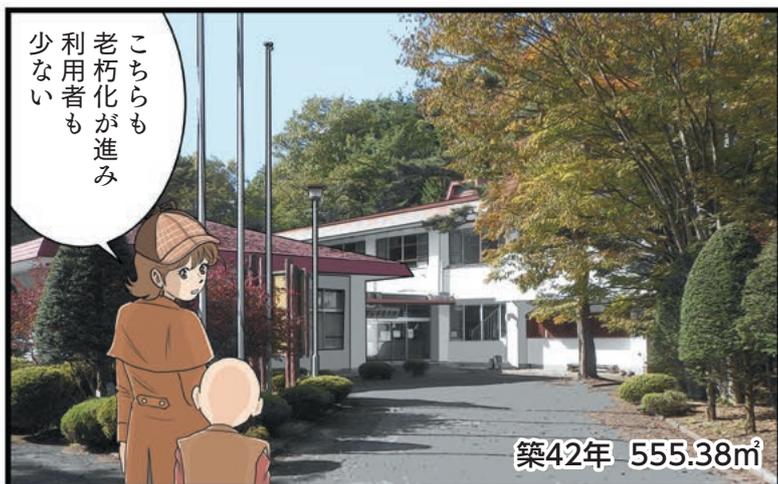
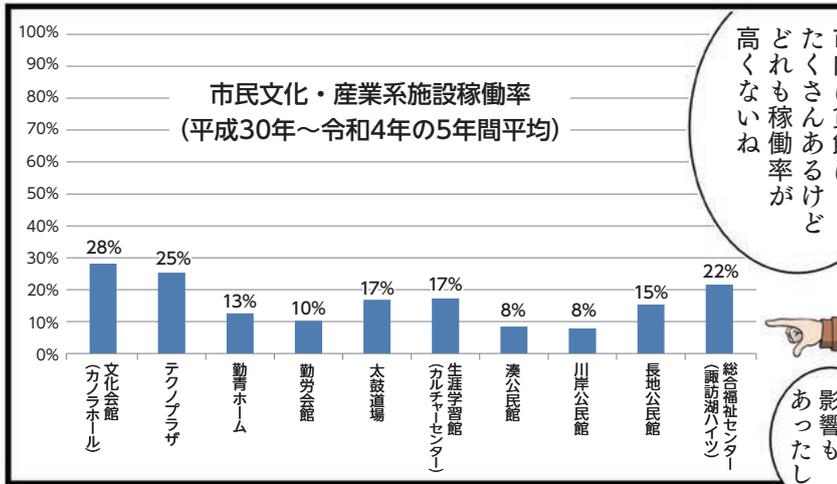
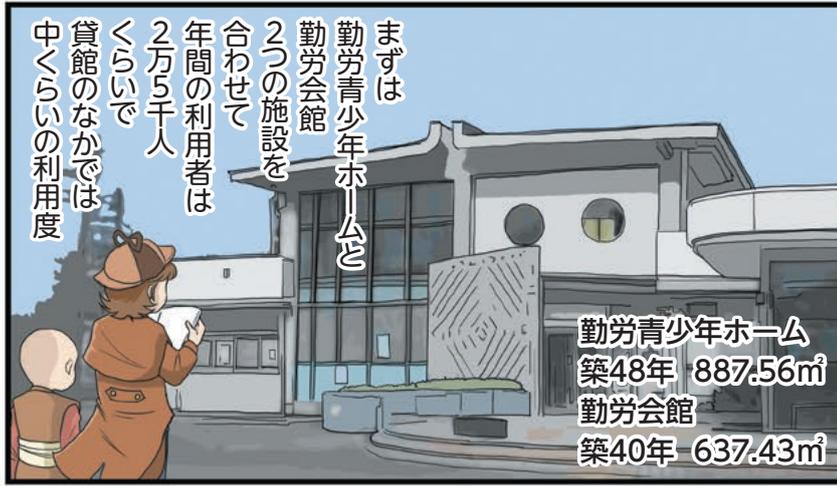
経過年数別延べ床面積割合(令和4年度)

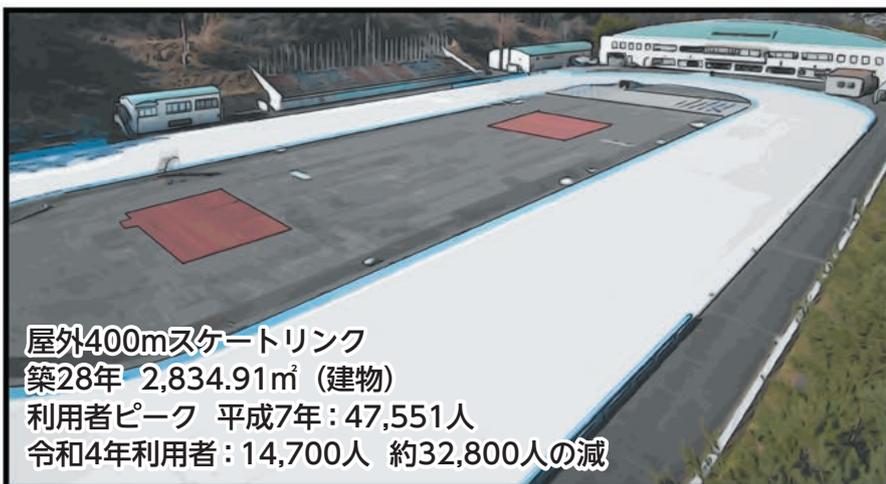
公共施設の多くは建物の老朽化が進み今後大きな改修費が必要となる人口減少が進み維持管理費の市民1人あたりの負担が大きくなってしまったため施設を集約・廃止することで将来的な負担を軽減する

2年前の状況



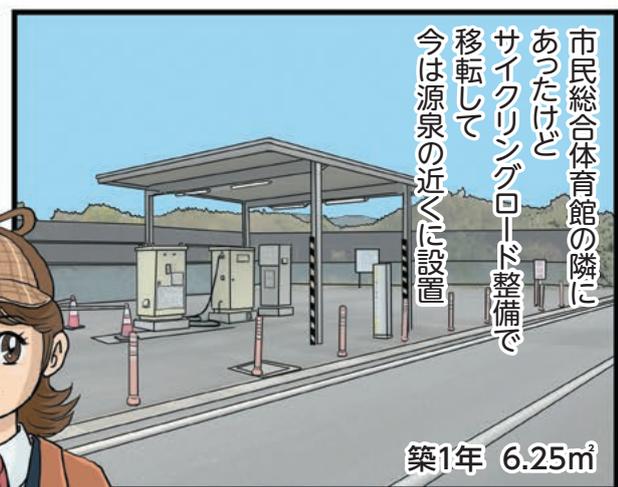
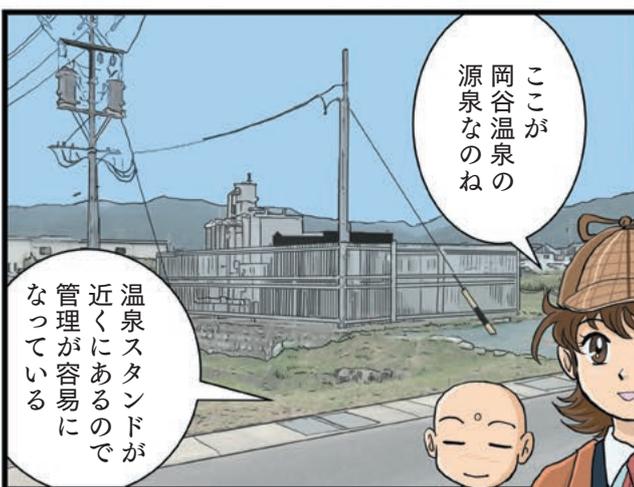
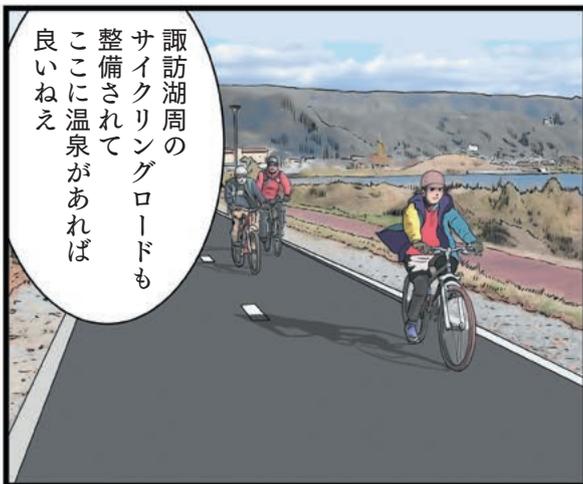
現地調査だ!







