

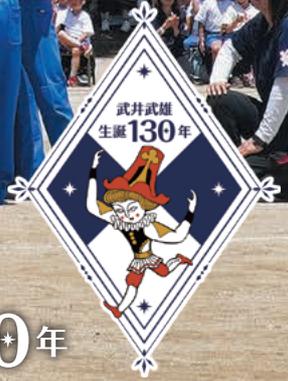
〈特集1〉

もっと知りたい!! 川岸学園構想

〈特集2〉

みんなで考えよう 岡谷駅周辺のまちづくり

広報 おかや



今月の表紙

梅雨前の爽やかな空の下で行われた運動会。小学校最高学年6年生の組体操はみんなの憧れです。練習を重ね、ずっと伸ばした全身で「カラフル」を表現しました。

武井武雄 生誕130年



〈特集1〉
もっと 知りたい!!

川岸学園構想

6月号の特集記事では、川岸学園構想の取り組みを、市民のみなさんに知っていただけるよう概要の部分を紹介しました。

今回は、小中一貫教育を行う「義務教育学校」と、4つの公立保育園を統合した「幼保連携型認定こども園」の特徴などを紹介します。

初めに、なぜ最近「小中一貫教育」や「幼保小の連携」が注目されているのか？その背景を解説します。



!? なぜ、小中一貫教育が注目されているの？

● 子どもの身体的な発達の早期化

現代の子どもたちは成長が早くなっており、小学校だけでは、子どもたちの成長に合わせた教育や指導がしにくくなっています。

● 中学入学後の環境の変化になじめない「中1ギャップ」への対応

小中接続期をスムーズにつなぎ、小学生の頃から中学校での生活の具体的なイメージをもつことが大切になります。

● 少子化による学校の集団活動の困難さ

少子化により、1つの学校では一定規模の集団による教育や学校行事などの活動が難しくなっています。

● 教育の質の向上への対応

小学校高学年からの教科担任制の導入や、つまづきやすい学習内容への長期的な視点に立ったきめ細かな指導など、教育の質の向上が求められています。

市のとりくみ

小中一貫教育

平成27年度より「小中学びの連携」として、中学校区ごとに先生や子ども同士の連携や交流を図る取り組みを推進してきました。

!? なぜ、幼保小の連携が注目されているの？

● 入学後の小学校生活にうまく対応できない「小1プロブレム」への対応

学校と教育目標を共有することにより、幼児期から義務教育期までの一貫した学びの連続性が確立され、小学校への円滑な接続が期待できます。

● 子どもの発達段階を見通した「架け橋期」の教育の充実

幼児期において「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」などを念頭に、小学校教育のベースとなる能力を養います。

● 小中一貫教育の基盤強化

小1プロブレムの解消や異年齢集団の関わり、保育士と教員の交流などの付加価値が生まれ、小中一貫教育の基盤強化にもつながります。

市のとりくみ

幼保小の連携

令和3年度に幼保小の接続期の大切な視点やカリキュラムをまとめた「おかや絹結プログラム」を策定し、保育園と小学校の先生方による連携や交流を深めてきました。

川岸学園構想では
「川岸地区の立地の特性」
を活かして

小中一貫校をさらに進めた、ひとつの学校として小中一貫教育を行う「施設一体型義務教育学校」、幼児期からの学びの充実や保護者の多様な就労形態に対応できる市内初となる「公立幼保連携型認定こども園」を整備し、幼保小中がつながる環境づくりを進めます。

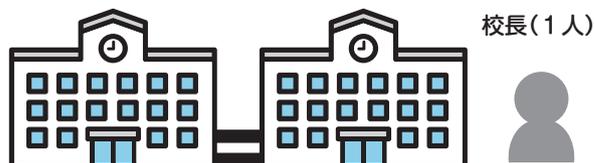


次に「義務教育学校」と「幼保連携型認定こども園」について、解説します。
通常の小学校や中学校、保育園や幼稚園と何が違うのでしょうか？

義務教育学校 の特徴

- 義務教育学校は、1人の校長のもとで、小中学校の先生が1つの組織となり、連携・協力しながら全学年の子どもたちを指導します。
- 修業年限は9年間で、前期課程6年(小学校相当)と後期課程3年(中学校相当)に分けられます。小中学校の学習指導要領に基づいた教育を提供します。
- 1つの学校という特徴を活かして、学年の柔軟な設定が可能で、小中学校と同じ6-3年のほか、4-3-2年や5-4年の区切り方なども可能になります。
- 公立の義務教育学校は、市町村の学校設置義務の対象となることから、他の小中学校と同様に、原則として住んでいる地域によって就学する学校が決まり、私立校のような選抜試験はありません。

1人の校長、1つの教職員組織
修業年限：9年
(前期課程6年+後期課程3年)



校長(1人)

幼保連携型 認定こども園の 特徴

- 認定こども園は、保育園と幼稚園の両方の機能を備え、就学前の子どもが総合的な教育と保育を受けることができる施設です。
- 保育を必要とする子どもと、満3歳以上の教育を受けたい子どもが一緒に利用することができます。
- 地域の子育て支援施設として、子育て家庭を対象に子育ての不安に対する相談や親子の集いの場なども実施します。

保育園



- 保育が必要な児童を保育することを目的とする児童福祉施設
- 就学前の保育が必要な子ども(0歳~)が対象
- 保護者の就労等条件あり

認定こども園



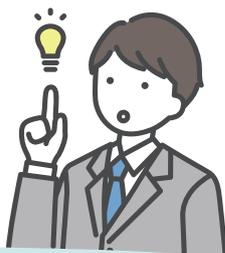
- 保育園と幼稚園の機能を併せもち、就学前の子どもに総合的な保育・教育を提供するハイブリッド施設
- 0歳の子どもから利用可能
- 保護者の就労に関係なく利用できる
就労あり→保育認定(保育園)
なし→教育認定(幼稚園)
- 保育認定と教育認定の子どもが同じ部屋で教育・保育を受ける

幼稚園



- 小学校、中学校等と同じ学校教育法に基づく学校(幼児教育施設)
- 就学前の子ども(3歳~)が対象
- 保護者の就労条件等なし

川岸学園構想
義務教育学校・認定こども園
ここが知りたい!



Q&A

Q1 小学校と中学校が離れているけど、1人の校長先生で大丈夫?

A1 校長は1人となりますが、副校長1人と教頭2人または副校長2人と教頭1人が配置されるため、学校の管理や運営に支障はありません。

Q2 子どもたちが同じ顔ぶれで幼児期から長く一緒に過ごすことになるけど、大丈夫?

A2 現在も小中学校間の縦割りの交流を大切にしており、引き続き、異年齢による交流などを通じて、多様な人間関係が構築できる環境づくりを進めます。

Q3 保育園は4つの保育園が統合して、川岸小学校敷地に配置されることになるけど、送迎はどうなるの?

A3 校地内に送迎用車両の駐車場を可能な限り、広く確保できるよう検討します。また、通園距離が遠くなる家庭への配慮として、保護者のみなさんのご意見をうかがいながら、通園バスを検討します。

Q4 今回は川岸小学校の大規模改修工事のみで、岡谷西部中学校は改修しないの?

A4 岡谷西部中学校は、近年に管理教室棟や小体育館、プールなどを新しく整備しているため、今回は小学校と接続する施設の工事が中心になります。

長寿命化
大規模改修工事

川岸学園構想では、川岸小学校の長寿命化大規模改修を予定しています。長寿命化大規模改修とは、老朽化した校舎の不具合を直して、耐久性を高めるほかに、現在の学校が求められている水準まで、性能を引き上げる改修のことです。

岡谷市では、令和3年度に竣工した岡谷東部中学校管理教室棟で、長寿命化大規模改修工事を実施しています。



岡谷東部中学校 管理教室棟

今後のスケジュール



川岸学園の整備に関する設計を実施します

川岸学園の整備に関する設計業者を選定し、施設の設計業務を進めていきます。
また、設計に併せて、アスベスト含有調査やボーリング調査などを予定しています。

川岸学園設立準備委員会を開設します

川岸学園構想では、施設整備を行うほか、新たに認定こども園と義務教育学校を整備するため、教育方針や保育内容などの中身を新たに作り、充実させていくことがとても重要になります。

学校、保育園、保護者、地域のみなさんで構成される「川岸学園設立準備委員会」を設置し、各分野の「部会」を設けて、協議していきます。

保護者や地域のみなさんの意見を聞きながら、みんなで魅力ある教育と保育の環境づくりを進めます。



問合せ：川岸学園整備室（内線1234）

考えよう まちづくり

ララオカヤのオープンから約40年。人口減少、少子高齢化、ライフスタイルの変化など、まちの様相は激しく変化してきました。ララオカヤの閉鎖により、駅前、駅南地区の駅周辺整備をどのように行うのか、市民・団体・事業者とともに考えていきます。

