



あなたとおかやを^{つな}結ぐ

OKAYA

2024

3

No.1495

広報 おかや



〈特集〉

つながりの カタチ

今月の表紙

近所のお客さん同士が和やかに集う正木屋商店。買い物後は店内でお茶を飲みながらおしゃべりするのが日常。店主の小坂さんは高齢になったお客さんを送迎するなど、ご近所さんとも協力しながら地域を見守っています。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS





〈特集〉

つながりの カタチ

大切にしていますか？

地域のつながり



地域でつながる 大切さ。

少子高齢化が進む現代、岡谷市も例外ではなく、全人口の35%が65歳以上の高齢者となっています。また、近年、自然災害も全国各地で発生しています。災害時はもちろん、日頃から、地域住民がお互いを思いやり、助け合うことが求められています。

岡谷市には、「日常の何気ないつながり」が地域のなかにたくさんあります。今月号では、市民のみなさんの何気ない日常のなかから生み出された、たくさん「つながりのカタチ」の一部を紹介します。

「気にかけて」と

「支え合う力」

暮らしの中のあいさつや声かけなどから顔見知りになると、気になる存在が生まれ、それが「気にかけて仲間」となって支えたり、支えられたりする関係に発展していきます。顔見知りとなった者同士が日頃から関心を寄せ合い、お互いを気にかけて合うことで困っているときに助け合うことができます。

こうした気にかけて関係が広がると地域は変化し始めます。地域の中での「つながり」は、支え合う力を生み出し、日頃のちょっとした変化や問題に気づくことができます。そんな地域の気にかけて、支え合う関係こそが、社会的な孤立を防ぎ、安全・安心に暮らせる地域を支える基本となっているのではないのでしょうか。話すことが減ったと感じたときには、家族をはじめ近所や地域のみなさんに声をかけるなど「つながり」をもち、お互い支え合っていきましょう。

多世代交流



夕日山お元氣かい(岡谷区)
「小学生との交流会」

生きがいデイサービス



生きがいデイサービス今井
「手作りすしころく」

地域商店



正木屋小坂区
「地域商店でのつながり」

高齢者クラブ



高齢者クラブ明和会(中屋区)
「手芸教室」

福祉学習会



横川地区社協
「つながり・支え合いの意見交換」

近所の交流



さくら会(花岡区)
「町内の近所さんの集まり」

防災訓練



区の活動(小口区)
「岡谷市防災訓練」

私たちの暮らしの中には、ご近所づきあいや地域の行事、また、小学生の登下校の見守りボランティアなど、子どもから高齢者まで、さまざまな「つながり」があります。これからも「支え合いの種」を大切に育み、地域のつながりを維持できるよう、さまざまな場面で支援していきます。



岡谷市長 早出一真

区主催のものから個人グループまで、市内で活動しているグループなどの一部を紹介します。

でかけよう支援

〈小井川でかけよう支援ボランティア〉

「区の行事に歩いて行くことが難しい」「運転免許証を返納して移動手段に困っている」という声を聞いたメンバー数人が、その手助けになればという気持ちからボランティアで地区の行事などへの送迎を始め、今年で3年目になりました。利用者は行事に参加することで地域とのつながりを持って、利用者の家族からも感謝の声があがっています。支援者は、これらの言葉に支えられ、送迎の際の利用者の笑顔や温かい言葉にやりがいを感じながら日々活動しています。



地域のみなさんが、住み慣れた場所で自分らしい豊かな暮らしができる絆を大切に考えています。一緒に活動する仲間も募集しています。

親切に
していただき
ありがとうございます。
家族も感謝して
います。

利用者
濱 正子さん

代表
春谷 巻雄さん

橋原区ホームページ

〈橋原区〉

橋原区では、令和元年に区民の手により「区」のホームページを立ち上げ、区の行事やお知らせなどの情報をスマホやパソコンから「だれでも・いつでも・すぐ見られる」ようにしました。毎月2回、回覧板と同じ情報を掲載することにより、歩行が難しい高齢者は回覧板を回さなくてよくなり喜ばれています。また、発行と同時に情報を得られるようになったため、若い世代の行事への参加が増え、多世代交流がしやすくなるなど、区民のつながりがいっそう深まっています。



だれでもできる
簡単な方法で
やっています。

他の区からの
希望があればレク
チャーします！

橋原区副区長
高林 栄治さん

橋原区区長
丸山 隆憲さん

夕日山お元気かい

〈岡谷区23町内夕日山団地高齢者サロン〉

歩いて通える町内の集会所で始めた、今年で9年目になる「お茶飲み会」です。68歳から98歳までの24名が月に2回集まって、歌やゲームなどをして楽しく過ごしています。近くの小学校が閉校になったことから、子どもたちが別々の学校に分かれてしまうことを憂い、子ども会の保護者と協力して、子どもたちとの交流会を開いています。お手玉などの昔の遊びを通して交流し、参加者はお互いに顔や名前を覚え合い、地域全体でつながりを大切にしています。



小学生との交流会のようす

「お互いを知っている」ことが大切です。これからも長く続け、地域で助け合って楽しく暮らしていきたいですね。

会長
鎌倉 道夫さん

弁当配食サービス

〈西堀地区社協〉

西堀地区社協の高齢者への弁当配食サービスでは、元調理人のボランティアとボランティアグループ「ふれあい会」のメンバーが中心となり、健康や季節感を考慮したお弁当を心を込めて作っています。希望者一人ひとりに近況などの話をしながら手渡し、コミュニケーションを取ることを大切にしています。「今まででは作る側だったけれど、自分が受け取る側になると、支えて支えられてお互いさまなんだと感じます」と話す人がいるなど、つながりの輪が広がっています。



届けながら近況などの会話をします





たくさんあるよ。 **さまざまな つながりのカタチ**

区 の 活 動

〈21区の自治会〉

岡谷市には21の区(自治会)があり、地域の行事やイベント、環境美化活動、子どもの育成、高齢者の見守りなど、さまざまな活動を通してお互いに支え合いながら地域の課題に取り組み、よりよい地域づくりのために活動しています。災害時には公会所などが地域の防災の拠点になるなど、**災害時は特に地域力が必要とされます**。いざというときに頼りになるのは隣近所の『**ご近所のチカラ**』です。地域の人とのつながりや絆を大切に、住みよい地域づくりを進めています。



岡谷市防災訓練(小口区)



どんど焼き(西堀区)

正木屋

〈地域を見守る憩いの商店〉

湊地区の食料品店として、長年地域の高齢者を支えている正木屋さん。**歩いて来店することが難しい人には送迎も行っています**。店内にはお茶を飲めるスペースがあり、買い物後は自由におしゃべりをしたり、カラオケをすることも。「お茶を飲んでいけばいいよ」と、店主の小坂さんは優しく声をかけ、地域の高齢者を見守っています。区長さんや民生委員さんとも顔を出し、自然な交流が生まれています。**和気あいあいとした雰囲気**で地域に元気をもたらすお店です。

近所なので歩いて来られるのがいいですね。

高齢者の方に喜んでいただけて、続けていてよかったと思っています。



買い物後のおしゃべりタイム



利用者
味澤 百合子さん

店主
小坂 勝彦さん



地域のボランティア

〈各学校のボランティア活動〉

市内の各学校で「**地域の見守り・パトロール組織**」として子どもたちが安全に通学できるよう見守り、放課後の小学校で実施している「**放課後子どもの居場所づくり**」では、門松づくりなどの昔から伝わる知識を体験するサポートをしています。長期休暇には、学童クラブで「**読み聞かせ**」を行っています。これらの活動は地域のみなさんの支えがあり成り立っています。ボランティアのみなさんも子どもたちから元気をもらいながら仲間との交流を大切にし、活動の場を広げています。



通学時の見守り活動



放課後子どもの居場所づくり「人形劇」

保育園児とジャガイモ掘り

〈今井地区社協〉

今井地区社協の役員とボランティアグループ「もみじの会」のメンバーは、4月から農作業を重ね、保育園児たちの**ジャガイモ掘り体験をサポートしています**。園児たちは、土に触れ、自分の手でジャガイモを収穫し、自分で獲ったジャガイモを食べるという貴重な体験をしています。「おおきなおもがとれた!」と大喜びし、顔まで泥んこになりながらジャガイモを掘る元気な園児たちと楽しく交流することで、**収穫体験を支えているメンバーも園児たちから「力」**ももらっています。