ロマネット



温泉スタンド



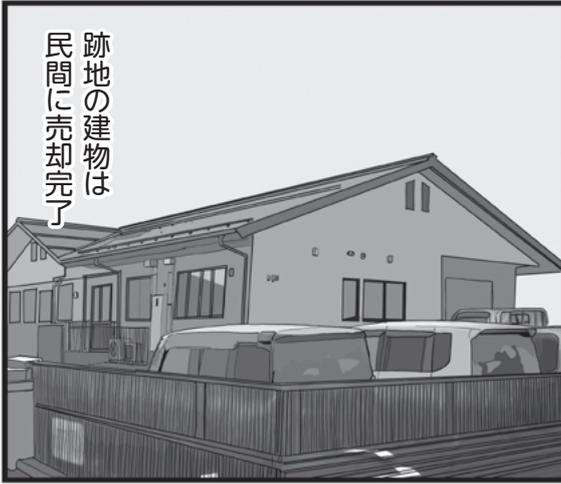
旧まゆみ園



施設機能は新しい西堀保育園へ  
発達支援センターとして  
移設



跡地の建物は  
民間に売却完了



旧東堀保育園



旧東堀保育園は  
5年前に閉園して  
建物は今年解体  
今は更地になっている



これから土地の処分を  
行うのね

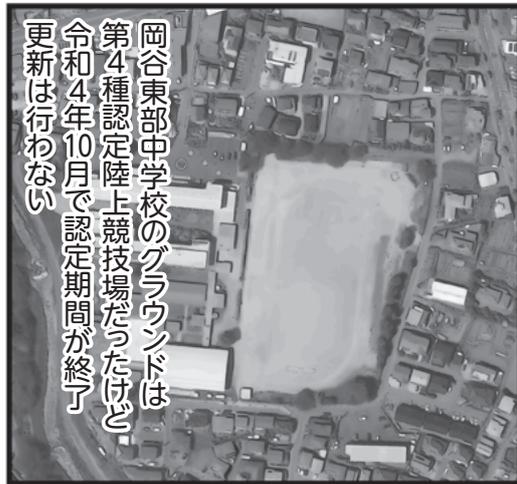
ちなみに  
新しい  
東堀保育園は  
民間事業者が  
信学会  
東堀こども園  
として  
運営しています



市営陸上競技場



岡谷東部中学校のグラウンドは  
第4種認定陸上競技場だったが、  
令和4年10月で認定期間が終了  
更新は行わない



市営陸上競技場  
としては  
利用し続ける



認定を  
とるためには  
整備に  
大きな経費が  
必要なんです



そうなの？

ゼー  
ゼー

これが13施設の現状



4つは完了して  
9つは検討継続中  
利用者が減少しても  
維持費はかかるから  
機能を集約したり  
廃止したり  
効率的な運営を  
していかないと  
持続可能は無理  
ということね



まさに困難ね

調査ありがとう  
平野探偵  
いや名探偵困難

あと2年で  
方針決定だから  
また  
調査をお願いします



僕の旅は  
まだまだ  
続きます

問合せ●企画課(内線1526)

## 新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」は、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接種を実施しています。接種期間は令和6年3月末までとなり、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチンを1人1回接種します。

### 12歳以上65歳未満の人へ

●接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。

接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券を発行しますので、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または岡谷市ホームページ内の電子申請から接種券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。

### 個別接種のご案内

令和6年1月より個別接種のみとなります。接種を希望する人は、接種を実施している各医療機関へ直接接種予約の電話をしてください。

新型コロナワクチン接種の実施医療機関は、右記のQRコードから、または岡谷市ホームページにてご確認ください。

※集団接種は、令和5年12月をもって終了しました。

### 乳幼児・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、新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。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)

	初回接種	追加接種(4回目)
ワクチン	ファイザー社 乳幼児用(生後6か月～4歳) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全3回で初回完了	1回
接種間隔	【2回目】1回目から通常3週間 【3回目】2回目接種から8週間以上	3回目接種日から3か月以上
接種対象者	1回目の接種日に生後6か月～4歳	初回接種を完了している生後6か月～4歳

#### ●小児接種(5歳～11歳対象)

	初回接種	追加接種(3～5回目)
ワクチン	ファイザー社 小児用(5歳～11歳) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全2回で初回完了	1回
接種間隔	2回目は1回目から通常3週間	前回の接種日から3か月以上
接種対象者	1回目接種日に5～11歳	初回接種を完了している5～11歳

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▼



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

### 《新設》自転車用ヘルメット 購入費支援補助金

重大事故を未然に防止するため、ヘルメット購入費の一部を助成します。

**対象**…市内在住の16歳～18歳までの人および65歳以上の人で、令和6年1月1日以降にヘルメットを購入した人

※過去に県内の他市町村で補助制度を受けていたり、補助対象経費に対して他の助成を受けている人は除きます。

※同一世帯の人全てに市税の滞納がないこと

**補助金額**…購入費の2分の1以内(上限2,000円)

**申込み**…申請書に必要書類を添えて、窓口にて申請してください。

**申請開始**…1月9日(火)～ ※土・日・祝日を除く

※補助金の交付は1人につき1回限りで、購入した日から1年以内に申請してください。

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1166)

募集

### 『第9期 介護保険事業計画』 パブリックコメント募集

諏訪広域連合(保険者)では、高齢者が安心して暮らせるよう介護保険制度の運営を計画的に行うため、令和6年度から8年度を計画期間とする「第9期介護保険事業計画」の策定を進めています。事業計画(素案)と関連資料を、諏訪広域連合のホームページに公開し、市民のみなさんからのパブリックコメントを募集します。幅広いご意見・ご要望をお寄せください。

**受付期間**…1月19日(金)まで

**計画(案)公表場所**…諏訪広域連合ホームページ

**提出方法**…諏訪広域連合ホームページより用紙をダウンロードし、意見を記入のうえ、以下のいずれかの方法で提出してください。

●E-mail kaigo@union.suwa.lg.jp

●FAX 71-2071

●持参 市役所2階 介護福祉課までお持ちください。

※詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ●介護福祉課(内線1269)

# 除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

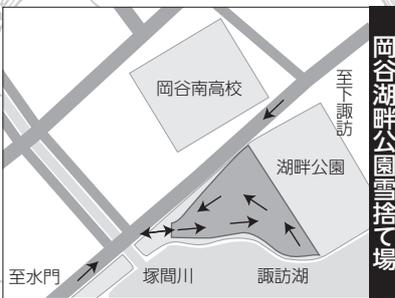
問合せ●土木課(内線1322)



今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場駐車場雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



湊四丁目(市有地)雪捨て場

- 【凡例】
- 1次路線(最優先路線)
  - 2次路線(優先路線)
  - 国道・県道
  - ⋯⋯ 其他路線
  - 雪捨て場

## 雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します。(ただし、状況に応じて、排雪を行う場合があります。) 特に道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

募集

# 子どもたちの「もっと学びたい!」を応援します!! 令和6年度 奨学金・学生寮のご案内

## 奨学金「岡谷市育英資金」

高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。卒業後、岡谷市へ戻ってきた場合には、償還金が一部免除されます。  
※詳しくは市ホームページで確認、または教育総務課へお問い合わせください。

**申込み資格**…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、そのほかの団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

**貸付月額**…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) …30,000円以内
- ▽専修学校(専門課程) …49,000円以内
- ▽短大、大学…52,000円以内
- ▽医学部…20万円以内

**入学準備金**…

- ▽大学…20万円以内(初回のみ)
- ▽医学部…120万円以内(初回のみ)

**貸与条件**…無利子、貸与は正規の就学期間内

**償還方法**…卒業して6か月後の10月から月賦などにより償還

※条件を満たした場合に、奨学金の一部を免除する制度があります。また、医学部の場合は、卒業後、一定期間、市内医療機関に勤めることで奨学金が全額免除となる制度があります。