進め方は…

1 市に権利を一本化

権利者と話し合い、市がララオカヤのすべての権利を購入して次の計画に移ることに決定し、令和6年3月に権利を一本化することができました。

●岡谷駅周辺整備事業イメージ

岡谷駅周辺整備は、大きく「駅前」と「駅南」に分けられます。



●都市機能誘導区域内での再編

岡谷市では公共施設の縮減を実施しています。岡谷駅周辺は岡谷市立地適正化計画の「都市機能誘導区域」としており、公共施設の再編集も検討課題です。



都市機能誘導区域とは

医療、福祉、商業などの都市機能を誘導することにより、各種サービスを持続的に提供する区域です。

岡谷駅周辺計画 これまでの経過

- 昭和 59年 ララオカヤ開店
- 平成 13年 イトーヨーカドー撤退
- 16年 ララオカヤ諏訪バス所有の床を「岡谷市土地開発公社」が取得
- 18年 駅周辺の開発に向けて「岡谷駅周辺市街地総合再生計画」を策定し、権利者の調整等を行う
- 19年 駅南区画整理事業完了
- 20年 リーマンショックにより事業化実施時期の見直しを行う
- 25年 駅南地区の定住交流拠点の創出のため、社会福祉法人が複合施設の建設を計画し市有地の一部を売却
- 28年 駅南の複合施設の事業が建設費の高騰により実施が困難となる
市有地は約11,000㎡、隣接の街区公園は約2,800㎡。街区公園以外の部分は暫定的にパークアンドライドなどの駐車場として賃貸
- 29年 ララオカヤの建物の老朽化が進むなか、建設費の高騰により再開発の事業成立が困難と判断
- 令和 元年 ララオカヤの権利者と協議を行い市が権利を一本化することに決定
- 6年 すべての権利者の所有権の移転が完了し、市への権利一本化となる
建物を閉鎖

岡谷駅周辺整備
がスタート!

地方都市の これからのまちづくり

人口減少時代へ向けて 新しいまちづくりが始まります

人口減少が進む地方都市では、都市部のような、開発の利益に頼る計画は成り立ちにくく、大規模民間開発事業者の参画は難しいと言われます。そこで！

市民一人ひとりが、できることから始めることが大切になります。

再整備は瞬時に進めるのではなく「こんなことができたらいいな」という「種」をまき社会実験などを繰り返し、皆で方向性を確認しながら

この場所の「価値」を上げ、やり続けていくことができる方法を考えていくこと

こそが、持続するまちづくりとして、全国の地方都市に広がっています。

これまでの整備手法

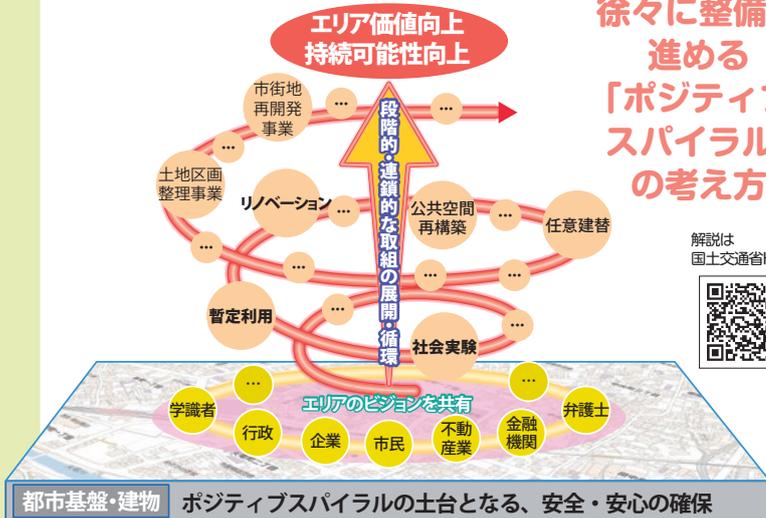


官民連携によるまちづくり



これからの整備手法

徐々に整備を進める「ポジティブスパイラル」の考え方



解説は国土交通省HPへ



みんな 岡谷駅周辺の

2 解体費の高騰

交渉開始から約5年の間に、原油価格、物価の高騰、法改正によるアスベスト※撤去費の増額などで、解体費は当初の約3倍の15億円となりました。

注目！

※ラオカヤの外壁のアスベストは塗装の下地材に微量に練りこまれたもので、空气中に飛散するものではありません。

3

駅周辺一体の整備事業で 財源確保！

早期解体に向けて！

ラオカヤの権利が一本化できたことで、駅前(約7,600㎡)と駅南(約11,000㎡)が市有地となりました。その整備方法を計画します。解体費は他の事業への影響を少なくするため、補助金などの特定財源、事業手法などの検討を進めています。

令和6年度は 「土台づくり」の年

今年度は、官民で連携してビジョンを作成するための基礎調査として、駅前の利用実態やデータを整理し状況を共有することで、市民・団体・事業者などと市が連携して市街地を整備していく「土台づくり」を行います。

問合せ：企画課（内線1527）

みなさんの声をお聞かせください

調査結果などの情報を市ホームページで随時公開していきます。駅周辺整備への市民のみなさんの意見や要望を受け付ける投稿サイトはコチラ。



お気軽に投稿してください！



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

力が入らない、疲れやすいのは年齢のせい？

筋力の低下を引き起こす「重症筋無力症」とは

じゅうしやうきんむりよくしやう



Hospital
ほすびた
ルポ 73
Reportage

眼や手足の筋肉に力が入らない、疲れやすいといったその症状、単に年齢のせいにしがちですが、実は思わぬ疾患が潜んでいる可能性があり、放置していると症状が悪化し、命に関わることもあります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した脳神経内科の上野医師に、重症筋無力症についてお話をうかがいます。

― 岡谷市民病院に着任しての感想は

岡谷市民病院は、急性期病棟はもちろん、リハビリテーションが行える回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟や療養、緩和ケア病棟など多彩な機能を有しており、患者さんに様々な選択肢を用意できる病院だと感じています。

― 重症筋無力症とは

自己免疫疾患のひとつで、神経と筋肉のつなぎ目である神経筋接合部において、自己免疫によって神経からの指令が筋肉にうまく伝わらず、体に十分な力が入らなくなる疾患です。アセチルコリンという神経伝達物質が筋肉の表面にある受容体と結合することで、



筋肉が収縮し体を動かすのですが、重症筋無力症では、免疫機能に異常が生じて作られた抗体がアセチルコリンの結合を阻害するため、筋肉が十分に収縮せず、筋力の低下を引き起こします。厚生労働省が定める難病に指定され、人口の高齢化や検査技術の発達に伴い、患者数は年々増加傾向にあります。好発年齢は早くも10歳頃からで、男女ともに50歳以上で発症する人が多く見られます。

― 筋力の低下がもたらす症状は

初期症状の多くは、眼瞼下垂（まぶたのたるみ）や複視（物が二重に見える）など眼筋に症状が現れるのが特徴で、喉周りの筋力も低下しやすく構音障害や嚥下障害がみられることもあります。強い痛みを伴うような症状はありませんが、症状が進行し全身の筋肉まで及ぶと、手足を思うように動かさず日常生活に支障が出るほか、重症化すると呼吸筋が麻痺して呼吸困難に陥るなど、命に関わることもあります。このほか、筋肉が疲労しやすく（易疲労性）、一日の中で症状に波があるのも特徴です。

― どのような治療法がありますか

薬物療法が中心で、初期症状に対してはアセチルコリンが分解されるのを防ぐ薬を投与し、神経筋接合部における指令の伝達を促します。症状が全身の筋肉まで及ぶ場合は、経口ステロイドや免疫抑制剤を投与し、自己免疫の病態を改善する治療を行います。

最近では、抗体が繰り返し再生するメカニズムを止める薬が開発され、中でも今年4月に製品化された皮下注射用製剤は岡谷市民病院が日本で初めて使用し、新たな治療選択肢として注目されています。

― 誰にでも起こりうる疾患ですか

免疫機能になぜ異常が起きてしまうのか、全容はいまだに分かっていないため、現時点では誰にでも起こりうる疾患だと思います。難病に指定されている上、「重症」と名前が付いていることから恐ろしい疾患と思うかもしれませんが、現在では治療法が進歩しており、治療後の経過も良好で、重症化しても早期に治療を開始できれば日常生活を取り戻すこともできます。早期発見、早期治療が大切なので、気になる症状があれば、脳神経内科など専門の診療科のある病院を受診し、早めに診断を受けましょう。