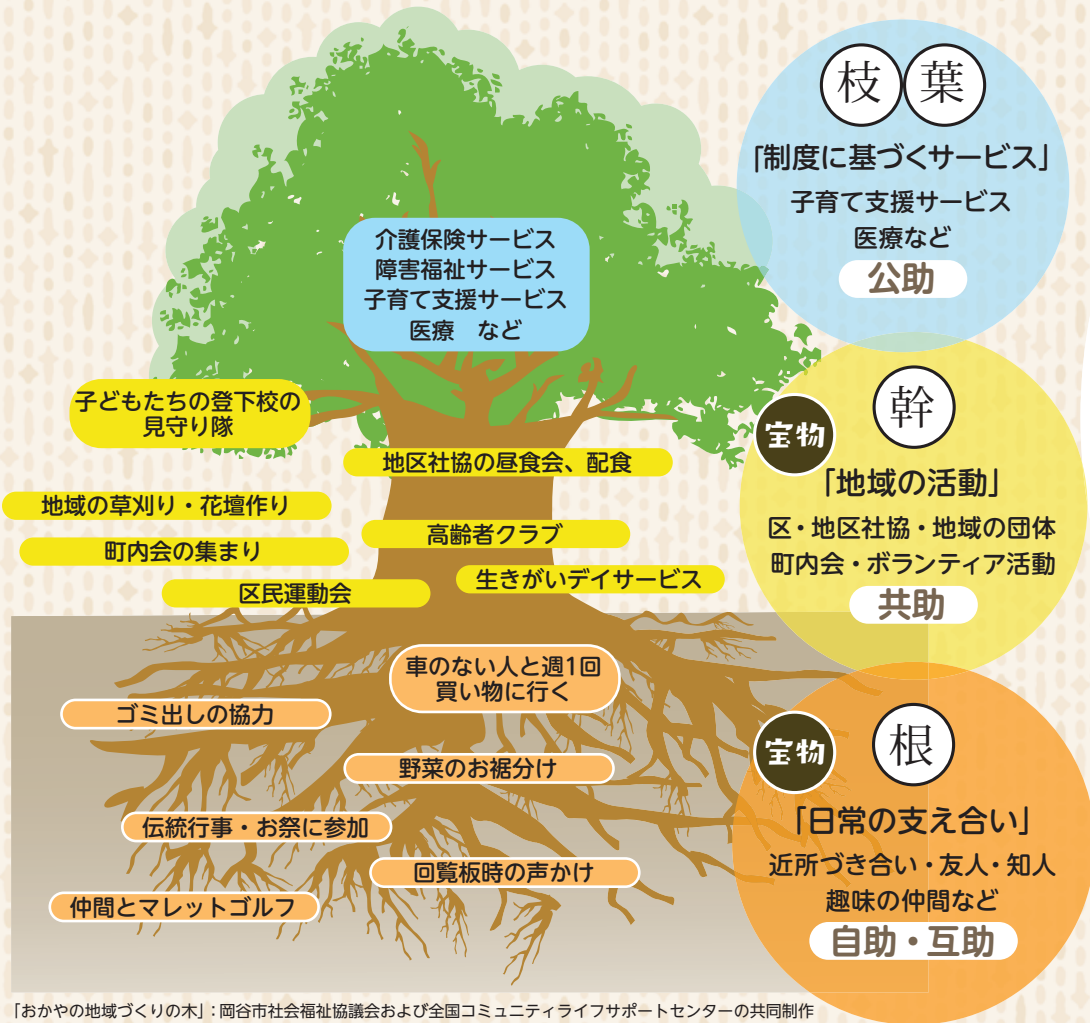


神明保育園のジャガイモ掘り



岡谷の地域の暮らしの木と「宝物」

地域の暮らしを1本の「木」に例えると…



地域のつながりには、さまざまなカタチがあります。一見ばらばらに見えるこれらの活動も「木」にたとえて考えてみると、それぞれがつながっていることがわかります。「根っこ」の「日常の支え合い」がしっかりしていれば、「幹」の部分にあたる「地域の活動」も太く充実し、「制度に基づくサービス」を指す「枝葉」は根と幹に支えられて繁り、地域で活かされます。根と幹と枝・葉がバランスよく役割を果たすことが、地域での暮らしをより豊かなものにする方法なのです。

「おかやの地域づくりの木」：岡谷市社会福祉協議会および全国コミュニティライフサポートセンターの共同制作

探そう！地域のお宝！「地域のお宝探し講座」

地域づくりの第一歩！「地域のお宝」(近所づきあいや趣味の仲間との交流)をみんなで探す講座を行っています。

小坂編

第1回
 令和3年
 6/17

普段やっていることを付箋に書き出し、「ちょっとしたつながり・支え合い」を共有しました。

意見 ゴミ出ししながら世間話、花の手入れを教えてもらった、回覧板を回しながら近況を話すなど

第2回
 令和4年
 6/13

出し合った「お宝」の効果を考えました。ちょっとしたつながりや支え合いが安否確認や見守りとなっていること、仲間づくりや健康づくりにつながっていると実感したなど

第3回
 令和5年
 6/13

「高齢者世帯のゴミ捨て」について話し合い、情報共有ができました。
意見 近所の高齢者のゴミ出しを手伝ったなど



講座のようす

宝物

「地域のお宝」とは…

「近所さんとあいさつをしたり、散歩やゴミ捨ての時に世間話をしていますか？ 日常を振り返ってみると、ちょっとしたつながりに気づくはずですよ。そんなつながりはあまり意識しないため気づいていないこともあります。こうした「何気ない日常のつながり」こそが「支え合い」、地域で暮らし続けるための宝物なのです。

● 今後も各地区で開催します！詳しくは社会福祉協議会 TEL24-2121 までお問い合わせください。

地域の支え合いを広げよう～生活支援体制整備事業って何？～

岡谷市と岡谷市社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らし続けられることを目的に『地域の支え合い』の仕組みづくり＝生活支援体制整備事業』に取り組んでいます。地域に存在する人や物、歴史や文化といった様々な資源を地域のみなさんと再確認し、共有することで「支え合い」や「お互いさま」の地域づくりを目指す事業です。

この事業を進めるため、生活支援コーディネーター（支え合い推進員）を配置し、地域のつながりや困りごとを把握しながら、地域活動の活性化や、新たな生活支援の仕組みづくりについて、地域のみなさんと一緒になって考えていきます。

高齢者のみなさん！

支え合い、つながり合いを大切に！
活動場所を利用して、元気でいきましょう！



□ 活動場所を紹介します！

生きがい デイサービス

市内在住の概ね60歳以上の高齢者を対象に、地域の公会所などで身近な地域の参加者同士が交流しています。（介護認定状況により受け入れできない場合があります）

ねこまめ先の ぴんぴんキラリ☆教室

市内在住の65歳以上の要支援・要介護認定・事業対象者の認定を受けていない人を対象に、6回または12回コースでウォーキング・体操などを実施しています。

新規グループ 活動支援

身近な地域で運動を継続していく、新しく作った5人以上のグループを支援しています。活動年数に応じて無料講師派遣と体力測定を行えます。

□ ボランティア活動を応援しています！

地域支え合い型 移動支援補助金

岡谷市では、送迎による通いの場の活性化、通院、買い物など、高齢者の日常生活の一部を支える地域のボランティア活動を支援するため、送迎ボランティア活動中の事故を補償する損害補償の加入保険料を補助しています。

●詳しくは、介護福祉課(内線1283)へご相談ください。

岡谷市 暮らしのサービス紹介

住み慣れた岡谷で、誰もがずっといきいきと自分らしく生活できるように、生活支援に関するサービスを紹介しています。

家事
援助等

買い物

配食

外出支援

内容は
こちらから！



相談
窓口

岡谷市地域包括支援センター TEL 23-2336 (直通)

岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121 (代表)

(冊子：岡谷市暮らしのサービス紹介問合せ)

「区」へ 加入しましょう！

あなたの生活を支える「区」に加入し、「みんなのまち」を一緒に育てていきましょう。

区への加入に
ついての問合せ

秘書広報課(内線1365)

問合せ：介護福祉課(内線1282～1283)

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

股関節の痛みの原因と治療法 人工関節手術の“いま”



Hospital
ほすびた
ルポ 70
Reportage



関節痛は膝に多く見られますが、股関節にも痛みが現れることが多く、我慢していると症状が悪化し、日常生活に支障が出る場合があります。今回は、整形外科の田中医師に、股関節の痛みの原因や治療法についてお話をうかがいます。

— 股関節の構造と役割は

股関節は脚の付け根にある関節で、体の中心部にある骨盤と太ももにある大腿骨をつなぎ、上半身を支え全身のバランスをとる重要な役割を担っています。主に骨盤側の寛骨臼^{かんこくう}という窪みの部分と、大腿骨側の骨頭^{こつとう}という先端にある球状の部分で構成され、それぞれの骨の表面には股関節を滑らかに動かす軟骨や軟部組織があります。

— 股関節の痛みの原因と疾患について

痛みを引き起こす原因はスポーツ、関節リウマチなど様々ですが、特に多いものとして変形性股関節症があります。

変形性股関節症は、股関節を動かし続けることで軟骨や軟部組織がすり減り股関節に痛みが生じる疾患で、症状が進行すると骨が変形し、立つ、歩く、座るといった日常動作の制限が増えるなど、生活に支障が出る場合があります。主に加齢や過度な運動などが要因で発症する場合があります。

また、骨頭の一部が血流の低下で壊死する大腿骨頭壊死^{だいたいこつとうくわいじ}によって、壊死した部分がつぶれることで痛みが生じる場合もあります。股関節の状態によっては早期治療が必要となるため、股関節に痛みや違和感があるときは、我慢せず早めに病院を受診してください。

— どのような治療法がありますか

主に保存療法と手術療法があり、股関節の状態にもよりますが、保存療法では痛みを和らげ、股関節を動かすために必要な筋力を維持する運動療法と、痛みが強い場合に行う消炎鎮痛剤の服用などの薬物療法を組み合わせ治療します。

それでも症状が改善されない場合は手術療法を選択し、骨の一部を切除して形状を整える骨切り術^{ほちりじゆ}（主に変形性股関節症の初期段階において適応される術式）や傷んだ関節を人工の関節に置き換える人工関節手術などを行います。人工関節手術には、骨頭の部分だけを置き換える人工骨頭置換術や股関節をすべて置き換える人工股関節全置換術があります。