**募集期限**…3月29日(金)

**申込み**…必要書類を添えて、教育総務課窓口、または郵送にてお申し込みください。詳しくは▶  
こちらから



## 給付型奨学金「公益信託山田徳郎奨学基金」

県内の高校に進学・在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。

**申込み資格**…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

**給付方法**…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

**給付月額**…15,000円(最長3年間)

**募集人数**…若干名

**募集期限**…3月29日(金)

**申込み**…市ホームページを確認するか、教育総務課へお問い合わせください。



詳しくは▶  
こちらから



## 学生寮「長善館」入館生募集

**応募資格**…(男子学生限定)

- ①県内在住または県内の高校を卒業していること(予定含む)
- ②通学範囲内にある4年制・6年制大学に通学中または進学予定であること

**所在地**…東京都調布市若葉町(京王線仙川駅から徒歩5分)

**募集人員**…約10名(定員40名)

**募集期限**…新年度入館・中途入館ともに随時募集。定員に達し次第締切。

**選考方法**…書類審査と面接結果を総合して決定します。

**選考面接**…オンラインにて実施

- 大学へ推薦入学や編入が確定している、または在学中の人は、随時実施。
- 一般入試など大学進学が確定していない人は、2月から毎週土曜日の午後を実施。

**館生負担金**…

- 入館金(入館時) …40,000円
  - 館費(朝・夕食代含む月額) …60,000円
  - 個室電気料(個室別メーター制) ※館内Wi-Fi使用料は無料
- 申込み・問合せ**…申し込み手続きの詳細は「長善館」のホームページをご覧ください。☎03-3300-7988



詳しくは▶  
こちらから

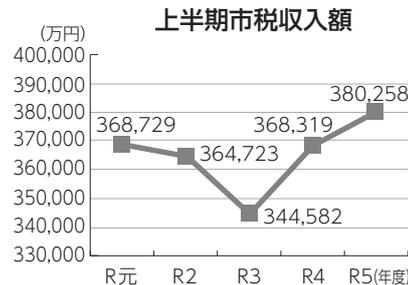


問合せ●教育総務課(内線1211)



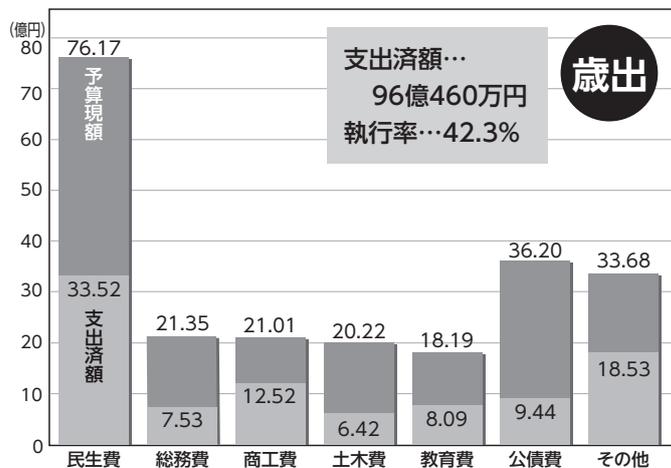
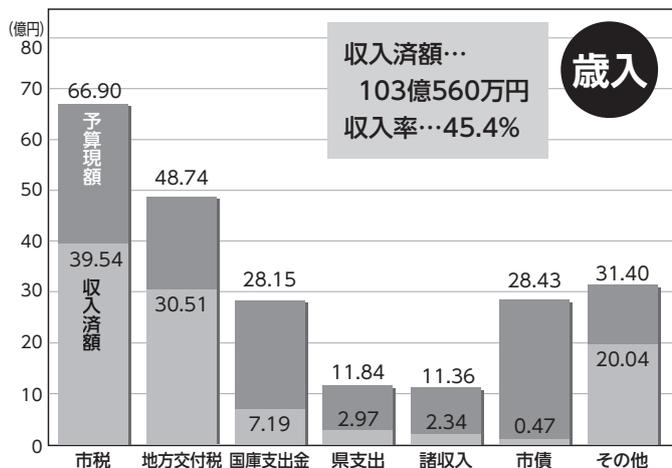
## 財政事情についてお知らせします 【令和5年度上半期(令和5年9月30日現在)】

令和5年度の一般会計は、上半期に8回の補正を行い、予算額は226億8,232万円となりました。主な補正予算の内容は、新型コロナウイルス感染症対策としてワクチン接種事業に係る経費を計上したほか、おかや生活応援プレミアム付き商品券およびオカヤペイによる生活応援事業や、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金支給事業などを計上しています。上半期の市税収入は堅調に推移しており、前年度に比べ約1億2千万円増の約38億258万円となっています(右図)。引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。



※県民税等の振替処理により、執行状況の収入済額とは一致しません。

### ●一般会計執行状況 予算現額…226億8,232万円



問合せ●財政課(内線1532)



## 産前産後の国民健康保険税が 免除されます!

国の法改正に伴い、国民健康保険の被保険者が出産した際、出産した被保険者の国民健康保険税を、一定期間減額する制度が1月より開始となります。対象者は、出産予定日または出産日が令和5年11月1日以降の国民健康保険被保険者で、対象期間は、出産予定月の前月から出産予定月の翌々月までの、4か月間となります。

※ただし、減額されるのは令和6年1月分以降の保険税です。  
※多胎妊娠の場合は、出産予定月(または出産月)の3か月前から6か月相当分が減額されます。

**申込み方法**…医療保険課窓口へ必要書類を提出、または郵送  
**届出に必要な書類**…①申請書(医療保険課窓口へ備え付け、またはホームページよりダウンロード)、②母子健康手帳など(出産予定日がわかるもの)

※郵送の場合、本人確認書類を添付してください。

**申込み期間**…出産予定日の6か月前から届出可能

問合せ●医療保険課(内線1187・1189)



## 年金相談・お手続きの際は 予約相談をご利用ください

岡谷年金事務所では、年金相談や年金請求手続について、「事前予約」を行っています。

### 予約相談の実施時間…

週初めの開所日:午前9時～午後6時

平日:午前9時～午後4時

週末相談(第2土曜日):午前10時～午後3時

※10月より予約可能時間に変更となっています。ご注意ください。

### 予約方法…

**電話予約**:全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」か、岡谷年金事務所「23-3661」にお申し込みください。

**ネット予約**:右記QRコードからお申し込みください。

※申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書など)をご用意ください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

information ー今月のお知らせー

お知らせ

## 女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

再就職や職場復帰を考えている今だからこそ、これから自分がどう生きていきたいかを考える、とてもいいタイミング! 「働きたいけど子育てや家事と両立できるか不安」「再就職や職場復帰に踏み切れない」など、働くこと・仕事に関する悩みや不安をセミナーで解消し、あなたらしい働き方を見つけましょう。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。

女性のみなさん、ぜひご参加ください。

- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。



参加無料

託児あり

### ●女性の再就職応援セミナー

あなたらしい働き方、見つけましょう

日時…2月9日(金) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

定員…20名

要申込み

### ●ミニ就職説明会

日時…2月16日(金) 午前10時～正午(受付:午前9時40分～)

※入退場自由

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

申込み不要

お知らせ

## 定年準備セミナー 人生100年時代のライフプラン

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには、事前にさまざまな準備や心構えが必要です。生涯設計のため「定年準備」「年金制度」「健康保険・介護保険」の内容など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日時…2月8日(木) 午後6時30分～8時

場所…テクノプラザおかや

対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人 など

定員…40名

講師…特定社会保険労務士 中村 勝さん

申込み…2月2日(金) までに電話にてお申し込みください。



参加無料

要申込み

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集

## 令和6年度 岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

### 「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー

広告枠…カレンダー下部の6枠

(1枠:縦43mm×横62mm)のうち1枠

掲載料…1枠50,000円

掲載期間…令和6年4月1日～令和7年3月31日

応募方法…市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する  
広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

募集期間…1月4日(木)～18日(木)



詳しくはこちらから▶

問合せ●環境課(内線1447・1448)

### 「保健事業日程表」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー

広告枠…5枠(1枠:縦40mm×横80mm)

掲載料…1枠30,000円

掲載期間…令和6年4月1日～令和7年3月31日

応募方法…市ホームページ、または健康推進課に募集要項と申請書があります。お問い合わせください。

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

募集締切…1月31日(水)



詳しくはこちらから▶

問合せ●健康推進課(内線1181)

# 健康ひと目メモ

No.555

## 漢方的にみた不調の病因となる「三因」について

漢方的にみた場合、体調をくずす病因には外因、内因、不内外因があり、その3つを「三因」といいます。

### 外因

外因とは、外部から体を襲って病気を引き起こす、自然界にもともと存在する邪気のことです。外邪とも呼ばれています。風邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪の6種類があり、これを六淫といいます。