― 市民のみなさんへひとこと

あつん 阿吽の呼吸というの、より信頼関係が醸成されたなかでできるものと考えています。まだ着任したばかりですが、周りから信頼され、私もみなさんを信頼して診療ができるような関係を築いていきたいと思っています。



脳神経内科 上野 晃弘 医師

奈良県立医科大学医学部を卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和6年4月に岡谷市民病院に着任。脳神経内科医長。休日は、子どもたちと過ごすことが多く、公園など子どもたちが伸び伸びできるような場所へ出かけている。子育てを通して、今は自身に必要な考え方や体力など、得ているものが趣味になっている。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から18年、「令和3年8月大雨災害」から3年が経過しようとしています。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全・安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。

いつ起こるかかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、市長より防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。 制定日 平成23年6月23日

命を守る情報！災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイト

に接続し、手順に従い登録してください。



〈登録方法2〉t-okaya@sg-p.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。
※登録について不明な点は企画課(内線1542)まで。

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！～ご利用・ご参加ください～

▶防災関連図書コーナー

期間…6月29日(土)～7月25日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶災害パネル展

期間…7月17日(水)～23日(火)

場所…イルプラザ1階

問合せ●危機管理室(内線1594)

熱中症を予防しましょう！

知っておきたい！熱中症予防行動のポイント

日ごろからの健康管理で体調チェック

- 暑さバテしないように、朝食を食べる、睡眠を十分とるなど、体づくりをする(熱中症の発生にはその日の体調も影響します)
- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



暑さを避ける

- 換気扇や窓の解放により換気を十分に
- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする



こまめな水分補給を

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に)。普段の水分補給は水か麦茶を飲み、汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。



熱中症警戒アラートを活用

「熱中症警戒アラート」は、暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省から発表されます。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された場合、防災メールや市のホームページ・公式LINEで熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い

熱中症予防に関する情報はこちら▼



問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和6年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法については、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。

▶ 8月から保険証が新しくなります

新しい保険証は黄色で、原則として令和7年7月31日まで有効です。7月中に、長野県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便にて郵送します。

※期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

※マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込んだ人にもお送りします。

▶ 歯科健診のご案内

対象者（主として今年度76歳または81歳になる被保険者）には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179) / 歯科健診:長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 保健事業室

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和6年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度は税率を改定しました。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの(空色→うぐいす色)に変わり、7月中に、世帯主あてに特定記録郵便にて郵送します。
※70歳以上75歳未満の人は、「被保険者証兼高齢受給者証」となり、1枚の証で受診できます。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、身分証明書、現在使用している認定証、個人番号がわかるもの

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。
※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

▶ マイナンバーカードの保険証登録をご確認ください

法改正に伴い、12月2日から現行の健康保険証は発行されません。8月から発行される健康保険証は令和7年7月31日までは使用できますが、12月2日以降は新しく発行されませんので、マイナ保険証への移行をご確認ください。登録の方法など、詳しくは厚生労働省Webサイトをご覧ください。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

介護保険第1号被保険者(65歳以上)のみなさんへ

▶ 令和6年度の保険料額が決定しました

介護保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法は、年金から天引きされる「特別徴収」、または、納付書による「普通徴収」となります。詳細は、通知書に記載していますのでご確認ください。

▶ 口座振替をご利用ください

納付方法が納付書による「普通徴収」の人は、口座振替が便利です。介護福祉課窓口、または、取扱金融機関でぜひお手続きください。

※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1279)

こちらから▶



お知らせ

福祉医療費受給者証を更新します

▶ 障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月中旬に郵送します。

▶ 福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- 転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。
- 障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。
- 資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

問合せ●医療保険課(内線1174)

information — 今月のお知らせ —

環境

『市内一斉気温測定』にご参加ください

市内の暑い所や涼しい所を調査するため、7月28日(日)午後2時に気温を測り、測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測ってみてください。記入用紙は、環境課窓口や市内公共施設窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。記入して環境課にお持ちいただくか、メール、FAXなどでご報告ください。下記QRコードからも参加できます。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281

集計結果は報告書にまとめ、参加者全員にお送りします。市内の気温がわかる資料です。ぜひご参加ください。

測定日時…7月28日(日) 午後2時

QRコードからの報告はこちら▼

結果報告期限…8月1日(木)まで

※環境課にて温度計の貸し出しもを行います。(数に限りがあります)。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

「その他プラスチック」は、分別してごみから資源に!

その他プラスチックは、燃やすごみの約半分の容量を占めています。分別して燃やすごみを減らすことで、各家庭で年間約3,000円の節約になります!

燃やすごみを減量すると、ごみの焼却時に発生するCO₂(二酸化炭素)の減少につながります。

2050年 ゼロカーボン達成のため、市民のみなさん一人ひとりのご協力をお願いします。



燃やすごみには処理手数料がかかります。プラマーク のついたごみは、燃やすごみにせず、きれいに洗って「その他プラスチック」へ!

毎週燃やすごみ1袋(45ℓ)を分別により減らした場合



差額(手数料) 60円×52週(1年間) = 3,120円

めざせ2050年ゼロカーボン

岡谷市では2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロをめざしています。(令和4年3月「2050年 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言」)

問合せ●環境課(内線1448)

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう

実施期間…11月30日(土)まで

▶お手元に受診券(国保:青色、後期高齢者:オレンジ色封筒)がない人は、受診券の申し込みが必要です。

休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…9月8日(日) 午前8時~11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳~74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…7月26日(金) 午前8時30分から電話受付開始。国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。8月9日(金)締切。(定員になり次第締切) ※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

問合せ●国保:医療保険課(内線1186)

後期高齢者:健康推進課(内線1183)

環境

緑のカーテンコンテスト
みなさんの育てた
緑のカーテンを募集します

緑のカーテンは植物の光合成の作用で地球温暖化を防止すると同時に、花や実を楽しめます。花いっぱいカーテンや、配置に工夫をこらしたカーテンなど、みなさん自慢の「緑のカーテン」を募集します。



前回コンテスト 一般の部 最優秀賞

最優秀賞にはオカヤペイ5,000ポイント贈呈! ふるってご参加ください。

募集期間…7月1日(月)~10月31日(木)

対象…令和5・6年度に市内で育てた緑のカーテン

応募資格…一般の部:個人住宅/学校の部:小中学校/企業・団体の部:企業や団体、高校など

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、環境課窓口、または郵送などによりお申し込みください。詳しく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)

information ー今月のお知らせー

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の39歳までの人

※定員に満たない講座のみ、対象外(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…7月2日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり
次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講

者本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認ので
きるものを持参)。7月11日(木)午後9時締切。

※対象外の人は7月4日(木) 午後6時から受付開始。必ず
電話にて申込み状況を確認してから来館してください。

●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	7月17日～9月4日(8/14休み) [水曜・全7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)	7月18日～9月5日(8/15休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	15名	講習室
③ピラテス	7月22日～9月9日(8/12休み) [月曜・全7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	7月16日～9月3日(8/13休み) [火曜・全7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	7月18日～9月5日(8/15休み) [木曜・全7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)	7月19日～9月6日(8/16休み) [金曜・全7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

健康

**「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の一部教室を再募集します
秋から冬に始められる運動教室に参加してみませんか!**

春に募集をした教室に若干の空きが出ています。春の
応募時に迷ってしまい応募できなかった人、畑仕事が落
ち着いた人、チャンスです! 寒い季節にお家で過ごすのも
よいですが、教室に出かけることで仲間と一緒に運動す
ることができ、栄養・口腔・認知症予防について学ぶこ
ともできます。

体を動かす機会が減る秋冬にこそフレイル予防し、元
気でいきいきとした生活をめざしましょう!

対象…令和6年12月31日までに65歳以上になる人(事業
対象者、要支援・要介護認定者は除く)

定員…各教室若干名

申込み…7月1日(月) 午前8時30分からお電話でのみ受
付。介護福祉課までお申し込みください(定員になり次
第締め切り)。7月19日(金)午後3時締切。

※参加が決まった人には、各事業所から参加案内のお電
話をします。(市役所から電話をすることはありません)

参加無料!