— 人工関節の安全性は

人工関節で使われている素材は年々進歩しており、特に人工関節のパーツの中でこすれ合う部分に使われるポリエチレンの性能が格段に良くなったことで、摩擦が軽減され耐久性が大きく向上しています。また、長年の使用で人工関節と骨の間の接着面に緩みが生じる問題も改善され、人工関節の取換がほとんど不要になりました。

岡谷市民病院では、人工関節の設置角度などをモニターで確認できるナビゲーションシステムを導入し、より精度の高い手術を行っているほか、可動域（股関節の動き）が大きく、脱臼しにくいデュアルモビリティシステムを採用した人工股関節を使用しており、安全性や手術後の機能向上に取り組みでいます。

— 市民のみなさんへひとこと

患者さんやご家族の希望を踏まえ、生活スタイルに合った治療を提供していきたいと思えます。関節の痛みでお困りの方は、我慢せず気軽に受診し相談してください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



整形外科 田中学 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成30年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科医長。野鳥撮影が趣味で、休日は塩嶺御野立公園や勝弦峠へ行き、「オオマシコ」などの野鳥を撮影している。

新型コロナウイルスワクチンの全額公費による接種終了について

現在、特例臨時接種として全額公費負担で実施している新型コロナウイルスワクチン接種は、令和6年3月31日で終了します。初回接種および令和5年秋開始接種（令和5年9月20日以降）を受けていない人で希望する人は、期間内に余裕を持って受けてください。

初回接種

新型コロナウイルスワクチンの接種を初めて受ける人が対象です。初回接種を希望する場合は、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。

令和5年秋開始接種(追加接種)

初回接種を終了した生後6か月以上のすべての人が対象で、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチンを1人1回限り接種することができます。(前回の接種から一定期間が経過していること)

12歳以上65歳未満の人へ

接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券が必要となりますので、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

1月より個別接種のみとなっています。希望する人は、接種を実施している各医療機関へ直接予約の電話をしてください。実施医療機関は、接種券に同封の案内、もしくは下記のQRコード、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。

小児・乳幼児の接種について

12歳未満の小児および乳幼児の接種を希望する場合は、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。

専用ナビダイヤルの使用終了について

専用ナビダイヤル 0570-007-055は、令和6年3月29日をもって使用を終了します。

令和6年度以降の接種について

65歳以上の人および60～64歳で重症化リスクの高い人を対象に、年1回秋冬に定期接種として行われる予定です。接種時期などの詳細は広報などで追ってお知らせします。

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▼



問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

健康

節目の歯科健診を受診しましたか？

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月31日が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。妊婦歯科健診も実施しています。体調の良い時期にぜひ受診してください。なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療(歯石除去を含む)に移る際には別途費用がかかります。不明点はお問い合わせください。

対象となる人(令和5年度)

- 二十歳の歯科健康診査
自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)
- 三十歳の歯科健康診査
自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)
- 成人歯科健康診査(40歳・50歳・60歳・70歳)
自己負担…620円 ※70歳は無料
- 妊婦歯科健診(妊娠期間中に1回) 自己負担…620円

※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は、無料で受診できます(市民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課への申請が必要です)。

問合せ●健康推進課(内線1183)

健康

口腔衛生推進研修会・市民公開講座 口腔ケアとがん治療の関係について

口腔ケアとがん治療。一見無関係に思えますが、近年大きく関わっていることがわかってきました。今年度は、口腔ケアががん治療と密接に関わり、質の高いがん診療の一翼を担っていることや、普段からの口腔ケアが、がん治療においていかに大切なのかを、諏訪赤十字病院特殊歯科・口腔外科部長の宮澤英樹医師にお話しいただきます。

また、「長野県民健口大使」として活動している、元宝塚歌劇団の朱紫^{あかし}令真さんのトーク&ショーもあります。

みなさんお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日時…3月9日(土) 午後2時30分～(開場:午後2時)

場所…カノラホール 大ホール

講師…諏訪赤十字病院
特殊歯科・口腔外科部長
宮澤 英樹 医師



聴講無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1181)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

戸籍証明書などの
広域交付が始まります

令和6年3月1日から本籍地以外の戸籍証明書などが取得できる、戸籍の広域交付が始まります。これにより、岡谷市に本籍がない人や、在籍した戸籍が全国各地にある人も、岡谷市役所の市民生活課の窓口で請求することができます。



マスコットキャラクター コセキツネ

広域交付制度のポイント

- 請求できるのは、本人、配偶者、父母、祖父母、子、孫です。
【注意】委任状による代理請求、第三者請求(上記請求できる人以外の人、生存配偶者など)、郵送請求は広域交付の対象外です。
- 請求できる人が窓口に出向き、公的機関などが発行した顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)を提示する必要があります。
- 発行できる証明書は、「戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)」、「除籍全部事項証明書(除籍謄本)」のみです。

※広域交付は申請から発行までに時間がかかりますので、時間に余裕を持ってお越しください。



制度の詳細は法務省ホームページでご確認ください ▶▶▶

問合せ●市民生活課(内線1152・1154)

お知らせ

転出手続きは
オンラインでもできます

他の市区町村へ引越し予定で、マイナンバーカードを持っている人は、オンライン申請により転出手続きと転入の予約を行うことができます。

マイナポータルから手続きすることで、転出元である岡谷市役所への来庁は原則として不要になります。

また、転入先の市区町村の窓口でも、申請書の記入が原則として不要ですので、手続きが簡単になります。ぜひご利用ください。

手続きに必要なもの…スマートフォンなどの電子機器、マイナンバーカード、署名用電子証明書の暗証番号(6桁～16桁の英数字)、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)



問合せ●市民生活課(内線1153・1155)

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、
所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の対象になります。



対象となる人…学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下である人。

【所得の目安】

128万円 + {扶養親族等の数×38万円} + 社会保険料控除等

はじめて学生納付特例を申請予定の人は、申請書を記入・提出する必要があります。

申請方法…下記添付書類を持って市民生活課窓口へお越しいただくか、申請書を記入し、添付書類とあわせて郵送してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所でも入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロード可。

申請に必要な添付書類…在学期間がわかる学生証の写し、または在学証明書の原本

※令和6年度分の受付は4月1日からです。ご注意ください。

令和5年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

令和5年度に保険料納付を猶予されていて、令和6年度も引き続き在学予定の人へ、4月初めに基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和6年度の申請ができます(この場合、添付書類は不要)。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

お知らせ

令和6年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和6年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】 申請期限…5月24日(金)

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

交付無料

童画の王様・武井武雄の「ラムラム王」を配した、ご当地ナンバーを交付しています。「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。



問合せ●税務課(内線1127)

健康

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性は風しんの抗体検査・予防接種が無料です

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、公的に風しんの予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちにも広げてしまうおそれがあります。

無料で風しんの抗体検査・予防接種が受けられるのは、令和6年度末までとなります。早めの検査と接種にご協力ください。

対象…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、抗体検査および予防接種を受けていない人

クーポン券…対象者には、4月に改めて個別通知でクーポン券を送付します。

実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社の健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。厚生労働省のホームページで一覧が公表されていますので、ご覧ください。

厚生労働省ホームページはこちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1182)

お知らせ

18歳で福祉医療費受給者証をお持ちの人へ

18歳の方が、現在使用している受給者証の有効期限は3月31日です。

一定の障がいがある人で、以下に該当する場合は、受給資格取得の変更手続きをすることで、福祉医療費受給者証を新たに利用することができます。

一定の障がい

1. 特別児童扶養手当1・2級の人
2. 身体障害者手帳1・2・3級および4級以下で常時介護を要する人
3. 療育手帳A1・A2・B1の人
4. 精神障害者保健福祉手帳1・2級の人(通院のみ支給)

※受給資格取得の手続きについて、詳しくはお問い合わせください。

※有効期限の過ぎた受給者証の返却にご協力ください。

問合せ●医療保険課(内線1174)

健康

65歳以上のみなさん（令和6年到達者を含む）を対象とした「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります（事業対象者・要支援・要介護認定者を除く）

対象者のみなさんに、「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやウォーキング、ヨガ、脳トレ、椅子に座ってできる運動など、さまざまな内容の教室が全18種類ありますので、ご自身に合った強度や内容の教室を選ぶことができます。

仲間と一緒に運動することや栄養・口腔・認知症予防について学ぶことでフレイルを予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料をご負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場
（教室により異なります）

申込み期限…3月4日(月) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

（先着順ではありません）

※当選者の発表は、本人への電話をもってかえさせていただきます。

（落選者へは連絡はいたしません）



●●● お申し込み、お待ちしております！ ●●●

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いている教室案内をご覧ください。

問合せ●介護福祉課(内線1286)

健康

だいじょうぶ？ つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください 3月は「自殺対策強化月間」です

3月は自身を取り巻く環境が変化することが多く、仕事や経済面の悩みを抱えたり、心身が疲れやすい時期です。もしも、あなたのこころが辛いと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。SNSやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



電話相談

- 長野県精神保健福祉センター
☎026-266-0280
受付日時：平日午前8時30分～午後5時15分
- 長野 いのちの電話 ☎026-223-4343
受付時間(毎日)：午前11時～午後10時
- 松本 いのちの電話 ☎0263-88-8776
受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課(内線1185)