「風邪」は、風の邪気が体表面から体内に侵入しようとして主に上半身を侵し、発熱や発汗、頭痛や鼻汁、のどの痛み、遊走性の痛みなどを生じます。風寒、風湿、風熱など、ほかの邪気と合併しやすいのが特徴です。「寒邪」は、冬の寒さが体内の機能を衰えさせ、気や血の巡りを悪くし、発汗を滞らせて筋肉を硬くします。「暑邪」は、夏の暑さが水分代謝を乱し、口渇、多汗、高熱などの症状が現れます。湿を伴い湿邪も併発しやすくなります。「湿邪」は、梅雨時や雨天時に湿度が上がると体にも湿が多くなり、体や頭が重だるくなります。めまいや関節痛も起きやすくなります。また、脾胃(消化器)を侵しやすく、消化機能の低下や食欲不振を起こしやすくなります。「燥邪」は、空気の乾燥が特に肺を侵します。咳、のどの痛み、鼻の乾きが現れ、皮膚も乾燥によってかゆみを生じます。「火邪」は、熱邪ともいい、津液(うるおい)を消耗させ高熱や口渇など熱性の症状が現れます。炎症を

起こしやすく精神の異常の原因にもなります。

### 内因

内因とは、体の内側にある感情が病因となるもので、内邪とも呼ばれます。喜、怒、憂、悲、思、恐、驚という7種類の感情(七情)に分かれ、それぞれ5臓(漢方的な意味合いでの肝・心・脾・肺・腎)に影響を及ぼして病気を引き起こします。これを「内傷七情」といいます。過度の「喜」は心を傷めて動悸やあせり、不眠を、過度の「怒」は肝を傷めて頭痛や目の充血を、「憂」と「悲」は肺を傷めて咳や息切れを、過度の「思(思い悩み)」は脾を傷めて食欲不振や胃のつかえを、「恐」と「驚」は腎を傷めて記憶力低下や抜け毛などを引き起こすと考えられています。

### 不内外因

外因と内因以外の病因を不内外因といい、飲食失調、労倦、房事不節、外傷、寄生虫などがあります。

「飲食失調」とは、冷たいものや脂っこいものの食べ過ぎ、暴饮暴食などで胃や脾の機能に傷害を起こす食の不摂生のことです。また、「労倦」は労働のしすぎで、過労により心神を損ないます。「房事不節」は節度のない性行為で、病因となります。

不調の病因のとなる三因を知り、可能な範囲で気をつけたいものです。

(岡谷市医師会)



## 世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



### 小学校低学年外国語活動体験事業を実施中!

Hello, everyone. It's me again. 国際交流センターのキャララインです。

今年で3年目となるこの事業は、小学校1・2年生を対象に、英語の絵本の読み聞かせと音楽を組み合わせたり、英単語を使ったゲームで子どもたちが英語に親しむプログラムです。

絵本は子どもたちがよく知っている「はらぺこあおむし」や「ねこのピート」を題材に、ピアノの演奏と合わせて読み聞かせをすることにより、子どもたちの想像力を養います。ゲームでは、思いっきり体を動かしながら絵本に出てくるred(赤)、blue(青)などの色や、orange(みかん)、plum(すもも)

などフルーツの英単語を学びます。

どの小学校でも、楽しく英語に触れる子どもたちの姿があり、また来年度もみなさんと会うことを楽しみにしています。



I'm very glad you all enjoyed this year's reading program. Please look forward to next year!

・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

	<b>金</b>	<b>土</b>
4	5	6
	12	13
8	19	20
5	26	27

**(有)ミヤサカ管工**  
☎ 22-9615

**(有)三善工業**  
☎ 23-3446

**離乳食教室**（ごっくん教室）  
（R5年8月生）  
【予約制・個別対応】

**水道建設(株)**  
☎ 23-2662

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**(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

**信和設備(株)**  
☎ 22-3302

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	<b>行政相談</b>	10日(水)午前9時～正午 庁舎 201A相談室		
	<b>無料法律相談</b> 【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：北川 祥子弁護士 ※2月分予約：1月17日(水)～受付開始		
生活・子育て	<b>高齢者のための司法書士による無料法律相談</b> 【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）		
	<b>家庭児童相談</b>	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	<b>ひとり親家庭等相談</b>	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）		
	<b>生活困窮相談</b> （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	<b>子ども総合相談センター</b> 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）		
	<b>子ども総合相談センター分室</b>	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	<b>女性のための健康相談</b> 【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）		
	<b>女性のための相談</b>	・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）		
農業	<b>まいさぼ女性相談Day</b> 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）		
	<b>ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談</b>	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	<b>移住相談</b>	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）		
	<b>ミニジョブカフェ</b> 【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10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	<b>巡回労働相談</b> （勤労青少年ホーム）	17日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	<b>若者のための就労相談会</b> （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		
結婚相談	<b>中小企業経営技術相談</b>	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		
	<b>ひと・しごと相談</b>	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	<b>特許・発明相談</b>	16日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	<b>農地相談</b> 【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	社協相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (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 ▶ 1月12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

- 市県民税 第4期
- 国民健康保険税 第10期

納期限…1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）

くらしのカレンダー

1月  
January

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

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

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

日	月	火	水	木
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <hr/> <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><b>+</b> 出早クリニック ☎ 78-8152</p> <p><b>+</b> しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242</p> <p><b>+</b> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p><b>+</b> マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p><b>+</b> らいおん薬局 ☎ 63-1752</p> <p><b>+</b> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p><b>+</b> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p><b>+</b> あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p><b>+</b> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p><b>+</b> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p><b>+</b> 菜の花薬局 ☎ 26-1500</p> <p><b>+</b> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p><b>+</b> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p><b>+</b> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p><b>+</b> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p><b>+</b> おがわ薬局 ☎ 78-6506</p> <p><b>+</b> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p><b>+</b> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p><b>+</b> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
<p><b>+</b> 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p><b>+</b> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p><b>+</b> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p><b>+</b> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p><b>+</b> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p><b>+</b> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p><b>+</b> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p><b>+</b> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p><b>+</b> 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p><b>+</b> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p><b>+</b> 1歳6か月児健診 (R4年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p><b>+</b> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p><b>+</b> 離乳食教室(くぼくぼく教) (R5年1月生) [予約制・オンライン]</p> <p><b>+</b> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
<p><b>+</b> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p><b>+</b> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p><b>+</b> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p><b>+</b> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p><b>+</b> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p><b>+</b> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p><b>+</b> 3歳児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p><b>+</b> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p><b>+</b> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p><b>+</b> 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p><b>+</b> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p><b>+</b> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p><b>+</b> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p><b>+</b> 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p><b>+</b> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p><b>+</b> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p><b>+</b> 3～4か月児健診 (R5年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p><b>+</b> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p><b>+</b> 2歳児にここに教室 (R3年12月生) 午前(個別通知します)</p> <p><b>+</b> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
<p><b>+</b> 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p><b>+</b> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p><b>+</b> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p><b>+</b> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p><b>+</b> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p><b>+</b> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p><b>+</b> 9～10か月児健診 (R5年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p><b>+</b> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 診療日：火・木・土・日</li> <li>■ 診療時間：午後7時～9時</li> <li>■ 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)</li> </ul> <p>諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p> <p>R6年3月31日にて運営終了 となります。</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

## ゼロから始めるスマホ講座

スマホ用語、Wi-Fiの仕組み、通信料、迷惑メールの見分け方、スマホを使った検索方法、LINEの基礎などを学習します。これまで6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。



### カルチャーセンターIT講座

**日時**…1月16日(火)・23日(火) 全2回 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**…1月5日(金) 午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(土)から電話でも受け付けます。1月11日(木) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

### 長地公民館生活講座

**日時**…2月1日(木)・8日(木) 全2回 午後1時30分～3時  
**場所**…長地公民館 2階学習室  
**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**…1月11日(木) 午前9時から長地公民館窓口にて受付。12日(金)から電話でも受け付けます。1月24日(水) 締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## カルチャーセンター 季節の教養講座 やさしい韓国語講座

韓国語って難しいの? 超初心者向けの内容です。まずはハングルを覚えましょう。講師が丁寧に教えます。最終回では簡単な会話に挑戦します。一人でも、また仲間と一緒に、楽しく学んでみませんか。

**日時**…1月27日、2月10日・17日(全3回)  
 毎回土曜日 午前10時～11時30分  
**場所**…カルチャーセンター IT研修室  
**講師**…おぐち韓国語・中国語・英語教室 小口一成さん  
**定員**…15名(先着順・定員になり次第締め切り)  
**持ち物**…筆記用具  
**受講料**…600円(3回分) ※受付時に集金  
**申込み**…1月10日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。11日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月14日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。1月25日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## カルチャーセンター・学習グループ「金洋会」共催講座 心和むパンフラワー講座