問合せ●介護福祉課(内線1286)

【再募集教室】

●いきいきノルディック教室(全12回) …送迎なし
(会場:やまびこスケートの森 運動強度:★★★)
内容:ノルディックウォーキング など
9月教室:9月3日(火)～11月19日(火)

●やまびこよくばり教室(全12回) …送迎なし
(会場:やまびこスケートの森 運動強度:★★★)
内容:マシントレーニング、有酸素運動 など
①9月教室:9月9日(月)～11月25日(月)
②12月教室:12月9日(月)～3月3日(月)

●あさがお姿勢改善教室(全6回) …送迎あり
(会場:諏訪湖畔病院 メディカルフィットネスあさがお 運動強度:★★)
内容:ピラテス、マシントレーニング など
10月教室:10月1日(火)～11月5日(火)

●あさがおコンディショニング教室(全6回) …送迎あり
(会場:諏訪湖畔病院 メディカルフィットネスあさがお 運動強度:★)
内容:ヨガ(低強度)、バランストレーニング など
11月教室:11月19日(火)～12月24日(火)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



こちらから▶

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

ecoポップふれあいフェスを開催します!

岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみの焼却施設「諏訪湖周グリーンセンター（愛称：ecoポップ）」で、イベントを開催します。当日は、子ども縁日や工作ワークショップ、諏訪湖周グリーンセンターの施設見学、えこぼんとの記念撮影などを行います。

詳しくは湖周行政事務組合ホームページをご覧ください。

日時…7月21日(日) 午前9時～正午
場所…諏訪湖周グリーンセンター



マスコットキャラクター えこぼん



問合せ●湖周行政事務組合 ☎78-1090

お知らせ

武井武雄生誕130年記念サイクリングイベント JAZOO MANIA 開催!



今年、岡谷市が誇る童画家 武井武雄の生誕130年のメモリアルイヤー。武井武雄は自転車愛好家で、自転車の遠乗りイベント「JAZOO MANIA」を主宰していました。そこで、このお祝いの年にJAZOO MANIAを復活し、諏訪湖周をまわるサイクリングイベントを開催します。参加者には記念Tシャツをプレゼント。一緒に諏訪湖を走り武井武雄生誕130年を盛り上げましょう!!

日時…7月27日(土) 午前9時～

内容…イルフ童画館をスタート。自転車で諏訪湖を一周します。

※レンタルサイクルを事前予約した人は、午前8時40分までに岡谷駅前観光案内所にお越しください。

参加費…1,000円 (自転車をレンタルする場合はレンタル料別途。シティサイクル500円・マウンテンバイク1,000円)

対象…小学校3年生以上(小・中学生の参加には保護者が同伴)

定員…25名(先着順)

持ち物…自転車、飲み物(マイボトル推奨)、ヘルメット

申込み…イベント、レンタサイクルともにQRコードからお申し込みください。7月12日(金)締切。



●本事業は「長野県地域発元気づくり支援金」を活用した事業です。

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

お知らせ

市長と語る「まちづくりふれあいトーク」

「まちづくりふれあいトーク」は、これからのまちづくりについて市長が市民のみなさんへ説明を行うとともに、みなさんからの思いやご意見などを一緒に語り合う機会です。どの会場でも自由に参加できますので、ご都合のよい会場にご参加ください。

時間…午後7時～



開催日	会場
7月3日(水)	間下区民センター
7月8日(月)	今井区公会所
7月9日(火)	橋原公会所
7月10日(水)	小坂公民館
7月17日(水)	西堀区公会所
7月18日(木)	岡谷区公会所
7月19日(金)	小尾口区公民館
7月22日(月)	小口区民センター
7月24日(水)	中村区民センター

開催日	会場
7月29日(月)	上浜公民館
7月30日(火)	小井川平成会館
7月31日(水)	下浜区民センター
8月2日(金)	中屋区公民館
8月5日(月)	駒沢公民館
8月6日(火)	鮎沢区公会所
8月7日(水)	新屋敷会館
8月8日(木)	新倉区公会所
8月9日(金)	三沢コミュニティ施設

問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

介護予防講演会「脳を鍛える活脳トレーニング」

「最近、人の名前が思い出せない」「忘れっぽくなった」ということはありませんか? 年齢とともに脳が衰えることは仕方がないことですが、脳も筋力と同じく鍛えれば強くすることができます! 脳を若返らせるためにはどんなことが有効なのか、最新の脳科学から導き出された効果的な脳トレーニングについて、ユーモアを交えてお話いただきます。(手話通訳・要約筆記あり)

日時…8月23日(金) 午後1時30分～3時(開場: 午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

講師…諏訪東京理科大学 教授 篠原 菊紀さん

プロフィール: 茅野市出身。東京大学教育学部健康教育学科卒業後、東京大学大学院教育学研究科健康教育専攻博士課程を修了。現在は、公立諏訪東京理科大学情報応用工学科教授、人システム研究所長、茅野市縄文ふるさと大使としても活躍中。



※駐車場の台数が限られているため、公共交通機関や乗り合わせでお出かけください。

聴講無料

申込み不要

※満席になった場合、モニターで視聴していただく場合もあります。詳しくは▶



健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

問合せ●介護福祉課(内線1286)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です

7月は、“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域づくりに努めましょう。

【心配ごと相談所】

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家庭問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。（相談時間は30分間を目安）

日時…7月3日(水)・17日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

相談無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

国民年金保険料 免除・猶予の受付が始まります

国民年金第1号の被保険者は、国民年金保険料を毎月納める必要がありますが、経済的な理由などにより納付が難しい場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

免除・猶予の審査は、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。また、免除・猶予された場合は、その期間に応じて老後に受給できる年金が減額されます。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの最大12か月分です。過去の未納期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までさかのぼって申請可能です。

令和6年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月1日(月)から
市民生活課にて受付を開始します。

詳しくはこちら▶



●「免除(全額免除・一部免除)」と「納付猶予」、「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予	未納
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1、2)	含まれない	含まれない

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。
(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

令和6年度からスタートした計画の一部を紹介します

第4次 岡谷市健康増進計画

【基本理念】 健やかで心豊かに生活できるまち

【計画の目標】 「健康寿命の延伸」をめざして

【特徴】

すべての市民が主人公として輝くことができ、笑顔と元気があふれる岡谷市をめざすため、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況などの特性を踏まえ、一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、分野ごとに基本目標を定めています。重点分野ごと「実践の心得」をワンフレーズでわかりやすく紹介していますので、ぜひご活用ください!

カラダにいいこと、
どんどん積み立て健康貯金!
健康に良い行動を選択・積み立てて
疾病予防と健康増進、介護予防、
社会環境を改善!



詳しくはこちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1164・1177)

第2次 岡谷市商業活性化計画

【商業将来像】

人が集い、暮らしに彩りと潤いがあふれ、「楽しい」があるまち

【基本目標】

- 1 岡谷市内事業所数(卸売、小売業等) …960事業所
- 2 岡谷市内の年間販売額(卸売、小売業等) …1,355億円
- 3 市民満足度(市の商業振興施策に対する満足度) …20%

【特徴】

事業者や商業関係者、商工会議所、行政が一体となり、3つの基本戦略を柱とした9つの重点施策を、それぞれが主体性をもって取り組み、商業振興の考え方や方向性を明確化し、中長期的な岡谷市の商業活性化を図ることを定めた計画です。

商業将来像のキーワード

お買い物するなら岡谷、楽しむなら岡谷
お店を出すなら岡谷、お店を続けるなら岡谷

市民のみなさんも、市内商業の振興にご協力ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●商業観光課(内線1453)

健康ひと回メモ

No.561

梅雨時から夏に多い食中毒

ノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」が冬に多いのに対し、高温多湿となる6月ごろから急増するのが「細菌性食中毒」です。

多い原因菌とその特徴

カンピロバクター…少ない菌数でも発症。加熱不良の食品（鶏肉や牛生レバーなど）が原因となります。潜伏期間は2～5日間。
サルモネラ菌…卵や食肉の加熱不足や生食が原因。腹痛・嘔吐・下痢のほか、高熱を引き起こします。潜伏期間は6～72時間。
ブドウ球菌…原因食品は肉・卵・乳製品・おにぎり・菓子類と多岐にわたり、要注意。潜伏期間は平均3時間。
腸管出血性大腸菌…少ない菌数でも発症。汚染された生野菜や加熱不足の食肉が原因。毒素により出血性大腸炎を引き起こし、場合によっては重篤な症状を伴います。潜伏期間は3～8日間。

細菌性食中毒予防の三原則

予防の三原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。次のよ

うな対策を心がけ、食中毒を予防しましょう。

- 食品を購入する際、魚や肉類などの冷蔵食品や冷凍食品は最後にする。

- 手洗いをしっかりする。手や指に傷がある場合は、使い捨て手袋を適切に利用する。

- 料理で使う食材は低温で保管する。ただ、冷蔵庫内でも長期保管はできるだけ避ける。

- 惣菜やお弁当などの調理済み食品も、室温で2時間以上放置しない。

- まな板、包丁、ふきんなどは、しっかり洗浄し、熱湯や漂白剤で殺菌する。

- 食品の中心部までよく加熱する。
- 調理後の料理は時間を置かずで

- きるだけ早めに食べきる。食べきれないときは、箸をつける前に別の容器に取り分け、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