お知らせ

市道の終日通行止めを実施しています【期間延長】

長野自動車道岡谷高架橋の改良工事の工期延長に伴い、終日全面通行止めの実施期間が延長となります。引き続きご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

通行止めとなる道路…市道6号線(天竜川通り線)

規制期間…10月末まで

※工事の進行状況により、期間が前後する場合があります。



問合せ●土木課(内線1315～1318)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

ひきこもり講演会

～ みんなに知ってもらいたい ひきこもりとの向き合い方～

「ひきこもり」とはどういう状態のこと？ どのような相談窓口があるの？ 身近な人はどう接すればいいの？ 今回は、ひきこもりとの向き合い方にスポットをあてて講演します。この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか。

日時…3月2日(土) 午後1時～3時

場所…諏訪湖ハイツ3階 コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、その家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター

主任 中野和郎さん

聴講無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1258)

お知らせ

がん治療アピアランスケア サポート事業助成金について

市では、令和5年度から、がん患者の就労や社会参加などを支援するため、治療に伴いウィッグや乳房補整具などを購入した人へ購入費の一部を助成しています。

申請は補整具を購入した日の属する年度の末日までとなりますので、令和5年度中に購入した補整具の助成を希望する人は、令和6年3月末までに必要書類を添えて申請してください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ

一般開放用EV車両用充電器を 設置しました

2050年 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言に基づき、地球温暖化防止対策を推進するため、一般開放用EV車両用普通充電器2基を、市役所立体駐車場1階に設置し、2月14日から運用を開始しています。

場所…市役所立体駐車場1階 南13番・14番

料金…10分：55円

※故障などの場合は、下記事業所にお問い合わせください。

ENECHANGE株式会社 ☎050-3173-5349

(受付時間：午前7時～午後9時・年中無休)

◆利用には、充電カードの申し込みか、公式アプリのダウンロードが必要です。

[EV充電エネチェンジ]

AppStore Google Play



問合せ●財政課(内線1565)

お知らせ

「県道岡谷茅野線」に 大型車の交通規制がかかります

右の図のとおり、大型車などの交通規制がかかります。ご理解、ご協力をお願いします。

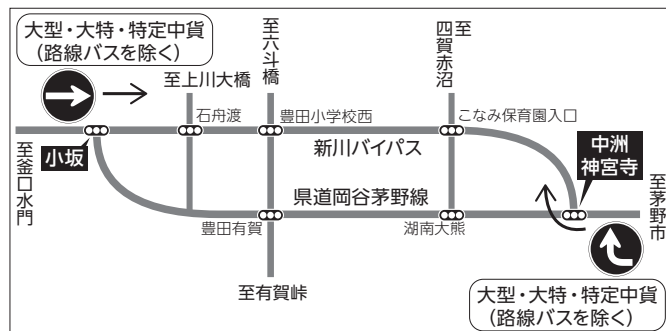
規制開始…3月1日(金)

場所…小坂信号交差点(岡谷市)・中洲神宮寺信号交差点(諏訪市)

対象車両…大型自動車・大型特殊自動車・特定中型貨物自動車
(ただし、路線バスを除く)

規制内容…指定方向外進行禁止(終日)

※小坂交差点は諏訪市方面への右折、中洲神宮寺交差点は岡谷市方面への直進が禁止となります。



問合せ●土木課(内線1315～1318)

information — 今月のお知らせ —

募集

**市民農園を借りて
野菜づくりをしてみませんか？**

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。1区画は家庭菜園に適した広さです。

【使用者を募集している市民農園】

- 赤羽一丁目(岡谷北部中学校付近) …3区画
- 東堀2(尼堂墓地付近) …5区画
- 中堤農園(岡谷IC付近) …2区画

使用期間…4月1日から1～3年間

使用料…1区画 年間1,000円

募集期間…3月4日(月)～19日(火)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

※農園の場所、区画、使用期間など、詳しくはお問い合わせください。



募集

**サポートファーム事業
(研修農園)参加者募集**

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

スケジュール…4月～10月に14回講習会を実施します。(隔週木曜日の午前9時～11時)

栽培品目…シルクスイート(サツマイモ)、ジャガイモ、ネギ、トマト、白菜、小玉スイカ、ほか約20種類

費用…年間5,500円(種苗代別途)

対象…市内在住の野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で講習日以外にも自分の区画を世話できる人

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

募集期間…3月4日(月)～19日(火)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

**田畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ
農地の貸し借り相談会を開催**

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人は、この機会にぜひご参加ください。また、担当地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にも相談できます。

日時…3月2日(土) 午前10時～11時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※当日参加も可



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

**未経験者向け
直売所出荷説明会を開催します**

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

作った野菜が余ってしまう、自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たいなど、興味がある人はぜひご参加ください。

日時…3月2日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※当日参加も可



問合せ●農林水産課(内線1487)

健康ひと回メモ

No.557

手術が決まったら歯科受診を！

お医者さんの診察を受けて、全身麻酔での手術が決まりました。そのとき、入院する前に歯医者さんを受診してくださいと言われた経験はないでしょうか。どうして手術の前に歯科医院に行かなければならないのでしょうか。

「周術期口腔機能管理」という言葉があります。周術期とは「手術の周りの時期」、つまり手術を受ける前から手術を受けた後の期間を指し、その期間内に口の中の機能を医学的に管理していきましょうということです。医師と歯科医師が連携して、手術を受ける患者さんの口腔機能管理を実施することにより、術後の合併症を予防し、治療効果の向上をめざすのです。

全身麻酔の手術では、口から気管チューブを挿入して手術中の呼吸を助けます。口の中には1ミリグラム（お米1粒が約22ミリグラム）の菌垢に1億個という非常に多くの細菌が存在しており、気管チューブを挿入することで口の中の細菌を肺に押し込めてしまい、肺炎や気管支炎を生じさせてしまうことがあります。また、口の中にぐらぐらしている歯があると、チューブなどが当たってその歯が抜けてしまい、間違えて飲み込んでしまったり肺の方に入ってしまったりすることもあります。このような合併症を防ぐために、手術前から地域の歯科医療機関と連携して、口腔機能管理が行われるわけです。

もともと周術期口腔機能管理というのは、がん対策基本方針として厚労省から提唱され、が

ん治療を行う患者さんに対して包括的な口腔機能管理を行うことにより、術後合併症を抑えることを目的としていました。がんの治療というのは手術療法だけではなく、放射線治療や化学療法（抗がん剤治療）も含まれます。放射線が当たるからだの部位や、化学療法で使用する薬剤の種類にもよりますが、たいていの場合は治療後からだの免疫力が極端に低下することが多く、その際に口の中の細菌が全身に悪影響を及ぼすのです。創部感染症（手術した部位の細菌感染）、敗血症（血流に乗って細菌が全身に広がってしまう）、口腔粘膜炎（いわゆる口内炎）、口腔カンジダ症（口腔内にカビが発生する）、顎骨壊死（上あごや下あごの骨が感染してもろくなってしまう）などが挙げられます。

今はがん治療を受ける患者さんだけではなく、心臓の手術や骨折の手術など、全身麻酔下での手術を受ける患者さんに対しても、手術前後に歯科治療を受けるように勧められることが多くなりました。お医者さんに手術を受けるように言われたら、まずはかかりつけ歯科医院に連絡をして、歯医者さんにも手術を受けることをご話してください。かかりつけ歯科医院をお持ちでない人は、病院の主治医に相談するか、歯科医師会にご連絡ください。

（岡谷下諏訪歯科医師会）



募集 「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは、市内外から多くの方が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご利用ください。

掲載期間は1年単位（4月～翌年3月）が基本ですが、募集は随時行っています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。掲載希望や不明な点などありましたら、お問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
2階廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー内側	1口	100円/月	最低口数：10口以上 (10口単位) 最大200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金		土	
1		2	
7	8	9	
15		16	
22		23	
29		30	

離乳食教室 (ばくばく教室)
(R5年3月生) [予約制]

信和設備(株)
☎ 22-3302

丸竹下島商店
☎ 22-2406

株 浜パイピング
☎ 23-6885

株 イワナミ
☎ 22-2222

株 杉村設備(株)
☎ 27-8632

株 総設工業
☎ 28-8504

十和設備(株)
☎ 24-0182

株 上條電設工業
☎ 23-5330

株 オスガ設備
☎ 27-6622

有 三ヤサカ管工
☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室		
	無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 問合せ: 社会福祉課 (内線1254) 相談員: 宮坂 大吾弁護士 ※4月分予約: 3月21日(木)～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]	21日(木)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		
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 社会福祉課 (内線1263)		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 社会福祉課 (内線1254)		
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ: 教育総務課 (内線1232)		
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談 [予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場: 諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ: 健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)		
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ: 社会福祉課 (内線1259) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 19日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ: 地域創生推進課 (内線1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ: 社会福祉課 (内線1254)		
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 社会福祉課 (内線1254)		
移住	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 地域創生推進課 (内線1361)		
就労	ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	13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		
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	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		
農業	特許・発明相談	19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	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)		

今月の納税

◎国民健康保険税 第12期

納期限…4月1日(月)

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)

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▶3月1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
- 2回目▶3月22日(金)午後7時～8時30分
内容: 赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・産後のメンタルヘルスなど



日

月

火

水

木

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。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで

●水道修理工当番店

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・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。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