暮らしに彩りをプラス。さまざまな樹脂粘土を使って動物のおひなさま、水仙など春の花を作ります。初心者大歓迎です。

**日時**…2月16日、3月1日・15日(全3回)  
 毎回金曜日 午前10時～正午  
**場所**…カルチャーセンター 第7研修室  
**講師**…水野美智子さん  
 学習グループ「金洋会」のみなさん  
**定員**…10名  
 (先着順・定員になり次第締め切り)  
**持ち物**…筆記用具  
**受講料**…1,800円(材料費を含む3回分)  
 ※受付時に集金  
**申込み**…1月15日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。16日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月8日(木) 締切。



## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

**対象**…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

**受講料**…①・②1,000円、③～⑥1,150円(保険料込)

**申込み**…1月9日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。1月18日(木)締切。※対象外の方は1月11日(木)午後6時から受付開始。電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

- 受講者本人が窓口でお申し込みください。本人以外や電話での申し込みはお受けできません。
- 今年度初めて受講する人は、申し込み時に身分証の提示をお願いします。
- 受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	1月24日～2月28日〔水曜・全6回〕	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	15名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話 (中級編)	1月25日～2月29日〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	イー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	15名	講習室
③ピラテス	1月22日～3月4日〔月曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	1月23日～2月27日〔火曜・全6回〕	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	1月25日～2月29日〔木曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	1月26日～3月8日〔金曜・全6回〕	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

## 生涯学習大学 講演会 人工知能とつくるミライ

近ごろ、ますますわたしたちの身近な存在となってきた人工知能。人工知能発達の歴史をひもときながら、人工知能と作るミライを考えます。

**日時**…2月18日(日) 午後1時30分～3時30分

**場所**…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

**講師**…信州大学工学部電子情報システム工学科教授 香山瑞恵さん

**定員**…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

**参加費**…無料

**申込み**…2月1日(木)午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。2月16日(金)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 男女共同参画 おかや市民のつどい

自分の中にある「無意識の思い込み」に気づくことができると、ものの見方が変わって一歩踏み出せたり、今以上にイキイキできる社会になるかも!

**無料託児あり(要申込み)**

託児を希望する人は1月19日(金)までにお申し込みください。

◆講演「アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)ってなんだろう?!」  
～一人一人がイキイキと活躍するために～

**講師**…アンコンシャスバイアス研究所理事 杉本美晴さん

**日時**…2月3日(土) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)

**場所**…カノラホール 小ホール

**主催**…おかや市民のつどい実行委員会、岡谷市

入場無料

申込み不要

◆同時開催

男女共同参画社会づくりポスターコンクール入賞作品展

展示イベント…団体の活動内容・作品展示



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

## 環境 工夫して少しずつ冬の省エネしませんか？

暖房用のエネルギー使用量が増えるこの時期に、家庭でできることからエネルギー使用を見直し、CO<sub>2</sub>削減に取り組みましょう。

### 「体を温めるには」

- 太い血管のある、首、手首、足首(三つの首)を温める
- 風呂上がりに一枚羽織る、首にタオルなどを巻いて就寝する
- ひざ掛けやストールを活用する
- 鍋料理で体を温める
- 根菜、しょうが等で内側から体を温める
- 「道具」「小物」を使う…湯たんぽ、毛足の長いスリッパ、クッションなどで身体を温め、体温を逃がさないようにする。
- 入浴と運動の時間を大切に…38～39℃程度のぬるめのお湯に15分ほど半身浴すると体が芯から温まる。／血行促進や発汗効果のある入浴剤を使用する。／足湯のあとは靴下で保温する。／歩いたり体を動かして血行を良くし、体温の上昇を図る。

### 「家を温めるには」

- 窓やドアから暖かい空気が逃げない工夫をする…熱の約50%は窓からの流出なので、断熱シート・複層ガラス・二重サッシ・厚手のカーテンを利用する。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## お知らせ 後期高齢者医療の医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

- 令和4年11月から令和5年10月までの診療分…令和6年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※令和5年11月・12月の診療分については、令和6年1月～10月分と併せて、令和7年1月下旬ごろ送付します。

※亡くなった人の医療費通知については、相続人からの申し出により発行しますのでご連絡ください。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320

## お知らせ 入札参加資格審査申請は2月29日までに！

令和6年度の物品・役務(業務委託)、建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は、期間中に申請をお願いします。

受付期間…2月1日(木)～29日(木)

提出方法…入札参加資格審査申請書および必要書類を、期間中に市役所5階財政課まで持参、または郵送にて申請してください。申請書は市のホームページからダウンロードできます。  
※郵送の場合は2月21日(水)必着

- 詳しくはQRコードからご確認ください。



こちらから▶

問合せ●財政課(内線1535)

## 環境 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、農作業で出た枯れ草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。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、枯れ草などを燃やす人は下記に注意し、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
- ▶ 乾燥させてから焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## お知らせ 税務相談所を開設します

開設日…1月10日、2月14日、4月10日、5月8日(毎月第2水曜日)

※3月を除く

時間…午前10時～正午

場所…下諏訪商工会議所会館 2階 税理士会事務局(下諏訪町)

申込み…事前に電話予約してください。  
※相談無料

問合せ●関東信越税理士会諏訪支部 ☎28-6666

## 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 保険証利用等に限定したマイナカード発行開始！

マイナンバーカードの暗証番号の管理や設定に不安のある人に向けて、現在お持ちのマイナンバーカードの暗証番号を解除して、保険証と本人確認書類のみの利用に特化した「顔認証マイナンバーカード」に設定を変更することができますようになりました(新たに申請する人も選択が可能です)。

申請場所…市役所1階「マイナンバーカード総合窓口」

※注意：この設定を行うと、コンビニ交付サービスやマイナポータルを使ったオンライン手続きなどはできなくなります。

問合せ●市民生活課(内線1104)

## お知らせ おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードの使用期限は1/31まで

おかや生活応援商品券およびオカヤペイギフトカードの使用期限は、1月31日(水)までです。期限を過ぎた商品券・ギフトカードは使用できませんので、期限までにご利用ください。有効期限を過ぎると無効となります。

問合せ●商業観光課(内線1452)

## 募集 長野県民交通災害共済会員募集！

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている共済です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。1月4日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●市民生活課 (内線1166・1172)

**各種スポーツ教室**  
(シンコースポーツ(株)主催)

◎第4期 ヨガ教室(託児つき)

期間…2月5日～3月25日  
 毎月月曜日(計8回)  
 時間…午前11時10分～午後0時10分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名  
 受講料…4,800円(8回分)

◎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。

◎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。  
 ヨガ教室は体育館まで、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

**おかやファミリースポーツ  
プログラム**

◎親子で卓球体験

日時…2月18日(日) 午前10時～正午  
 (受付開始:午前9時45分)  
 場所…市民総合体育館 東体育館  
 対象…市内在住の小学生の親子  
 定員…50組(先着順)  
 参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)  
 受付期間…1月22日(月)～2月9日(金)  
 問合せ●市民総合体育館内  
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850  
 (第2・4木曜日を除いた平日  
 午前9時～午後5時)

**今年度最終回!『元気いきいき』  
岡谷シニアスポーツデー**

市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室(無料体験)」を行います。運動・健康に興味のある人は、ぜひお越しください。  
 対象…市内外問わず65歳以上の人  
 (年齢が確認できるものをお持ちください)  
 日時…1月18日(木)  
 午前9時～午後3時  
 ※「体力測定」は午前10時～(受付:9時30分～)。事前申込み(定員20名)。  
 ※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。  
 場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム  
 使用料…無料(個人利用のみ)  
 持ち物…運動のできる服装、上ばきなど  
 問合せ●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(2月分) …1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 第1会議室  
 ※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…1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

**焼きいも販売中!**

スワンドーム受付にて販売しています。予約注文も承ります。

以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

**ファミリースケートデー**

やまびこ国際スケートセンターを、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530円  
 日時…1月14日(日) 午前8時～午後9時  
 問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210



**シルキーチャンネル**

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

**1月の番組表**

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。

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
- しるくっきんぐ
- 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。

～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～

社協だより

# 令和5年度 岡谷市社会福祉大会

本大会は、地域活動に尽力された方や社会福祉事業の発展に功績のあった方々への顕彰を行い、感謝の意を表するとともに、講演などを通して、「ふれあい、支えあい、助け合いのともに支えあう地域づくり」を地域の皆様とともに考え、目指していくための大会です。

令和6年 1月27日(土) 13:00～16:00

カノラホール 大ホール 参加費無料

式典の部 13:00～

講演の部 14:00～

※市内福祉事業所による作品等販売を行います。

(開会前 12:30～)

