

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

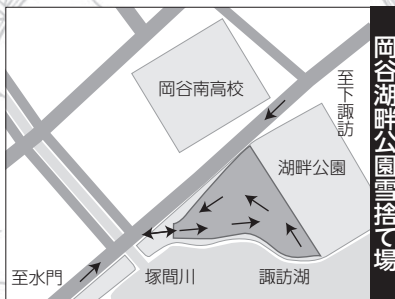
問合せ●土木課(内線1322)



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。



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

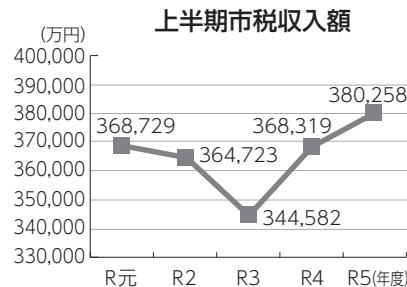


問合せ●教育総務課(内線1211)



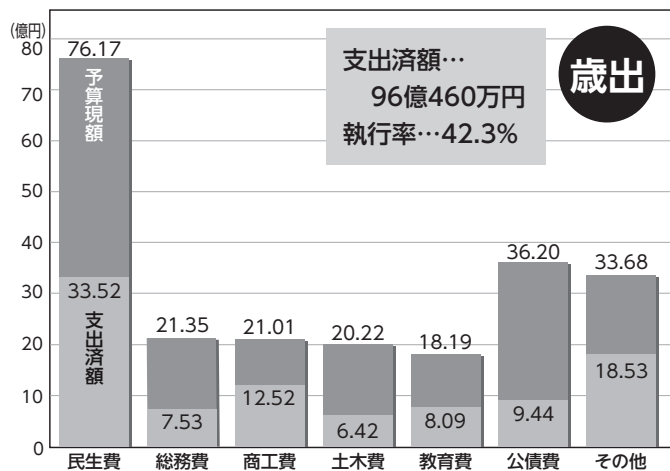
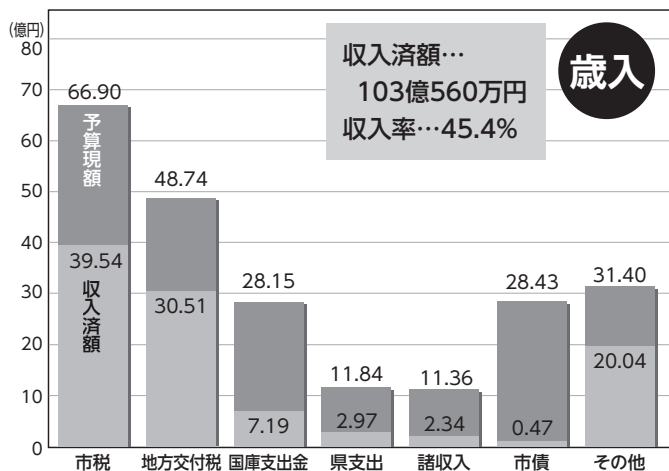
財政事情についてお知らせします 【令和5年度上半期(令和5年9月30日現在)】

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、皮膚も乾燥によつ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ロラインです。

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!