<p>3</p> <p>☎ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☎ ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p>☎ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ 有三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>4</p> <p>☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>5</p> <p>☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>6</p> <p>☎ 3歳児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p>☎ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>☎ 離乳食教室<ごっくん教室> (R5年10月生) [予約制・個別対応]</p> <p>☎ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>10</p> <p>☎ 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p>☎ 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>☎ ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117</p> <p>☎ 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>11</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>12</p> <p>☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>13</p> <p>☎ 3～4か月児健診 (R5年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p>☎ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>14</p> <p>☎ 2歳児にこここ教室 (R4年2月生) 午前(個別通知します)</p> <p>☎ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>17</p> <p>☎ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☎ 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p>☎ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>18</p> <p>☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>19</p> <p>☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>20</p> <p>☎ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>☎ 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p>☎ 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>☎ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>21</p> <p>☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>24</p> <p>☎ 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>☎ 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>☎ 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>☎ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>25</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>26</p> <p>☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>27</p> <p>☎ 9～10か月児健診 (R5年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p>☎ 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>☎ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>31</p> <p>☎ 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p>☎ 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>☎ しのの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</p> <p>☎ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>調訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日</p> <p>■診療時間：午後7時～9時</p> <p>■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)</p> <p>調訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p> <p>R6年3月31日にて運営終了 となります。</p> <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</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p> <p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室</p> <p>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 2歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきただけ</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

第4回 カルチャーセンター ホリデイスクエア やまびこ男声合唱団 ロビーコンサート

カルチャーセンター学習グループ「やまびこ男声合唱団」のメンバーによるコンサートを行います。男声の伸びやかな歌声を聴きにきませんか?

日時…3月3日(日) 午後2時開演・3時15分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

披露曲…早春賦、春よこい、どこかで春が、花、風の四季、
時無草、犀川、風が、不來方の、くちなし、琵琶湖周航の歌、
君の故郷は、遠くへ行きたい、群青

～会場のみなさんも一緒に～
早春賦、春よこい、
どこかで春が、花
※曲目は変更になる場合があります。



観賞
無料

申込み
不要

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 IT講座 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。これまで開催されている講座と同じ内容です。いよいよこの講座も最終回。今まで、受講したことのないスマホ初心者が対象です。ぜひお申し込みください。

日時…3月14日(木)・19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

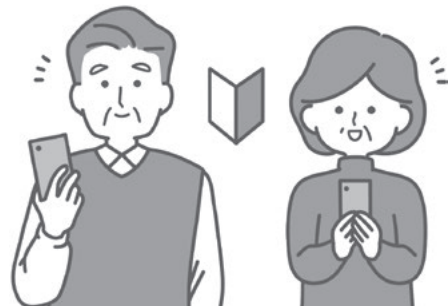
講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん

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…3月5日(火) 午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(水) から電話でも受け付けます。3月11日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 生活講座 きのこ(シイタケ) 菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。原木4本にシイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。

日時…3月17日(日) 午前10時～(約2時間程度)

場所…湊公民館 公民館裏駐車場(1階会議室)

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもは一緒に作業ができます。

講師…地元講師

持ち物…作業のできる服装(防寒を考慮したもの)、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金

申込み…3月1日(金) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

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、農作業によって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、春先は耕作前に落ち葉などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

- ▶ 少量、短時間で済ませる
- ▶ 洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶ 風の向きや強さに注意する
- ▶ 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 **市有地を
売却します**

長地御所二丁目の市有地を、一般競争入札により売却します。

詳しくは、市ホームページ、窓口、電話でもご案内しています。

受付期間…3月4日(月)～8日(金)

午前8時30分～午後5時15分

入札物件…岡谷市長地御所二丁目
1640番1の土地・宅地 2418.81㎡
(旧東堀保育園敷地)



問合せ●子ども課(内線1262)

お知らせ **岡谷市育英資金奨学金の
月額貸付額について**

市では、高校、大学などへ進学する市内在住の生徒・学生に対し、奨学金と入学準備金(大学のみ)を無利子で貸付していますが、このたび貸付金額の増額見直しなどを行い、4月1日より変更になる予定です。詳細は、教育総務課までお問い合わせください。

募集期限…3月29日(金)

問合せ●教育総務課(内線1211)

環境 **太陽光発電施設の設置に
関する届出が変わります**

市内に、太陽光などの再生可能エネルギー設備を新たに設置する場合は、「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」に基づいた届出を求めています。4月1日に「長野県地域と調和した太陽光発電事業の推進に関する条例」が施行されることから、併せて、県条例に基づく許可申請、届出などの手続きが必要となります。

※4月1日以降は、県条例と市ガイドラインの双方の手続きをすることとなりますので、ご注意ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



こちらから▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 **環境ポニター(ボランティア
のモニター)を募集します**

「近所によくごみが捨てられている場所がある」「外来種が繁殖している」など、環境に関する身近なことを報告して下さる「環境ポニター」を募集します。一緒に岡谷市の環境について考えてみませんか。

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見交換(年1～2回)

応募資格…18歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、3月15日(金)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお渡ししています。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**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 **「旧渡辺家住宅」は
工事のため休館します**

旧渡辺家住宅は、北面以外の屋根のふき替えから30年以上が経過し、かやぶき屋根の傷みが顕著です。そこで、下記の期間を休館とし、かやぶき屋根ふき替え工事を行い、岡谷市の財産である文化財を大切に保存していきます。

休館期間…4月1日(月)～9月30日(月)

休館期間中の対応…見学希望の人は、

NPO法人 郷土学習館内で、パネルや写真などにより解説を行います。

問合せ●休館について：岡谷美術考古館

☎22-5854

パネル展について：郷土学習館

☎26-7545



環境 **粗大ごみ処分方法の
お知らせ**

粗大ごみの処分は、以下の方法で行ってください。

①大型の燃やすごみは、諏訪湖周クリーンセンターへ持ち込む。
(持ち込みには大きさの制限などの条件があります)

②ごみ処理の専門事業者へ依頼する。
(有料)

持ち込みの条件と、市内のごみ処理の専門業者は、市ホームページでご確認ください。



こちらから▲

(今年度の「市内全世帯対象粗大ごみ有料回収」は行いません。)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

◎第1期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…4月5日～6月14日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名



◎第1期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…4月9日～6月11日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年)
 午後5時30分～6時30分
 (小学2年以上)
 場所…湖畔広場
 (雨天時：市民総合体育館)
 定員…各30名

◎第1期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…4月9日～6月11日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月10日～6月12日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 バレーボール教室 (小学生)

期間…4月10日～6月12日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後5時30分～6時30分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…5,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 申込み…3月1日(金) 午後5時から市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※ミニバス教室のみ3月17日(日) 午
 後5時から受付開始
 ※教室により対象年齢、料金、回数、
 定員が異なります。

◎第1期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…4月1日～6月17日
 毎月月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各25名



◎第1期 陸上教室(小学生)

期間…4月1日～6月17日
 毎月月曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場(雨天時：市民総合体育館)
 定員…20名

◎第1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月5日～6月14日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…前半：午後6時30分～7時30分
 後半：午後7時30分～8時30分
 場所…岡谷田中小学校
 定員…各20名

◎第1期 野球教室(小学生)

期間…4月5日～6月14日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場(雨天時：市民総合体育館)
 定員…20名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…3月17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

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…3月17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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎多種目スポーツ体験教室

5種目のスポーツを体験して、お気
 に入りのスポーツを見つけよう。
 期間…4月10日～5月18日(計5回)
 時間…午後7時～9時
 ※スナッグゴルフのみ午後2時～4時
 内容…4月10日(水) バasketボール
 体験/4月19日(金) バドミントン体
 験/4月24日(水) タグラグビー体験
 /5月8日(水) テニス体験/5月18日
 (土) スナッグゴルフ体験
 対象…市内在住の新小学3年生～6年生
 場所…市民総合体育館 ほか
 定員…30名(先着順)
 受講料…1,000円(別途保険料820円)
 申込み…4月1日(月)から市民総合体育
 館窓口で受け付けます(電話申込み
 不可)。
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
 (第2・4木曜日を除いた平日
 午前9時～午後5時)

◎第1期 夜ピラティス(託児なし)

期間…4月3日～6月19日
 第1・3・5水曜日(計7回)
 時間…午後7時～8時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 受講料…4,200円
 (保険料・施設使用料込 7回分)

以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を、一目で見ることが可能な高性能の分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。
 場所…市民総合体育館
 使用料…1回500円
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今月の子育てのポイント
 (小学校低学年期)

「わが家のルールを作り、子どもをトラブルから守りましょう」

自宅のスマホやパソコン、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性(SNSによるトラブル、詐欺、高額課金、情報漏洩、視力低下や姿勢の乱れなど)を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢や使用時間の制限)やフィルタリングの設定、使用場所など、わが家のルールを子どもと一緒につくりましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



◎第1期 ピラティス教室

期間…4月5日～6月14日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月9日～6月11日
 毎回火曜日(計10回)
 ②4月5日～6月14日
 毎回金曜日(計10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…各20名

◎第1期 Balletone教室

期間…4月9日～6月11日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月10日～6月12日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 ザ・サーキット教室

(託児なし)
 期間…4月10日～6月12日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 受講料…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)

◎春休み短期こども水泳教室
 (小学生)