※大会参加者には、すてきな記念品を用意しています。

ゆめ

—No.296—

主な内容

CONTENTS

令和5年度 岡谷市社会福祉大会……………22  
市民公開講座／成年後見支援センターの相談日のご案内／  
ビースクッションを利用しませんか……………23  
共に生きる力を育む福祉教育が広がっています／  
今月の地域のお宝紹介……………24

## 岡谷市社会福祉大会 講演 壊されゆく子どもたち—私たちに できること、しなければならないこと



講師 水谷 修 氏  
著書「夜回り先生」他

「夜回り先生」として多くの青少年と関わり合い、非行防止と更生に人生をかけて取り組んでこられた水谷修氏。長年にわたる教職の経験やご自身の活動から、若者から子育て世代、すべての世代へ、人と人との繋がりにはどのようなことが必要なのかご教示いただきます。

私たち大人には、すべての子どもたちを笑顔に、幸せにする義務があります。子どもたちは、私たち大人からの助けを待っています。

次代を担う子どもたちのために、地域は、私たちは何ができるのか一緒に考えていきましょう。

【講師プロフィール】 1956年、横浜に生まれる。少年期を山形にて過ごす。

上智大学文学部哲学科卒業。横浜市にて、長く高校教員として勤務。12年間を定時制高校で過ごす。

教員生活のほとんどの時期、生徒指導を担当し、中・高校生の非行・薬物汚染・心の問題に関わり、生徒の更生と、非行防止、薬物汚染の拡大の予防のための活動を精力的に行なっている。

また、若者たちから「夜回り」と呼ばれている深夜の繁華街のパトロールを通して、多くの若者たちとふれあい、彼らの非行防止と更生に取り組んでいる。一方で、全国各地からのメールや電話による様々な子どもたちからの相談に答え、子どもたちの不登校や心の病、自殺などの問題に関わっている。

その現場での経験をもとに、専門誌や新聞、雑誌への執筆、テレビ、ラジオなどへの出演、日本各地での講演などを通して、子どもたちが今直面している様々な問題について訴えている。現在、上智大学講師

### 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

共催 社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会 / 社会福祉法人長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会

市民向け 第2回終活セミナー

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

参加無料

## ～「家族信託」について～

### 認知症の診断前に知っておきたいお金の話

認知症になると医療や介護だけでなく、財産の管理や相続を考えるうえでも、大きな問題となります。

親が認知症になると、親が持つすべての財産が凍結されるなど、身動きができなくなります。

- ・後見制度に代わる柔軟な財産管理ができないか
  - ・直系の親族や孫の代まで資産等を承継したい など
- そんなときの為に、「家族信託」の制度をご紹介します

※ 受講者には、長野県司法書士会・長野地方法務局 編集発行「エンディングノート」をプレゼント。

日時：1月20日(土) (13:30～15:30)

会場：諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

講師：木村 和彦氏

(行政書士事務所カーズ代表 (一社)日本生前相続サポートセンター代表理事)

定員：先着40名

申し込み：岡谷市社協 ☎ 24-2121

またはQRコードにて申し込みをお願いします。

岡谷市社会福祉協議会のホームページからも申し込みできます。



お知らせ

## 1月17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2階 203会議室

料金：無料

申し込み：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。

問い合わせ▶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)



## ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブと  
ビーズクッションを作り無料で配布しています。



こんなときにご利用ください。

- ▶褥瘡(床ずれ)の予防の為に枕を利用し体の圧力を分散させましょう。
- ▶骨折等で、患部を動かないように安定させたいときに枕を程よい位置に置きましょう。
- ▶むくみ予防に足を乗せる。
- ▶座った姿勢が安定するように隙間に挟む。
- ▶乗車中の腰痛予防に。

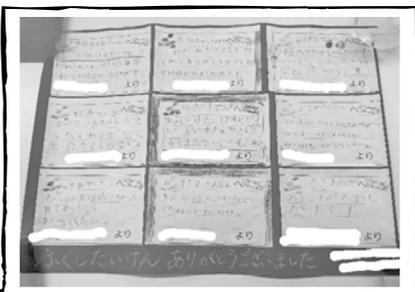


サイズは、大 100cm・中 70cm・小 50cm の3種類 幅はすべて 34cm

中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。遠慮せずご連絡ください。

# 共に生きる力を育む福祉教育が広がっています！

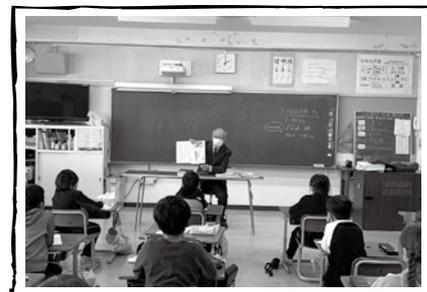
岡谷市社会福祉協議会では市内の児童・生徒の皆さんが福祉への関心を高め、思いやりの心を育む一助となるように、福祉学習会や体験学習の企画・実施や福祉教材の貸し出し、助成事業等を行い、学校における福祉教育の推進を支援しています。今年度は市内の小学校：3校 中学校：3校 高校：1校より依頼をいただき福祉教育に伺いました。



福祉教育のお礼のメッセージをいただきました。



「高齢者と昔遊び」ゲスト  
あやとりの先生 湯澤さん



星桜会の八幡さんから  
戦争のお話を聞く



手話の先生  
金井さんと北原さん

## 今年度実施の内容

障がいについて（視覚障がい、聴覚障がいなど）、  
アイマスク体験、手話学習、車いす体験、高齢者  
疑似体験、認知症について、高齢者と昔遊び  
e t c...



## 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 = 地域のお宝」  
(既存の活動・支えあい・つながりの様子) をご紹介いたします。

### 岡谷地区社協 高齢者昼食会 「ふれ愛会」

75歳以上のお一人暮らしの方、80歳以上の方が岡谷区公会所に集まり、4年ぶりとなる昼食会が行われました。カラオケやじゃんけん大会もあり、笑顔と笑い声にあふれた会となりました。

おいしい食事の前には岡谷市フレイル予防講座を開催。フレイルとは介護が必要になる前の段階のこと。各自チェック表を記入しながら、フレイルを予防して健康寿命を延ばすためのワンポイントアドバイスを管理栄養士さん、歯科衛生士さんからいただきました。

かかりつけ医をもつ・3食きちんと食べる・たんぱく質を摂る・定期的な歯科受診・筋力を落とさない等のアドバイスがありました。ちなみにこの日用意されたお弁当はたんぱく質たっぷりのものでした。

公会所へ出かけて、みんなで一緒に食事を楽しみ、おしゃべりをして笑いあう。この昼食会自体もしっかりとフレイル予防につながっていると感じました。

唾液を出しやすくするための  
マッサージを体験





**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  
**1月の休館日**…9日（火） 毎月第2火曜日

**春の親子リトミック講座**（1月4日（木）より申込み開始）

親子でリズムに乗って体を動かしましょう。  
**日時**…2月1日（木） 午前10時～11時  
**対象**…親子（よちよち歩きの子ども～） **場所**…3F ダンス室  
**講師**…花岡よしみさん **持ち物**…飲み物

**親子フラダンス講座**（1月22日（月）より申込み開始）

親子でフラダンスを楽しみます。  
**日時**…2月21日（水） 午前10時～11時 **場所**…3F ダンス室  
**講師**…沓掛加奈子さん **持ち物**…飲み物

**予約不要のイベント**

1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～
18日（木）	食べるのだいすき（栄養士）	午前11時～
19日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日（月）	べったんこの日（1月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4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

**楽しい行事を毎月実施!**

**つくっちゃおう**（1月10日（水）より申込み開始）  
 「ゆらゆらだるま」を作ります。

**日時**…2月8日（木）  
 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**

（1月15日（月）より申込み開始）  
**日時**…2月15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**…2月14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

**岡谷市消防出初式を行います**

カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車輛による分列行進を行います。なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

**期日**…1月7日（日）

**式典**:午前9時45分～ カノラホール

**人員服装の点検**:午前11時～ 市役所イベント広場

**人員・車輛分列行進**:午前11時15分～ 市役所東側道路（カノラホール前）  
 （午前11時40分終了予定）



問合せ●消防課（内線3119）

**今月の子育てのポイント（小学校高学年期）「家族の一員として役割を持たせましょう」**



家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。  
 ～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

# CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

## 声優朗読劇フォアレーゼン ～八重垣姫物語～

2月18日(日)

午後3時開演(午後2時30分開場)

話題のアニメ作品などで活躍する人気声優たちによる朗読劇フォアレーゼン。今回は、諏訪湖を舞台に情熱的な愛の物語が展開される「八重垣姫」の伝説を、この公演のために書かれたオリジナル台本で披露！長野県出身の声優・寺島惇太のほか、和氣あず未など人気声優たちの生の声にご期待ください！



浅沼晋太郎



寺島惇太



狩野 翔



和氣あず未

三味線：鶴澤清志郎(三善座)

脚本：中野順哉(三善座)

会場 大ホール

チケット(全席指定) **販売中**

一般 4,500円・小中高生 2,500円

ソサエティ会員 4,000円

※未就学児入場不可

主催：カナラホール(公財)おかや文化振興事業団

企画制作：ティーエーエヌジー

問合せ ☎ 24-1300

# 1月の

## 図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

### ★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…1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…1月6日・13日・20日・

27日の土曜日

午前11時～(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

### ★新春 運試し“?” Book★

中身をかくした本を貸し出します。何が入っているかは開けてみてのお楽しみ!