- 作り置き料理を食べる場合、十分に加熱する。

食中毒は抵抗力の弱い子どもや高齢者だけではなく、だれにでも起こりえます。食中毒の予防と同時に、もしかかっても重症化しないよう、抵抗力をつけておくことも大切です。バランスの良い食事・適度な運動・休養を心がけましょう。

(岡谷市医師会)

やまびこ公園 7月・8月の行事予定

- ▶やまびこ草木染教室(要申込み)
日時…7月11日(木) 午前10時～
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,200円～)
- ▶やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)
日時…7月18日(木) 受付:午前8時～8時30分
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
参加費…500円 対象…高校生以上の一般男女
- ▶第32回 やまびこフェスティバル
日時…7月27日(土) 午前9時30分～
内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会 ほか
(一部変更になることがあります。)
※クイズウォークラリーの申込み方法は、後日ホームページにて発表。
- ▶第10回 やまびこ親子ふれあい自然体験会(要申込み)
日時…8月4日(日) 午前9時30分～午後2時30分
場所…やまびこ公園 いこいのひろば
内容…弓矢、竹鉄砲などの遊具づくり体験、作った遊具でのゲーム ほか
(一部変更になることがあります。)
参加費…大人400円・小人100円(傷害保険料含む)
対象…小・中学生の親子(子ども複数可、ただし必ず小学生がいること)
持ち物…軍手、昼食、水筒、帽子
●作業のできる服装でお越しください(サンダル、ヒールの靴は不可)。

内山霊園聖地の 使用者を募集します

募集

募集区画…15区画
1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)
聖地使用料…38万円
聖地管理料…3,150円/年
受付期間…7月3日(水)～16日(火)
※土・日・祝日を除く

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人、または墓地を新規購入したい人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※岡谷市に本籍だけがある人は、別に住所のある世帯主を管理人に決めてください。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限ります。

申込み…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市民生活課窓口へ申請してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

・子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

	金	土
4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

丸竹下島商店
☎ 22-2406

十和設備(株)
☎ 24-0182

横浜パイピング
☎ 23-6885

上條電設工業(株)
☎ 23-5330

イワナミ(株)
☎ 22-2222

オスガ設備(株)
☎ 27-6622

杉村設備(株)
☎ 27-8632

ミヤサカ管工(有)
☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室		
	無料法律相談 【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：松下 晋之介弁護士 ※8月分予約：7月17日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	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）		
	子ども家庭センター (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1226） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
移行	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1263）		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）		
就業	子ども教育相談センター 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）		
	子ども教育相談センター 分室	・一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー(臨床心理士)相談【予約制】 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
企業経営	女性のための健康相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141(直通)		
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線1259） ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 【予約制】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	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課（内線1254）		
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）		
結婚相談	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線1361）		
	ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	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	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		
	巡回労働相談 (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		
結婚相談	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		
	特許・発明相談	16日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
結婚相談	農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）		
	ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理・成年後見等相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121			
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	第2・4火曜日 第1・3土曜日	午前10時～午後4時	社協相談室	市社協 ☎ 24-2121 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。

体験編 ▶ 7月19日(金) 午後7時～8時30分

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

◎固定資産税・都市計画税 第2期

◎国民健康保険税 第4期

納期限…7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

7月
July

-  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>	1	2	3	4
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512  水道建設(株) ☎ 23-2662 	8	9	10	11
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  山崎医院 ☎ 22-3287  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  杉村設備(株) ☎ 27-8632  株総設工業 ☎ 28-8504 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R3年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付  有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615  3～4か月児健診 (R6年3月生) 午後1時～1時20分 受付  有三善工業 ☎ 23-3446 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931  株シンニチ設備 ☎ 22-1365  株林鉄工設備 ☎ 23-3197
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  薬局マツモトキョシレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R5年9月生) 午後1時～1時20分 受付  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  株アイテック ☎ 23-8500
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  酒井医院 ☎ 22-2121  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  株シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  株浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  株上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	

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

湊公民館 山っ湖学級

山の材料で作った模型の船を諏訪湖に浮かべよう

山で材料を集め、船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべます。

日時…7月29日(月) 午前9時30分～午後4時頃
場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散 ※午後3時に湊公民館から諏訪湖畔へ移動しますので保護者の引率をお願いします。
対象…市内の小学3年生～6年生
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…長袖・長ズボン、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物
受講料…500円(材料費・保険料含む)
申込み…7月3日(水) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。受付は窓口優先。7月17日(水) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンターIT講座

シニア向けスマホ講座 はじめの一步

充電の仕方、スマホの見分け方、アクション操作、アカウトなど、初歩的なことを学びます。※2回とも同内容。

日時…7月23日(火)・30日(火) 午後2時～3時30分
場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール
対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者
講師…Sunao Design 山崎勇輝さん
定員…15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**…200円
申込み…7月2日(火) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。7月12日(金) 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「花園キルトの会」共催講座 初心者向け パッチワーク講座

パッチワークでトートバッグを作ります。初心者大歓迎です!

日時…7月18日・25日、8月1日・8日(全4回)
 毎回木曜日 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…西澤恵美さん、学習グループ「花園キルトの会」のみなさん
持ち物…裁縫道具一式、30cm物差し、色鉛筆またはチャコペン
受講料…4,300円 ※受付時に集金
申込み…7月1日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7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

夏休み 子どもチャレンジ教室 縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月28日(日) 午前10時～正午
場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止
対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん
服装…長袖、長ズボン、靴、帽子
持ち物…軍手、タオル、飲み物
参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金
申込み…7月5日(金) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月22日(月) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

世代間交流講座

豊かな色彩で自由に! 点描曼茶羅^{まんたら}アート講座

無心で取り組むと、気持ちが落ち着き、リラックス効果も♪

日時…7月28日(日) 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
対象…小学生以上ならどなたでも
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…greenwind yuya 今井裕弥子さん

持ち物…必要な人は眼鏡など

受講料…1,000円 ※受付時に集金

申込み…7月3日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。4日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月10日(水) までは市内在住・在勤の人のみ。7月17日(水) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした講演会です。介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

内容…呼吸ヨガ

日時…8月11日(日) 午前9時30分～11時30分

場所…絹の郷デイサービス

講師…ヨガセラピスト 小清水方恵さん

定員…15名

参加費…無料

申込み…さわやか絹の郷 信州おかやへお申し込みください。

※送迎付きです。希望者は申し込みの際にお伝えください。

問合せ●さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

募集 2024信州ねんりんピック
参加者募集

県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典「信州ねんりんピック」。スポーツ交流大会、シニア作品展の参加者を募集します。募集案内など、詳しくは(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。詳しくは▶



問合せ●2024信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741

お知らせ オープンエアマーケット
第2弾

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。いよいよ夏本番。旬を迎えた新鮮野菜や果物を数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…7月20日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

募集 としょかんキッズ
大募集!

今年もとしょかんキッズを募集します! 本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子などこの機会にぜひご参加ください! たくさんのご応募お待ちしております!

期日…7月31日(水)、8月1日(木)、8月2日(金)

時間…午前10時～午後3時

内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など

対象…小学4年生～高校生

定員…各日4名

申込み…7月6日(土) までにお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

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 情報公開の実施状況を
公表します

令和5年度に請求された市への情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況
請求件数…42件

開示請求		
全部開示	部分開示	文書不存在による不開示
8件	31件	4件

※このうち部分開示1件と文書不存在による不開示1件は、同一請求です。

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…3件 外部提供…1件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

カルチャーセンター
じっくり学習! 岡谷学

”時間をかけてじっくり学ぶ”を目標に掲げ、本年度は、より広い範囲の学習をしましょう!