期間…3月25日(月)・26日(火)・27日(水)・29日(金) (計4回)
 時間…午後2時～3時
 場所…市民水泳プール
 定員…30名
 受講料…5,000円
 (保険料・施設使用料込)
 申込み…3月1日(金) 午後1時～
 問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

各種スポーツ教室(一般)
 (シンコースポーツ株式会社主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…3月1日(金) 午前9時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。
 ※託児つき(一部教室は除く)。希望者は3月15日(金)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円、定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第1期 ベーシックエアロ教室

期間…4月1日～6月17日
 毎月月曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月1日～6月17日
 毎月月曜日(計10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



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

3月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

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

放送番組

- わが家のアイドル
- しるくっきんぐ
- 運動不足を防ごう!お家でできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【特別番組】

令和6年度の事業をお話しする「市政懇談会」
 放送日…3月1日(金)～15日(金)
 放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～

主な内容

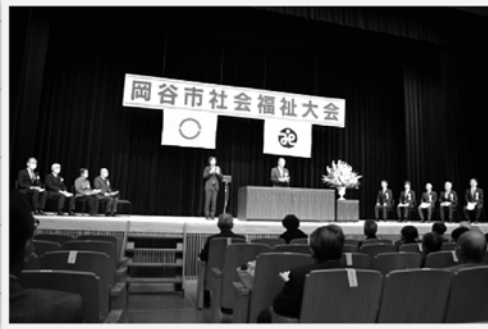
CONTENTS

令和5年度岡谷市社会福祉大会開催 22・23

ボランティア活動保険のお知らせ 23

成年後見支援センターの相談日のご案内 / 諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座受講生募集 / ふれあいいきいきサロン交流会の開催について 24

令和5年度 岡谷市社会福祉大会 開催



岡谷市社会福祉大会は、1月27日(土)にカノラホールにて、開催いたしました。

式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状を、多額の寄付金をいただいた方々に感謝状を贈呈し、感謝の意を表しました。

第1部 式典

社会福祉事業協助者

長年地域福祉の向上に多大なご協力をいただきました方を代表して 林 美津恵 様 にお受けいただきました。

褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力を頂いた方々を代表して 小松 茂文 様と、笠原 順子 様 にお受けいただきました。

岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して 慈雲寺 花園檀徒会 様と、(株) 岡谷中部建設 様、京セラ(株)長野岡谷工場 従業員一同 様、TPR 労働組合 様 にお受けいただきました。

市民憲章唱和

朗読の会まどか 久保田 慶子 様の朗読に合わせ、参加者全員で市民憲章を唱和しました。

謝辞



社会福祉事業特別功労受賞の 林 美津恵 様に受賞者を代表して、お礼の言葉をいただきました。

感謝状

福祉基金に、多額なご遺志金・ご寄付を賜りました方々を代表して 慈雲寺 花園檀徒会 様と、美容室 湖畔 様、東堀 星桜会 様 にお受けいただきました。

またボランティアセンターへ、善意の品物をお寄せくださいました方々を代表して 信越地方郵便局長会 南信北地区 岡谷部会 様 にお受けいただきました。

大会実践申し合わせ事項の確認

「朗読の会まどか」河西 松子 様に大会実践申し合わせ事項を朗読いただきました。

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状

- 社会福祉事業特別功労者 (個人)
 - 小口 廣明 伊藤 義夫
 - 鮎澤 きよみ
 - 社会福祉事業協助者
 - 林 美津恵 赤羽 房子
 - 小井川 小学校
 - 褒賞(個人)
 - 都築 光雄 濱 裕幸
 - 小松 茂文 中島 寛康
 - 宮澤 彰 今井 さよ子
 - 清澤 一子 武居 希久子
 - 濱 すみ子 小林 れい子
 - 牛山 昌子 笠原 大洋
 - 笠原 順子 小口 雄平
 - 武田 吉清 名執 泰夫
 - 西條 金司 田中 稔
 - 岡澤 知子 原 新江
 - 林 清子 齊藤 由江
 - 帖佐 由美子 山田 さだ子
 - 山田 あい子 早出 ひで子
 - 田中 俊次 鮎澤 昭吉
 - 小口 かつ子 笠原 征三郎
 - 小松 久子 中山 登志子
 - 宮坂 光好 鮎澤 民子
 - 本多 英樹 大倉 初子
 - 福祉基金感謝状(寄付金)
 - 慈雲寺 花園檀徒会
 - 美容室 湖畔
 - 東堀 星桜会
 - 岡谷市ダンス協会
 - ユニー株式会社
- ボランティアセンター感謝状 (物品寄付)
 - 信越地方郵便局長会
 - 南信北地区会 岡谷部会
 - 長野県共同募金会
 - 岡谷市共同募金委員会会長感謝状 (団体)
 - (有) 観光荘
 - 税理士法人 三澤 会計
 - みさわ 財産 コンサルティング (株)
 - 諏訪 労務管理 センター 社員 一同
 - 岡谷市 仏教 婦人 連合会
 - ボーイスカウト 岡谷 第1 団
 - 宗 教 法 人 真 如 苑 岡 谷 支 部
 - 慈雲寺 花園檀徒会
 - (株) 日本 ビスコ 従業員 一同
 - (株) 岡谷 中部 建設
 - 京セラ (株)
 - 長野 岡谷 工場 従業員 一同
 - 京セラ (株) 長野 岡谷 工場
 - 京セラ 労働 組合 長野 岡谷 支部
 - TPR 労働 組合 帝 友 会
 - TPR トータル サービス 労働 組合
 - 絹の郷 労働 組合

(敬称略)

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

第2部 講演会

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



水谷青少年問題研究所 水谷 修 氏

横浜市にて、12年間を定時制高校教員として勤務。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た。また、「夜回り先生」として全国で活動中。

自身の経験から、お話しいただきました。講演の一部をご紹介します。

子どもたちが学校に通う時間に、一歩でも二歩でも家の外に出て、子どもたちを優しい目で見てやっていただいけませんか？ 下を向いている子がいたら、「どうしたの？」と声をかけてあげてください。夜回りをしてほしいとは言いません。夜、子どもたちがたむろしていたら、目を背けずに見てほしい。遠くからでもいいから、「心配だな」と思い、一分でも二分でも目をそらさずに見てほしいのです。できることはたくさんあると思います。ぜひ身近な子どもたちに寄り添っていただきたい。

家庭を変えることはできないかもしれない。しかし地域は変えることができます。優しい大人が一人でもいたら、その地域は少しずつ変わっていくでしょう。優しさを失った子たちに、たくさんの優しさを与えてあげてください。

子どもを変えようと思ったら、まずはわれわれ自身が変わることが先決です。ぜひ皆様が良い模範となってください。



ボランティアセンターからのお知らせ

★ ボランティア活動を予定している団体・個人の皆様へ! ★

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動の事故によるケガや損害賠償責任を補償します。



		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	入院中の手術	65,000円	
	外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円	
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)	
年間保険料 ※岡谷社協による補助制度もあります。(ボランティアセンターへの登録が必要です)		350円	500円

補償の例

賠償責任の補償: 家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。

ケガの補償

清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した・活動に向かう途中、交通事故にあつてケガをしたなど

補償期間

年度単位で切り替えとなります。
令和6年4月1日から令和7年3月31日までとなります。
年度途中に加入する場合は、申し込みの翌日から補償開始となります。

持ち物

- ★印鑑と保険料
- ★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上申し込みしていないか確認してください。



令和6年度の申し込み受付中です。活動開始に間に合うよう、早めの加入をおすすめします。

問合せ：ボランティアセンター TEL 24-2121 / FAX 24-3555

お知らせ

3月19日(火)は、 成年後見支援センターの特設相談日です



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)



受講生 募集!!

諏訪6市町村広域

手話奉仕員養成講座



手話奉仕員養成講座は、手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。この講座は、諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。



- 定 員 20名 (応募者多数の場合は選考となります)
- 日 時 4月8日から3月31日まで(祝日を除く毎週月曜日)
全41回 夜7時から9時
- 会 場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)202研修室
- 対 象 者 原則、次の3つの要件を満たす方
 - ① 諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
 - ② 手話の学習経験のない方
 - ③ 全日程(41回)出席できる見込みの方
- 受 講 料 3,300円(テキスト代・DVD付き)
- そ の 他 出席率80%以上の方に修了証書を授与
- 申込み受付期間 3月4日(月)～3月15日(金)
- 申 込 み 岡谷市社会福祉協議会ホームページ
<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>
または岡谷市社会福祉協議会まで



ふれあいいきいきサロン交流会の開催について

地域で暮らす人たちの出会い、交流、仲間づくりの場として開催されているふれあいいきいきサロン。そんなサロンについて、活動紹介や疑問・お悩みなど情報交換を行う交流会を開催します。市内でサロン活動を行っている方々、これからサロンを始めたいと考えている方、興味のある皆さん、お気軽にご参加ください。



日 時：令和6年3月15日(金) 午前10時30分～

場 所：諏訪湖ハイツ コンベンションホール

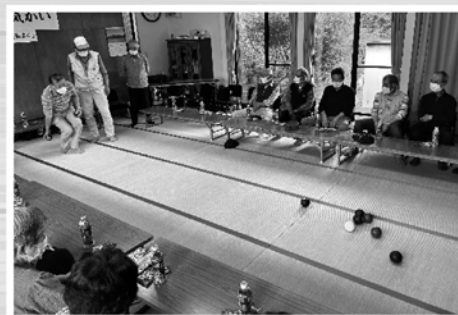
内 容：ふれあいいきいきサロンて何？

情報交換、交流会

参加費：1人200円

楽しく情報交換しましょう♪

詳細は岡谷市社会福祉協議会(24-2121)までお問合せください



夕日山お元気かい ボッチャの様子



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
3月の休館日…12日（火） 毎月第2火曜日

【4月からカードが変わります】

4月1日から年度が変わりますので、新しいカードに更新してください。登録対象者は2021（令和3）年4月2日以降に生まれた子どもさんです。現在のカードは3月31日まで使えます。

おおきくなったね会

みんなで歌、劇、ミュージックシアターなどを楽しみましょう。
 日時…3月14日（木） 午前11時～

予約不要の
イベント

3月 4日（月）	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
5日（火）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
6日（水）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
14日（木）	食べるのだいすき、レシピ紹介（栄養士）	開館中いつでも
15日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
18日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
25日（月）	ぺったんこの日（3月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時
31日（日）	おもちゃの病院（無料修理）	午前10時～午後1時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう（3月11日（月）より申込み開始）
 「ボールちゃん」を作ります。

日時…4月11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
 （3月18日（月）より申込み開始）

日時…4月18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 要予約
 日時…4月10日（水）
 午前9時30分～11時30分

問合せ ● こどものくに ☎24-8403



5年半ありがとうございました!