期日…1月4日(木)～なくなり次第終了

### 今月のテーマブックス

あつまれ十二支

1月21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

1月の休館日

1日～3日、9日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎ 22-2031

## 美肌の湯 ロマネット

本年も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております。

### ●営業日のお知らせ

1月1日、2日は午後9時

閉館(受付終了8時30分)。1月4日は朝風呂休館、午後1時より営業します。お正月期間は駐車場、更衣室、洗い場などが混雑することが予想されます。ご了承ください。

### ●食事処やまびこ

1月の特撰おすすめメニューは【とうふラーメン 870円】。とうふがたっぷり入った、冬に人気のメニューです!

※変更になる場合もあります。

1月の休館日

9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 27-6080

## 1月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

### ●西野 正「日本凧展」

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

### ■元旦朝風呂(大浴場)営業

日時…1月1日 午前7時～正午  
高校生以上100円、中学生以下無料  
初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

### ■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり

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

1月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

1日～3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

◎設備工事のため、1月19日(金)まで  
休館します。

## 【開催予定の展覧会】

### 企画展

#### 武井武雄版画展

1月20日(土)～4月7日(日)

武井武雄は童画家として著名ですが、版画家としても多種多様な作品を創作しました。榛の会や刊本作品で発表した作品の中には、実験的な方法を試みた作品もあります。武井の多才な版画家としての一面をご覧ください。



### イベント

★担当学芸員によるギャラリートーク  
日時…1月20日(土) 午後1時30分～  
参加無料(要申込み)

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)

1月の休館日  
1日～19日、24日、31日

問合せ ☎ 24-3319

# 市立 岡谷美術考古館

## 収蔵作品展

### 美術考古館の隠れた名品展

1月4日(木)～3月3日(日)

普段は公開する機会が少なく、なかなか見ることができない作家の収蔵品を一堂に展示します。



伝野野芳崖「折山之孔明図」  
(2月4日まで限定公開)

## ワークショップ

### 折り紙で土偶を作ろう

日時…1月13日(土) 午後2時～

参加費…100円 定員…10名

申込み…1月4日(木)から受付開始

対象…大人向け

※難易度が高いため、折り紙に自信のある人に向いています。



折り紙土偶

開館時間 授乳・おむつ替え室あり  
午前10時～午後6時

1月の休館日  
1日～3日、9日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 22-5854

# 岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおがや

## 企画展

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～  
2月18日(日)まで

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。



勸工寮葵町製糸場の内部をVRで見ることができます。

## イベント

♠足踏み式座繰機 糸取り体験

日時…1月6日(土) 午前10時～  
(予約不要・要入館料)

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)

1月の休館日  
1日～3日、9日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

# 大切な税について考えてみましょう 「税についての作文」・「税の標語」表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「税についての作文」と、全国間税会総連合会が募集した「税の標語」の岡谷市関係の入選者表彰式が、12月12日に市役所で行われました。14名の中学生が表彰され、早出一真市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。

## 【税についての作文 入選者】（敬称略）

- 全国納税貯蓄組合連合会会長賞  
岡谷東部中学校 松川 怜菜「父を支えた税金」
- 関東信越国税局管内納税貯蓄組合連合会会長賞  
岡谷南部中学校 笠原 一朔「税金の大切さ」
- 長野県議会議長賞  
岡谷南部中学校 原 愛莉「私たちを支える税金」
- 長野県納税貯蓄組合連合会会長賞  
岡谷南部中学校 渡邊 日和「税金でつなぐ海外との関わり」
- 諏訪税務署長賞  
岡谷北部中学校 齊藤 千咲希「税の有難さ」
- 長野県租税教育推進協議会会長賞  
岡谷北部中学校 中西 祐麻「これからも 私の命を守るもの」
- 諏訪地区税務協議会会長賞  
岡谷南部中学校 下島 彩楓「みんなで力を合わせる大切さ」
- 諏訪納税貯蓄組合連合会会長賞  
岡谷西部中学校 宮澤 せわ「一億二千万分の一の税」  
岡谷南部中学校 坂本 莉野「税の使い道」



- 岡谷市長賞  
岡谷南部中学校 高林 彩果「誰もが安心して生活できる幸せな社会へ」  
岡谷南部中学校 小池 純奈「税の重要さ」

## 【税の標語 入選者】（敬称略）

- 関東信越間税会会長賞  
岡谷東部中学校 寺島 夢斐「税金の 今こそ見つめる 使い方」
- 諏訪税務署長賞  
岡谷南部中学校 横川 小遥「税について “今” 知ることの 大切さ」
- 諏訪間税会会長賞  
岡谷西部中学校 宮澤 せわ「税金で 社会みんなで支えあい」
- 岡谷市長賞  
岡谷西部中学校 林 颯太「税金は 人と人との 助け合い」

問合せ●税務課(内線1137)

## (((((((((((( 臨時災害放送局 伝達訓練を実施します ))))))))))))

諏訪広域連合と諏訪6市町村では、エルシーブイ株式会社とともに、大規模な災害が発生した際にFMラジオを通じて救援や生活情報を放送する臨時災害放送局の情報伝達訓練を実施します。臨時災害放送局は、災害時に必要な生活情報が受信できます。ぜひ訓練放送を実際に聞いて、確認してください。



**実施日**…1月17日(水)  
**サテライトスタジオ**…LCV岡谷支局（イルフプラザ内）から放送予定  
**放送時間**…午後1時30分～2時30分  
**受信チャンネル**…「LCV-FM (76.9MHz)」

### 臨時災害放送局をご存じですか？

大きな災害が発生した場合、お聴きのLCV-FMがそのまま臨時災害放送局になります。




スマートフォンなどで聴く場合は、『FM++』アプリを検索するか、右のQRコードからアプリをダウンロードしてください。また、アプリ内の設定で、諏訪地域6市町村の防災情報（メール配信）を受け取ることもできます。

問合せ●危機管理室(内線1591)

## トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ


**11/17** 市民の健康づくりのために  
日本生命と個別連携協定を締結

**健** 康増進や疾病予防などの分野で、協働による活動を推進するため、市と日本生命保険相互会社松本支社が、健康づくりに関する個別連携協定を結びました。がん検診の受診促進や健康関連セミナーなど、今後の協議で具体的な内容を検討していく予定です。同内容で個別協定を結ぶのは県内では岡谷市が初めてで、同社とは高齢者の見守りに関する協定も2020年に締結しています。


**11/18** 和洋さまざまな歌、踊り、演奏を披露  
市民伝統音楽芸能祭

**多** 彩な分野のダンスや歌などを発表する、第41回市民伝統音楽芸能祭がカノラホールで開催されました。岡谷市文化祭のひとつとして行われ、オカリナや和太鼓、フラメンコなど、市内を中心に活動する24団体が日ごろの練習の成果を披露。集まった観客はそれぞれの芸能を楽しみながら拍手を送っていました。写真は「ウクレレサークル・レファ」の演奏と歌、フラダンスの共演です。


**11/23-25・26** 大ヒット上映中『ゴジラ-1.0』 ©2023 TOHO CO.,LTD.  
ロケ地の旧岡谷市役所庁舎を特別公開

**映** 画の公開にあわせ、ロケ地となった旧岡谷市役所庁舎の特別公開が3日間にかけて行われました。旧庁舎2階には、実際に使われた美術セットや写真パネル、劇中登場衣装やサインなどを展示。映画の大ヒットもあり、3日間で県内外から計600名以上が訪れ、興味深そうに展示品や歴史ある建造物に見入っていました。