日時…全9回 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター、岡谷蚕糸博物館

対象…市内在住の人

定員…30名(定員になり次第締め切り)

受講料…1,800円 ※受付時に集金

申込み…7月16日(火) 午前10時から正午まで

カルチャーセンター第7研修室で、それ以降は窓口にて受付。17日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月29日(月)締め。



期 日	講 座 名
8月 27日(火)	水道水ができるまで
9月 3日(火)	諏訪盆地と地震のおはなし ～いざという時のために～
9月 17日(火)	身近な植物の暮らし
10月 1日(火)	岡谷の文化財 ～仏像・木喰作品を知る～
10月 15日(火)	精密コマ ～回り続けるコマの秘密は?～
10月 29日(火)	建御名方神との戦い・2つの物語 ～岡谷の神話からひも解く歴史～
11月 5日(火)	医療器具開発に携わって ～極小ハサミ開発の秘密は?～
11月 19日(火)	製糸場で働く人々の生活
12月 3日(火)	諏訪湖の現状とこれからの課題

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

**おかやファミリースポーツプログラム 第3弾
親子でナイター野球**

日時…8月3日(土) 午後7時～9時
(集合:午後6時45分) 雨天中止
場所…市営岡谷球場
対象…市内の小学生とその保護者
受講料…500円
(子ども1人追加につき200円)
定員…親子50組
持ち物…グローブ(持っている人)
申込み…市民総合体育館窓口にて7月3日(水)から受付。7月23日(火)締切。
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)

**各種スポーツ教室
(岡谷市教育委員会主催)**

小中学生ソフトテニス教室
期間…7月22日(月)～29日(月) 計8回
(雨天順延)
時間…午後4時～6時30分
場所…市営庭球場
対象…市内の小学4年生～中学3年生
定員…40名(先着順)
受講料…1,000円(保険料820円:任意)
申込み…7月1日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月17日(水)締切。

女性ヨガ教室「ココロカラダ整うヨガ」
期間…8月20日～10月8日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館 2B会議室
対象…市内在住、在勤、在学の高校生以上の女性
定員…20名(先着順) **受講料**…2,000円

お知らせ 「今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！」 購入は県内で！

7月8日(月)から8月8日(木)まで発売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住み良いまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

**岡谷市民
ニュースポーツフェスティバル**

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!
無料ですので、ぜひご参加ください。
日時…8月18日(日)
午前10時～12時30分
場所…市民総合体育館
対象…市内在住、在勤、在学の人
定員…50名
持ち物…上ばき、飲み物
申込み…7月19日(金)から電話または市民総合体育館窓口にて受付。8月7日(水)締切。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
(平日のみ)

**『元氣いきいき』
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」(無料体験)を行います。笑顔と元気の創造に向け、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…7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～)、定員20名、事前申込みにて受付、「はつらつ健康体操」は午前11時～
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(8月分)…7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
※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。

岡谷市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。
▶7月6日～15日までの土曜、日曜、祝日と、8月24日～9月29日までの土曜、日曜…午前9時～午後6時30分
▶7月20日(土)～8月20日(火)
…午前9時～午後8時30分
※8月15日(木)は午後4時まで(予定)。
※7月25日、8月1日、8日の木曜日も営業。

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)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…7月14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
※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月8日(月)2種類同時発売!
発売期間 7/8(月)～8/8(木)
公益財団法人長野県市町村振興協会



以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、短期こども水泳、着衣泳、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

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が7月から8月にかけて各競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人も参加できます。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場で行います。

- 軟式野球 8月11日(日) 午前8時～
場所…市営岡谷球場(雨天中止)
申込み締切…7月23日(火)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中高生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- 柔道 7月21日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 柔道場
参加資格…小学生以上
- 剣道 7月28日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 剣道場
参加資格…小学生以上
- バドミントン 8月3日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月3日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 東体育館
参加資格…小学生以上
- 弓道 8月3日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 弓道場
参加資格…高校生以上
- ソフトテニス 8月4日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場(雨天中止)
参加資格…中学生以上

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850

◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川など水辺の事故から命を守る体験講習会です。

日時…7月7日(日)
午後1時30分～2時30分

場所…市民水泳プール

定員…20名

受講料…300円

持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月22日(月)～25日(木)
計4回

時間…小学生:午後3時～4時

幼児(年中～):午後4時30分～5時30分

場所…市民水泳プール

定員…小学生:30名・幼児:20名

受講料…小学生:5,000円・幼児:4,500円

◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1,800円

◎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

※夏季営業期間中(7/20～8/20)は行いません。

申込み…7月16日(火)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。8月6日(火)締切。

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

おかやスピードスケート・総務サポートクラブ

◎スピードスケート教室

(初心者～上級者コース)

期間…7月16日(火)～

令和7年2月13日(木) 計30回

時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分

場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか

対象…市内の小学生 定員…50名(先着順)

受講料…3,000円(保険料820円別途)

申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月10日(水)締切。

問合せ●やまびこスケートの森
☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ株式会社主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…7月3日・10日・17日・31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。受講料をお持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!!水泳が苦手でも大丈夫!

日時…毎週水曜日 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。受講料をお持ちください。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

7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
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 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

【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。

岡谷市社会福祉協議会

令和6年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日～8月31日

岡谷市社会福祉協議会は、行政、各区、各地区社協、民生児童委員、ボランティア、保健福祉、医療関係、介護保険事業所、企業等の皆さまのご協力を得ながら「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」を基本理念に、福祉活動を行っている団体です。

皆さまからいただく会費は、地域の皆さまと共に地域福祉活動を推進するための大きな財源です。

会費の約半分は、地域に還元しており、区や地区社協の事業に活用されています。

本会の活動や取り組みの趣旨をご理解いただき、会費納入にご協力くださいますようお願いいたします。



一般会費は
1,000円の内 300円
賛助会費は
2,000円の内 900円
が直接地区へ還元されています！

会費の種類	年額	金額
◆一般会費	年額	1,000円
◆賛助会費	年額	2,000円以上

令和5年度会費は、下図のとおり活用させていただきました。

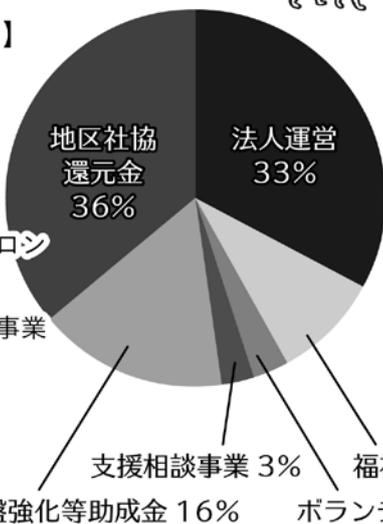
令和5年度収入総額

- 一般会費 9,516,700円
- 賛助会費 6,839,500円
- 総額 16,356,200円



【地区社協の事業】

- ・地区会食会/昼食会
- ・配食サービス
- ・地区社協だより発行
- ・世代間交流事業
- ・ふれあいきいきサロン
- ・敬老事業
- ・地区福祉ニーズ対応事業 (福祉推進員設置)
- ・地域福祉推進会議
- ・各種研修会等



【市社協の事業】

- 法人運営
 - ・社協だより「ゆめ」の発行
 - ・社会福祉大会費用
 - ・地域福祉活動への支援事業
 - ・生活福祉資金/助け合い資金貸付
- 福祉コミュニティ活動事業
 - ・育児ファミリーサポートセンター事業
 - ・まゆっこサポート事業 (家事援助)
 - ・車いす移送車レンタカー事業
- ボランティア事業
 - ・ボランティアセンターの運営
- 支援相談事業
 - ・心配ごと相談
 - ・結婚相談事業



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
FAX 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

社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

主な内容

CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会 会費ご協力のお願い…………… 22

ハンドサポート文化のつどい参加募集…………… 23

第1回終活セミナー参加募集…………… 23

今月の地域のお宝紹介/食料のご寄付をお願いいたします/車いす移送車レンタカー事業…………… 24

岡谷市障害者社会参加促進事業

ハンデサポート 文化のつどい

障がい者アートを楽しみ、
市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう。
多くの皆さまの参加を、お待ちしております。



7月10日(水)

時間：10時00分～12時00分

会場：諏訪湖ハイツ 会議室 等

内容（内容は変更する場合があります）

- オリジナルメモスタンドを作ろう（要予約 虹の家☎75-5235）
- 缶バッジを作ろう
- うたごえ（キーボードに合わせて歌いましょう）
- ニュースポーツ&レクレーション
- オリジナル麻雀



【お問い合わせ】 ひだまり作業所 ☎ 24-4633

参加無料

第1回 終活セミナー

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

～「エンディングノート」について～

終活といってもなにをしていいかわからないという声が多く聞かれます。終活への第一歩として多く使用されているのがエンディングノートです。

エンディングノートとは、もしもの時に備え、自分の情報や思いを書き留めておくものです。書くことによって自分自身の人生を振り返り、自分の気持ちを整理すると同時に、大切な人を思いやることにもつながります。書くだけで終わるのではなく、ノートの存在を誰かに伝えることが大切です。