Hello, everyone! 国際交流センターのキャロラインです。
 岡谷市に引っ越してきてから、あっという間に5年と6か月が経ちました。今月末で国際交流センターを去ることになり、今回がわたしからみなさんへの最後の記事となります。
 岡谷を去ることはとても悲しい気持ちになりますが、この自然豊かな岡谷市ではとても素晴らしい経験がたくさんできました。市民のみなさんとの交流、市内の保育園と小学校での交流、諏訪湖の周辺でランニングなど、わたしにとって全て一生の思い出です。本当に、本当に「ありがとう」しか言えません。
 みなさん、国際交流センターをこれからも応援してください。
 Thank you for five and a half wonderful years!

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラ・ウィークエンド・コンサート
早川隆章
 ジャズ・クインテット

3月10日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

日本ジャズ界を代表する一流ミュージシャンたちが、カノラホールに6年ぶりの登場！名曲の数々を奏でる極上のジャズライブをお楽しみください。



トロンボーン
早川隆章



サクソフォン
加塩人嗣



ベース
芹澤薫樹



ピアノ
井上祐一



ドラムス
八木秀樹

プログラム

Moonlight Serenade
 In a sentimental mood
 Samba de olfe
 Take 'A' train
 All of me ほか

会場 小ホール

チケット (全席自由) **販売中**

一般 2,500円・小中高生 500円
 ソサエティ会員 2,000円
 ※未就学児入場不可

主催：カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

3月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
 (乳幼児向け)

日時…3月19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…3月2日・9日・16日・23日・
 30日の土曜日
 午前11時～(20分程度)

会場は2階会議室または児童コーナーです。

★としょかんキッズ募集中★

春休みの思い出に、本の貸出や整理などの、図書館の仕事を一日体験してみませんか？

期日…3月26日(火)・27日(水)・
 28日(木)

時間…午前10時～午後3時
 対象…市内在住の小学4年生～
 高校生

定員…各日4名
 申込み期限…3月8日(金)まで
 ※申込み多数の場合は抽選。後日結果をお知らせいたします。

今月のテーマボックス

友達たくさんできるかな

3月17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

3月の休館日

4日、11日、18日、21日、25日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●利用料金改定のお知らせ

昨今の光熱費や原材料の価格高騰により、4月1日(月)から利用料金を改定します。

朝風呂利用…大人300円/小人160円
 通常利用…大人600円/小人300円
 ご利用のみなさんにはご負担とご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

3月の特撰おすすめメニューは【とんかつタンメン 870円】です。少しピリ辛のスープにとんかつが1枚のってボリューム満点!!



3月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

3月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●諏訪湖畔病院グリーンハウス
 「諏訪湖畔病院 精神科デイケア作品展」
 期間…3月1日(金)～15日(金)

ロビーコンサート

●湊小学校6年生「リコーダーコンサート」
 日時…3月1日(金) 午後2時30～

●「ハーモニカによるなつかしのメロディー」
 デュオ T・Kハーモニカ
 日時…3月24日(日) 午後1時30分～2時15分

☆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。

■温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

■温泉リハビリ友の会 会員募集中
 仲間と一緒に「健康づくり」をしましょう。

3月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

20日
 問合せ ☎ 24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。



武井武雄の世界
イルフ童画館

企画展 4月7日(日)まで

武井武雄版画展

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。様々な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

- ★羊毛フェルトでブローチをつくらう
日時…3月3日(日) 午後1時30分～
参加費…400円(要申込み)
- ★武井武雄がつくった新しい版画方法を試そう!
日時…3月9日(土) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)
- ★刊本作品読み語り&ギャラリートーク
日時…3月16日(土) 午前10時30分～
要入館料・申込み不要
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)

3月の休館日
6日、13日、27日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

アーティスト育成展

色彩躍動 小島広大 絵画展
2月24日(土)～3月24日(日)



【関連イベント】※要申込み

アーティストトーク「作品説明と制作過程」
3月9日(土) 午後1時30分～

ワークショップ「あなたは何を実らせる? 描いてみよう! アートツリー」
3月17日(日) 午後1時30分～

ワークショップ

切手でしおりを作ろう
日時…3月23日(土)
午後2時～
定員…15名
参加費…100円
持ち物…好きな切手
(未使用、使用済み
どちらでも可)




申込み…3月14日(木)から受付開始

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

3月の休館日
4日、5日、6日、13日、21日、27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


岡谷シルク展
5月12日(日)まで

製糸業で栄えた岡谷市は、その歴史や文化を活かして養蚕、製糸、製品化までを岡谷市で行う「岡谷シルク」を中心に、新しいものづくり、人づくりに取り組んでいます。今回の展示では、諏訪実業高校服飾課生徒制作の「シルクドレス」、次世代担い手育成プログラム参加者制作のシルクストール、岡谷シルク認証製品などをご紹介します。



イベント (要予約)

🌱まゆ人形づくり
「諏訪湖スワン」ワークショップ
クラフトアシスタントと一緒に、かわいい白鳥のまゆ人形を作ってみませんか。
日時…3月23日(土)
午前の部 9時30分～11時
午後の部 1時～2時30分
会場…館内 きぬのひろば
定員…各30名 参加費…300円



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)

3月の休館日
6日、13日、21日、27日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

まちのできごとやわだいをとおどけ



1/18 第12回 武井武雄記念 日本童画大賞 審査結果発表

今年で12回目を迎えた、武井武雄記念日本童画大賞の審査結果が発表され、各賞が決まりました。同賞は、児童文化に貢献した武井の精神を継承し、新時代の「武井武雄」を求めて、隔年で行われています。今回は全国からタブロー部門に210点、絵本部門に73点、こども絵本部門に106点の応募がありました。また、こども絵本部門は3つの賞で各1点を選出する予定が、力作が多く、各賞で複数の受賞者が選ばれました。

各部門の入賞者のみなさん(敬称略)

【タブロー部門】

日本童画大賞	歌(茨城県)	オレンジ色に染まる頃
優秀賞(信毎賞)	松本みさこ(岐阜県)	穏やかな時間の中で
審査委員特別賞	長野健司(神奈川県)	ふしぎな時間
	晴(山形県)	きみのいのちもぼくのいのちも
		ぐるぐるぐるぐる
	おのかつこ(東京都)	時をこえて

【絵本部門】

日本童画大賞	オノガワアサコ(東京都)	あっぱれ! われらのてんぐさま
優秀賞(諏訪しんきん賞)	カコナココ(埼玉県)	リリーとローズのステキな まいにち
審査員特別賞	でみせてるこ(東京都)	うみ
	のふらもち(東京都)	ぎゅっと ぱりんっと
	すずめようこ(兵庫県)	うれしくてはずかしい

【こども絵本部門】

イルフ賞 (中学生)	赤羽結杏(辰野中1年)	さつまいも
	溝呂木和樹(岡谷北部中1年)	THE・チキン
	宮坂楓花(岡谷北部中1年)	月がみたい
ラムラム賞 (小学校高学年)	池田風子(吹田市立片山小4年)	クプルとサククラ
	宮坂音哉(小井川小5年)	しあわせなねことぼく
赤ノッポ青ノッポ賞 (小学校低学年)	須長絃(軽井沢町中部小3年)	星空ができたわけ
	外山昂(山ノ内町立西小3年)	風船を追いかけて!