**12/10** グローバルな視野をもつ人材に  
岡谷市英語スピーチコンテスト

**国** 際社会に対応できる青少年の育成をめざし、自らの考え、意見を英語で発表する、英語スピーチコンテストが諏訪湖ハイツで行われました。参加した中学生8名と高校生12名が、5分の持ち時間のなかで、日ごろ感じていることや、経験談を英語で披露。最優秀賞（岡谷市長賞）は、中学生の部は向山千穂さん、高校生の部は梅津カミレさんが受賞しました。

「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

## 12月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

サツマイモが豊作だったので、干し芋をつくりました。

自然の甘みで、ネットリ食感に感動！太陽の力はすごいですね。  
M・Cさん(長地御所)

▼干し芋は自然な甘みでおいしく腹持ちもいので、小腹が空いた時にちょうどいいですね！

また、ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれ、腸内環境の改善が期待されるなど体にもいいので、良いことづくしですね！



特集「めざせゼロカーボン！未来のためにいま、できること。」とても参考になりました。地球温暖化を止めるためにも、わたしたちもできる小さなことから挑戦したいと思います。  
S・Hさん(加茂町)

▼近年、世界各地で記録的な自然災害が頻発しています。わたしたちができる小さな取り組みが、美しい自然環境を未来に残すことにつながります。  
無理はせず、できることから取り組んでもらいたいと思います。

諏訪湖をイメージした蚕糸公園のイルミネーション、すてきです。お正月、孫たちが来たら連れに行きます！  
T・Tさん(本町)

▼旧岡谷市役所のライトアップともマッチして、幻想的な世界が広がります。とてもきれいですね。今年の冬は、暖冬と言われていますが、夜は寒くなります。お孫さんと防寒対策をして、ぜひお楽しみください。

また、市役所前にも「高校生まちづくり会議」のメンバーも設置に協力したイルミネーションがありますので、そちらもご覧ください。

## 撮り歩きおかや

Report 40

「#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？



Okaya

enjoy\_okaya

Cafe&Darts Clover 交替わりで楽しめるワンプレートランチのキッシュとスープは旬の野菜を使用し季節の味を楽しめます！ そば粉のガレットも絶品！  
#Cafe&Darts Clover #ワンプレート #ランチ #お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi\_okaya

青く煌めく憩いの場  
諏訪湖をイメージした約1万5千個のLEDライトは幻想的な雰囲気包まれます。  
#冬の夜 #蚕糸公園 #イルミネーション #旧岡谷市役所庁舎 #岡谷市観光協会

### 岡谷の魅力を発信



商業観光課  
Instagram  
[enjoy\_okaya]



岡谷市観光協会公式  
Instagram  
[tabitabi\_okaya]

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

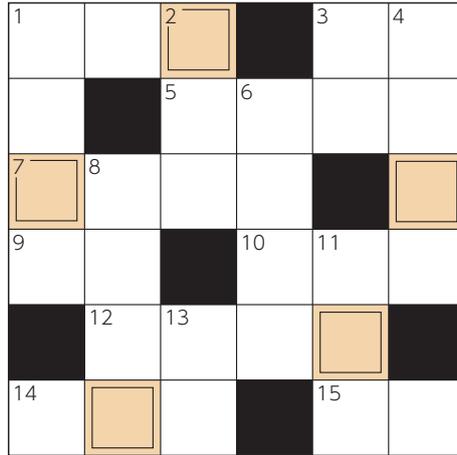
問合せ●商業観光課 (内線1453)

脳トレにいかがですか？

**広報クイズ** No.457  
**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、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 干支です。読み方かえて
- 3 以前諏訪市に住んでいた、まさしさん。シンガーソングライターです
- 5 市内で最も早く学会に報告された遺跡のひとつ。国指定史跡
- 7 永久と永遠、帰省と帰郷、病気とやまい、などなど。意味は同じですけど
- 9 ○○着、○○手、○○塗り、○○の空、
- 10 小井川小学校の近くにある幼稚園
- 12 芸術や文芸で種類や分類などをあらわすフランス語。
- 14 姉妹都市です。岡山県です
- 15 鷹、茄子…初夢はいかがでした？

◆タテのカギ

- 1 県花
- 2 この時期、脂がのっておいしいですよ。今年は1月26日が寒の土用丑の日です
- 3 長野県で4番目に人口が多い市
- 4 これ大きすぎない？ ○○○○だよ
- 6 北極と南極を結び、赤道に直角に交差します
- 8 愛媛県南部の市、闘牛やポンカンで有名
- 11 新しいを意味する武井武雄が作った言葉
- 13 あした、あさって、しあさって、○○あさって

●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。1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)

●12月号の答えと当選者  
「ロマネット」

正解数38通(応募総数38通)の中から抽選で、M・Mさん(赤羽)、M・Rさん(本町)、H・Eさん(長地源)、Y・Eさん(湊)、K・Nさん(長地片間町)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



食べ歩きスタンプラリー付

**おかやシルクスイートフェア開催!**

岡谷産シルクスイート～「絹の甘み」に出会える時間～  
市内15店による魅力あふれる料理をご用意。今しか味わえないシルクスイート創作料理をお楽しみください。

【全体期間】  
1月16日(火)～2月16日(金)  
※店舗により提供期間が異なります。下記参照

詳しくは  
こちらから



**フランス惣菜 メリノ** 1/17(水)～2/16(金)



●シルクスイートポテの  
キッシュ 583円

**あきしの** 1/16(火)～2/16(金)



●そばつゆ仕立ての大学芋  
780円

**ダイニング美和** 1/30(火)～2/4(日)



●シルクスイートの  
豆腐ソースがけ  
(どの料理にも無料サービス)

**ろばた焼き みちのく** 1/29(月)～2/10(土)



●シルクスイートの  
たっぷりバターホイル焼き  
(単品) 480円・(塩辛付き) 760円・  
(アイス付き) 580円

**森のダイニング Cate** 1/16(火)～2/16(金)



●スパニッシュオムレツ  
(セット料理の前菜として)  
●シルクスイートの  
パウンドケーキ 600円

**若宮花屋** 1/16(火)～2/16(金)



●甘酒焼き芋  
1,390円(2本入)

**カフェ・ヒルバレー** 1/16(火)～2/15(木)



●シルクスイートパンケーキ  
1,200円

**ましぱん** 1/16(火)～2/16(金)



●スイートポテト 200円  
●さつまいもきんとん  
220円

**豆部 加工班** 1/16(火)～2/16(金)



●干し芋(150g) 800円  
※ましぱんにて販売

**うなぎの館 天龍** 1/29(月)～2/16(金)



●シルクスイート  
信州牛巻き 650円

**ほっとサロン心和** 1/16(火)～2/16(金)



●スイートポテト 250円  
●シルクスイートのタルト  
500円

**みんなのテンホウ** 1/16(火)～2/16(金)



岡谷長地店・岡谷南宮店・  
岡谷丸山橋店にて販売  
●みそタンメン  
850円

**マンモウ万博** 1/18(木)～2/16(金)



●マンモウ万博の  
スイートドーナツ  
500円

問合せ●岡谷市農業技術者連絡協議会(事務局:農林水産課 内線1486)



詳細はこちらから

TECHNO PLAZA OKAYA  
テクノプラザおかや

# ものづくりフェア 2024

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり  
～未来を担うものづくり人材の笑顔のために～

スタンプラリーをして、  
ガチャガチャを回そう!



今年は  
キッチンカーも  
来るよ!



2024年  
2月3日 土  
10:00-16:00

入場・体験  
無料

大人も子供も楽しめる  
体験型ワークショップ

楽しい体験コーナー  
盛りだくさん

会場 ものづくりワークショップ

- テクノプラザおかや
- イルフプラザ
- 市立岡谷美術考古館
- イルフ童画館
- シルクファクトおかや

■ 新技術・新製品等ものづくりチャレンジ企業  
応援事業採択企業の展示

### 特別企画展

TPR(株)

エンジン解体ショー  
ほか

エプソンアヴァンシス(株)

投影ゲーム / AR体験  
各種ノベルティ作成体験

長野トヨタ自動車(株)

水素自動車展示  
電気自動車展示

### 同時開催イベント

イルフプラザ 3階

マイコンカーラリー  
テクノプラザおかや杯2024

イルフプラザ 1階

まちなかマルシェ  
@ものづくりフェア

岡谷蚕糸博物館  
シルクファクトおかや

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～」

市立岡谷美術考古館

第31回 岡谷市内小学校児童版画展

イルフ童画館

開館25周年記念 武井武雄版画展



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和5年11月1日現在)

人口	45,966人	前月比	-78	前年同月比	-672
世帯数	19,184世帯	前月比	-35	前年同月比	-24