※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：8月3日(土) 13時30分～15時30分

会場：諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

講師：宮澤 優一 氏（特定行政書士・社会福祉士）

定員：先着40名

申込み：QRコードまたは、岡谷市社協 ☎ 24-2121 から申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込みできます。



お知らせ

7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 202会議室 料金：無料

申込み：事前予約制です。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）

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^{イコール} = 地域のお宝」(既存の活動・支えあい・つながりの様子)をご紹介します。



【ウィングス 42】

ウィングス 42 はシニア大学諏訪学部を卒業した 42 期生の皆さんが結成したボランティア団体。今年の春に立ち上がったばかりの発足間もない団体ですが、メンバーの経験やキャリアを活かした幅が広い取り組みが特徴です！

この日は下諏訪の高齢者施設を訪問。メンバーの方から「私たちもシニアではあるが、今日は私たちの発表を先輩方に楽しんでいただきたい。」とあいさつがあった後、座ったままできる簡単な体操、幅 1m を超える紙芝居の読み聞かせ、施設利用者の皆さんと一緒に歌う歌唱と、利用者さんを飽きさせない充実の発表でした！

発表時間が終わりに差し掛かったころには、利用者さんから「また来てくれるか？」との声があがり、メンバーの皆さんが「もちろん！」と笑顔で答えるやりとりもありました。予定されていた発表時間の 1 時間はあっという間に過ぎてしまいましたが、利用者さんの心に残る 1 時間になったようです。

食料のご寄付をお願いいたします。



白米や缶詰、レトルト食品など保存の利くものがあります。
NPO 法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に困っておられる方や子どもの居場所等に、お渡ししたいと考えております。
また、岡谷市社会福祉協議会にて、食料をお渡ししています。
食料を必要とされる方はお気軽にご相談ください。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで

車いす移送車レンタカー事業

岡谷市内に居住の車いす使用者や移動困難な身体障がい者及び歩行困難な高齢者等の世帯に車いす移送車を貸し出し、生活圏の拡大を援助しています。

利用対象者は、市内居住者で移動困難な身体障がい者及び歩行困難な高齢者等のいる世帯です。

- 運転者** 原則利用世帯の中から、運転歴 3 年以上の方。
- 貸出期間** 最大 2 泊 3 日
- 予約方法** 利用希望日の 1 週間前までに社協へ「利用申請書」を提出してください。
予約を取消す場合は、前日までに社協へ連絡してください。
- 貸出や返却場所** おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）





利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄妹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
7月の休館日…9日(火) 毎月第2火曜日

手作りおもちゃを作ろう講座(7月10日(水)より申込み開始)

日時…8月9日(金) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…こどものくにスタッフ

託児あり

フラダンス講座(7月29日(月)より申込み開始)

子どもからひととき離れてフラダンスを楽しめます。

日時…8月28日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…沓掛加奈子さん

託児あり

ウインズファミリア セタコンサート

日時…7月4日(木) 午前11時～

予約不要のイベント

7月 5日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
8日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～正午
17日(水)	たべるのだいすき、紹介と試食(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)	お誕生会	午前11時～
	べったんこの日(7月生まれの子も対象)	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(7月8日(月)より申込み開始)

「アンパンマンちょうちん」を作ります。

日時…8月8日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ハンドマッサージ(7月22日(月)より申込み開始)

日時…8月21日(水) ①午前10時30分～

②午前11時～ ③午前11時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(7月22日(月)より申込み開始)

日時…8月22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…8月7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



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



わたしの国、ニュージーランドを紹介します

Kia Ora everyone!

みなさん、こんにちは! 国際交流センターのジャーレッドです。今回はわたしの出身国、ニュージーランドを紹介します。

みなさんはニュージーランドのことを、よくご存じでしょうか。ニュージーランドに対してどんなイメージを持っていますか? 羊やラグビーでしょうか。

ニュージーランドは、南太平洋に位置する2つの主要島からなります。North Island (北)とSouth Island (南)です。面積は269,680km²で、日本の3分の2に近い大きさですが、人口は500万人しか住んでおらず、日本の約4%です。ところで、ニュージーランドでは、羊の数は人間の数より6倍ぐらい多いです。わたしも子どものときに、ペットとして羊を飼っていたことがあります。

ニュージーランドは元は人は住んでおらず、西暦1300年ご

ろにマオリ民族が発見し先住民となりました。500年にわたってマオリ民族たちの文化が栄え、西暦1800年にヨーロッパの人たちもニュージーランドを発見して、植民地にするようになりました。そして、1840年にマオリ民族たちはイギリス王国と条約を締結し、ニュージーランドという国が誕生しました。現在のニュージーランドはその2つの文化が混じり合って成り立っています。例えば、一番人気があるスポーツはイギリス発祥のラグビーですが、選手たちはいつも試合にマオリ民族たちの伝統的な踊り「ハカ」をします。ハカは迫力がありおもしろいと思います。ぜひ、YouTubeでニュージーランドのハカを見てください。



やまびこフリーマーケット 出店者募集

開催日時…9月8日(日) 午前9時～午後2時(雨天中止)

場所…やまびこ国際スケートセンター (屋外リンク)

出店料…1,500円 申込み期間…7月30日(火)～8月8日(木)

申込み…往復はがき、またはEメールでお申し込みください。詳しくはホームページをご覧ください。



問合せ●やまびこの森 国際スケートセンター ☎24-5210

今月の子育てポイント(乳児期)

「赤ちゃんは だっことおんぶが大好き」



子どもは宝物。お父さんやお母さんが、赤ちゃんを抱いたりおんぶしたりしてあげると、その肌の温もりが、心に安らぎ、安心感をあたえ、自己肯定感の土台を育みます。いっぱい抱っこして、幸せホルモンを増やしましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第26回 定期演奏会

8月4日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

カノラホールの育成団体「カノラータ・オーケストラ」は、この夏、ドイツの作曲家ブラームスの作品を特集します。

ブラームスが夏休みを利用して作曲した、幸福な気分に包まれる2作品をお届けします。会場でたっぷりとお楽しみください。



カノラータ・オーケストラ



©撮影アーネーズスタジオ 井村重人

出演

指揮：鈴木竜哉
(カノラータ・オーケストラ常任指揮者)
ヴァイオリン：西谷国登

プログラム

ブラームス：ヴァイオリン協奏曲ニ長調 Op.77
ブラームス：交響曲第2番ニ長調 Op.73

会場 大ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可
全席自由 1,000円
小中高生無料(要入場券)

問合せ ☎ 24-1300

7月の

図書館情報

今月は工作教室も行います！事前予約は不要です！たくさんのご参加お待ちしております♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…7月17日(水)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…7月6日・13日・20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。

★夏の子ども工作教室★

日時…7月27日(土)
午後1時30分～
内容…牛乳パックやペットボトルなどを使ったリサイクル工作
持ち物…はさみ、のり、えんぴつ、ものさし
※持ち物には、必ず名前を書いてください。
※幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

会場は2階会議室です。

今月のテーマブックス

「こわーいはなし」

7月21日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

開館時間

午前9時30分～午後6時30分

7月の休館日

1日、8日、16日、22日、26日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約80冊を入れ替えました！話題のコミックから懐かしいコミックまで幅広く取り揃えています♪

●サウナでリフレッシュ!

フィンランドサウナでたっぷり汗を流してスッキリ・リフレッシュ！マナーを守ってサウナタイムをお過ごしください♪人気のサウナグッズも好評発売中!!

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

7月の特撰おすすめメニューは【ジギスカン定食 870円】です。人気メニュー復活!! 特製タレで炒めたラム肉と野菜がたっぷり!