【タブロー部門】 優秀賞 松本みさこさん 「穏やかな時間の中で」



【絵本部門】 優秀賞 カコナココさん 「リリーとローズのステキなまいにち」



審査のようす

【タブロー部門】 大賞 歌さん 「オレンジ色に染まる頃」



【絵本部門】 大賞 オノガワアサコさん 「あっぱれ! われらのてんぐさま」



【こども絵本部門】 イルフ賞 赤羽結杏さん 「さつまいも」



トピックス



1/30 恒例のうなぎ給食 子どもたちも早出市長も大満足

寒の土用丑の日に合わせ、今年も恒例の「うなぎ給食」が各保育園、小中学校で実施されました。脂がのっておいしいとされる冬場に、地元の名物を楽しんでもらおうと、「うなぎのまち岡谷」の会の各店も協力し、2003年から続く特別メニュー。この日は、早出一真市長も母校の上の原小学校を訪れ、子どもたちと一緒に机を囲み、おいしい給食を味わいました。



2/3 体験講座に多くの子どもたちが参加 ものづくりフェア2024

市内企業の技術力を発信し、ものづくり人材の育成につなげる「ものづくりフェア2024」が、テクノプラザおかやなどで開催されました。26の企業・団体による多彩なワークショップが用意され、子どもたちはさまざまな体験を通じて、ものづくりの楽しさを感じていました。また、マイコンカーラリーやまちなかマルシェも同時に開催され、市内は多くの人でにぎわいました。



2/4 交流と新たな出会いの場に 岡谷ふるさとまつり

東京・銀座NAGANOで「第43回 岡谷ふるさとまつり」を開催しました。第1部では、首都圏在住で岡谷市出身のみなさんに、市の特産品の販売会や、ふるさとを思い出してもらうような交流を実施。第2部では、移住相談やUIターンなどの各種相談などを行い、1部と2部を合わせ、約100名の参加者に心のこもったおもてなしをし、岡谷市の魅力を発信しました。



2/10 SNSで岡谷の景色を発信 高校生が考えた新しいフォトスポット

市内の高校生有志でつくる「Voice of AOHS」がまちづくりの取り組みとして考案したフォトスポットモニュメントを、湊の複合施設「LAKEHOOD OKAYA」に設置しました。このモニュメントは、OKAYAの文字を基本に、Oは顔が出せるように大きく、市章や白鳥も配された岡谷らしいデザイン。諏訪湖や八ヶ岳を一望する素晴らしい景色が、SNSなどで発信されることを期待しています。

「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



こえ

2月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

寒い日が続き、御神渡りに期待していましたが、例年に比べ暖かい冬で、出現しそうな感じがありません。40年前の高校時代、上諏訪の同級生が凍った諏訪湖の上を自転車できた方が早い、と渡つて来たのが今では考えられません。

H・Mさん(神明町)

▼諏訪湖の風物詩である御神渡りは今年も出現せず、これで6年連続「明けの海」となりました。また、暖冬の影響が飛来してくる白鳥の数も数羽となつてしまいましたね。

地球温暖化を感じる冬になつたかと思えます。省エネに無理ない範囲で取り組んでいただきたいと思います。

少し高台にあるわが家からは八ヶ岳・富士山・諏訪湖が一望でき、後ろには鉢伏山。四季折々の美しい景色が見られるこの地、この場所は両親が残してくれた宝物です。わたしの一番自慢できる大切なものです。

K・Kさん(長地)

▼それぞれの季節を楽しめる景色を一望できるなんて素晴らしいですね！なかでもこの時期は、空気が澄んで山々がはっきり見えるため、より美しさを感じられていると思います。夕暮れ時の朱く染まる八ヶ岳は格別ですね。

例年、この時期になると寒天を作っている家があり、家の周りの田畑を利用して干してあります。寒い日こそ良い寒天ができるので寒さ歓迎です。以前は子どもたちが見学に来ていましたが、今年はどうかな。

Y・Cさん(長地小萩)

▼諏訪地域では、昔から厳しい寒さを利用した保存食として、寒天作りが盛んでしたので、冬の風物詩と言えますね。先人たちの知恵には関心するばかりですね。

「#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？

撮り歩きおかや

Report 42



Okaya

enjoy_okaya

Moasis.

Moasis nail&eyelash/nail school 自然と目に入る指先と目元をきれいにして心をウキウキに♪ 気軽に美活ははじめませんか？ テイクアウトカフェもあります♪

#Moasis nail&eyelash/nail school #モアシス #ネイル #買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi_okaya

『第72回岡谷だるま祭り』約1,200の役目を終えた福だるまを浄焼供養し平穩無事を祈願しました。

#岡谷だるま祭り #だるま堂 #平穩無事 #岡谷市 #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)

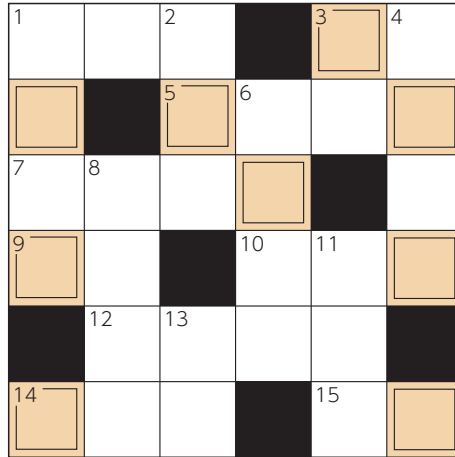
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.459

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 タテ1公園といえばこれの名所
- 3 日本最大の半島
- 5 日本の所得税は〇〇〇〇課税
- 7 花が咲いたり、果実がなるのに、重要な働きをする昆虫
- 9 睡眠をとるための部屋。そこで着る服が〇〇着
- 10 いろいろな香辛料で作ったソースを使ったインド料理
- 12 394-0029、〇〇〇〇町
- 14 午後10時から午前5時まで働くこと
- 15 団子、田楽、焼き鳥。刺さってます

◆タテのカギ

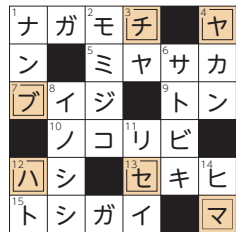
- 1 ヨコ1の名所といえば〇〇〇〇公園
- 2 社交ダンスの一種。アメリカ発祥のパーティーダンス
- 3 藤井さんの職業
- 4 県道254号と国道20号の交差点の信号は岡谷〇〇〇〇西です
- 6 笑野さん
- 8 足の指のあたり。パレエではここで立ったりもします
- 11 〇〇〇ウォーク
- 13 満〇〇、会〇〇、定〇〇、職〇〇

●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。3月8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)

●2月号の答えと当選者

「ハチブセヤマ(鉢伏山)」

正解数107通(応募総数107通)の中から抽選で、K・Mさん(赤羽)、T・Rさん(塚間町)、M・Hさん(湊)、M・Aさん(赤羽)、O・Yさん(長地御所)に、うなぎのまち岡谷共通券(1,000円分)をプレゼントします。



「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」をご利用のみなさんへ

4月1日(月)から、「ながの子育て家庭優待パスポート」、「多子世帯応援プレミアムパスポート」が新しくなります。

現在発行しているカードの有効期限が3月31日で切れることから、3月中に新カードを対象世帯に郵送します。4月1日からは、新カードへ切り替えてお使いください。新カードの有効期限は令和10年3月31日です。

■ながの子育て家庭優待パスポート

18歳以下の子ども、妊婦がいる家庭が対象
(県外の協賛店でも利用できます)



■多子世帯応援プレミアムパスポート

18歳以下の子どもが3人以上いる家庭が対象
(県外の協賛店では利用できません)



カードの提示により優待サービスが受けられます。県内約5,700以上の協賛店舗には、ポスター、ステッカーが貼られています。

事業者のみなさんへ…協賛店舗の申し込みは随時受け付けています。商業観光課までお問い合わせください。

「ながの子育て家庭優待パスポート」は県外でも利用できます！

全国共通ロゴマークがついている「ながの子育て家庭優待パスポート」は、47都道府県の「子育て支援パスポート全国共通展開」協賛店にてサービスを受けられます。

他都道府県の協賛店舗情報は各都道府県のホームページをご覧ください。こども家庭庁のホームページに、各都道府県の検索サイトがリンクされています。

●全国共通展開参加自治体リンク集は、こちらから▶



【提供されるサービス内容】

- 割引、ポイントアップ、粗品プレゼントなどの優待特典。
- 乳幼児連れのお出かけをサポートする「フレンドリー・メニュー」(未就学児のいる世帯が外出時に困らないよう、全国で受けられるサービス)
- ※「多子世帯応援プレミアムパスポート」カードは、県外の協賛店では多子世帯用の追加のサービスはありません。

県の結婚・出産・子育て応援サイト「チアフルながの」では、地域などの条件やキーワードで協賛店舗を検索できます。

こちらから▶



問合せ●長野県将来世代応援県民会議事務局(長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課内) ☎026-235-7207

問合せ●パスポートに関すること：子ども課(内線1265)／協賛店舗に関すること：商業観光課(内線1452)

おかやで就職 LINE 公式アカウント

友だち
募集中!

地元を離れていても、必要なときに役立つ就活情報をダイレクトにお届け!

おかやで就職 LINE 公式アカウントでは、これからの未来を考えるために役立つ情報が盛りだくさん! 地元を離れても、離れていなくても、大切な地元とつながっていくことができます。ぜひ友だち登録をお願いします! 保護者のみなさんからもご紹介ください。

こんな情報を配信しています!

就活の際に役に立つ
地元の就職説明会などの
イベント情報

働きやすい企業、すごい
技術や取り組みをしている
地元企業などの紹介

おかやの祭りやイベント、
新店舗など「今のおかや」
情報など

知らなかった
地元の歴史や不思議な
言い伝えなど

あなたの就職活動に合わせてタイムリーな情報をお届けします。卒業・就職予定年に合わせて友だち登録を!

下記QRコードを読み込んで登録するか、LINE内の検索窓に下記IDを入力し、追加を選択すると登録できます。