7月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 27-6080

7月の諏訪湖ハイツ

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり

- ・大浴場…家族みなでご利用ください。未就学児は無料です。
- ・福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳などをお持ちの人が、家族や介護者と一緒に入れる個室の温泉です。1日4組の予約制。
- ・温泉リハビリ施設…「歩行プール」・「機能訓練室」があります。

■水辺縁日

日時…7月20日(土) 午前10時～午後3時
屋外芝庭(小雨開催)

■ハイツフリーマーケット開催

日時…7月21日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

■夏本番、親水池で水遊び

浅瀬な親水池に、ご家族でお出かけください。

7月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

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

企画展 となりの国の絵本
躍動する韓国イラストレーションの世界
 9月3日(火)まで
 近年、国際的な絵本コンペにおいて韓国絵本は受賞を重ね、その存在感を強めています。本展では韓国絵本の躍進を支える9人の作家の絵本原画やスケッチなどを展示し、韓国絵本の魅力をご紹介します。



スージー・リー「せん」2017年
 Lines©Suzy Lee,2017

同時開催
武井武雄 収蔵作品展
 収蔵する武井の童画、版画、刊本作品などから、選りすぐりの作品を展示します。

武井作品の全国巡回展
生誕130年 武井武雄展
幻想の世界へようこそ
 期間…7月6日(土)～8月25日(日)
 会場…東京都目黒区美術館

イベント

- ★韓国アクセサリー「ノリゲ」をつくろう
 日時…7月14日(日) 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…7月20日(土) 午前10時30分～
 申込み不要・ギャラリートークのみ要入館料
- ★韓国絵本のおはなし会
 日時…7月28日(日) 午前10時30分～
 申込み不要・無料

※その他のイベント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)

7月の休館日
 3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館


特別企画展 7月15日(月・祝)まで
 おぐちかくほ
小口雀甫展 自然流の書

特別企画展
高橋貞一郎・中島覚雄 師弟展(前半)
7月20日(土)～9月16日(月・祝)
 岡谷市出身の洋画家 高橋貞一郎(1897-1955)と、高橋に絵を学んだ伊那市出身の中島覚雄(1921-1985)の作品とともに展示します。

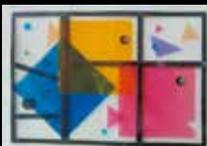


高橋貞一郎
 「川岸風景」

ワークショップ (要申込み)
陶磁器への絵付け体験
 日時…7月13日(土)
 ①午前10時30分～
 ②午後2時～
 講師…工房 真楽
 参加費…600円 定員…各回6名
 申込み…7月4日(木)より受付



酒井館長とステンドラムを作ろう
 日時…7月14日(日) 午前10時30分～
 参加費…200円 定員…20名(先着順)
 申込み…
 7月4日(木)
 より受付



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時

7月の休館日
 3日、10日、16日～19日、24日、31日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館
 OKAYA SILK MUSEUM


企画展 8月18日(日)まで
中国古代復元絹織物展
 令和6年は辰年。古代中国において、龍の紋様は権威の象徴とされ、特に5本の爪の龍は皇帝専用とされました。本企画展では、辰年にちなんで、51点の中国古代復元絹織物から、龍の紋様を持つ絹織物を中心に展示します。



イベント (申込み不要・随時)
夏休み特別企画

- けしごむハンコで中国と日本の吉祥紋様を押して遊ぼう!
- 龍の紋様塗り絵にチャレンジしよう!

期間…7月20日(土)～8月18日(日)
 時間…午前9時～午後5時
 会場…岡谷蚕糸博物館 まゆちゃん工房



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)

7月の休館日
 3日、10日、16日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

第55回 岡谷市統計グラフコンクール

参加無料

応募作品のなかから、審査会を通じて、入賞・奨励賞を決めます。
入賞作品は、長野県統計グラフコンクールに出品します。

対象者 岡谷市在住の小中学生

テーマ 自由

※小学校4年生以下は、児童自らが観察、または調査した結果をグラフにしたものとします。

応募締切日 8月22日(木)

※詳細は、6月中旬以降に学校を通じて配布したチラシをご覧ください。

かき方講習会を開催します！

保護者と一緒に参加してね！

統計グラフに挑戦してみたいけれど、作り方がわからない人のために、「かき方講習会」を開催します！

日時…7月6日(土) 午前10時～正午 場所…市役所6階 605会議室

講師…川岸小学校 海沼峰華教頭、岡谷美術考古館 酒井重明館長

持ち物…筆記用具、学校で使用している絵の具セット

申込み…必要事項〔①保護者氏名、②保護者連絡先、③参加する児童の氏名(複数人可)、④参加する児童の学校・学年〕を、メールまたは電話にて、企画課までご連絡ください。QRコードからも応募できます。

Eメール johoh@city.okaya.lg.jp

こちらから▶

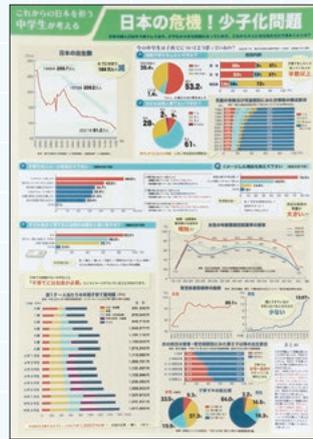


申込み締切…7月3日(水)

問合せ●企画課(内線1542)

統計グラフとは

統計に親しんでもらうことを目的に、自分で調査・観察したことを、グラフやイラストを使ってわかりやすいポスターに仕上げた作品の事です。



グラフを使って作品を表現していることが重要だよ。たくさんのグラフやイラストを使って、入賞をめざそう！



〈令和5年度 岡谷市統計グラフコンクール 優秀作品〉

長野県統計グラフコンクール

パソコン統計グラフの部 知事賞

岡谷北部中3年(当時) 信澤京介さん

岡谷北部中1年(当時) 信澤卓実さん



7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です
「岡谷市民憲章」は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを
実践していくための目標として昭和46年7月1日に制定され、さまざまな
機会でも広く唱和されています。
岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発
足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。
同協議会では、一緒に活動する仲間(個人、団体は問いません)を募集して
います。興味のある人は、事務局までご連絡ください。



中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈



小学1年生へ球根・花鉢の贈呈



公共施設への市花・市木の記念植樹

【おもな活動内容】

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(地域創生推進課内 内線1361)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



5/26 水辺をキレイに 諏訪湖及び河川一斉清掃

毎年、春と秋の2回行われている、諏訪湖周や河川の一斉清掃を実施しました。学校や企業など73団体に加え、今年初めて募集した一般参加の個人など、約2,000人が朝6時に集合。ゴミ袋やトングを持ち、湖畔を歩きながら落ちているごみを拾い、環境美化に協力しました。今年は、1時間の作業で燃やすごみ848キロ、埋め立てごみ70キロなどを回収しました。



5/29 地域の食材を通して郷土のよさを実感 保育園でみそ作り体験

郷土の魅力に、地域の特産物を通してふれてもらう「ぼくもわたしも おかやっ子」事業の一環として、市内の保育園でみそ作り体験が行われました。この日は、若宮糺屋さんの指導のもと、信学会東堀こども園の年長児36人が、岡谷みその歴史やよさについての説明を受け、仕込みを開始。大豆を袋に入れてもみつぶし、ほかの材料とまぜたり、丸めたり、五感を使って体験しました。



5/29 地域で子どもたちの安全を見守る ふれあいたいむ春季推進旬間

児童の登下校の安全を、地域ぐるみで見守る「ふれあいたいむ」の春季推進旬間が5月22日～31日まで行われました。これは、散歩など屋外活動中の住民にも協力を呼びかけ、地域全体で児童の登下校を見守る活動です。29日には早出一真市長も参加し、神明小学校の通学路で地域ボランティアの「ふれあい隊」のみなさんとともに、児童に声をかけながら見届けました。



6/3 市民と市長が語り合う 市政懇談会「まちづくりふれあいトーク」

市民と早出一真市長が市の課題や現状などについて語り合う、市政懇談会「まちづくりふれあいトーク」が始まりました。この日は東堀区の柴宮館に市民88人が集まり、川岸学園構想や岡谷駅周辺整備などをはじめとする市の重要施策についての説明のあと、質疑応答が行われ、さまざまな意見や要望が寄せられました。懇談会は8月9日まで市内全21区で開催されます。

おおきくなったね

7月生まれのおともだち

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た
おともだちです

3さい



リクトさん

毎日たくさんの笑顔と幸せを
ありがとうございます♡

2さい



アカリさん

おたんじょうびおめでとう!!
沢山食べて、いっぱいあそんで、
おおきくなってね

1さい



ナノカさん

笑顔がかわいい、なのちゃん♡
いつも癒しをありがとう! 1歳
おめでとう!

地域おこし協力隊 活動日記

岡谷の春は想像以上の華やかさでした

わたしは普段、移住相談の場などで岡谷市のPRをすることが多いのですが、まずは自分自身が岡谷市のすてきなところを十分に知っておかないといけないということで、市内を散策して岡谷の良いところを探しています。そんな自分にとって、春はとても楽しい季節でした。まずは、なんといってもサクラですよね。横河川の桜並木は圧巻でした。そして鶴峯公園のツツジ。かわいらしくて、とてもきれいでした。

と、ここまでではだれもが気づくような岡谷の春の美しさについてお話しました。でも、わたしが伝えたいのは「道端のタンポポ」と「街角の畑」についてです。

まず、タンポポ。そもそも個人的にタンポポが好きというのがあるのですが、岡谷はタンポポの群生を目にすることが多くてすてきだと感じました。全国どこにでも咲いているタンポポですが、斜面や空き地一面を所狭しと埋める岡谷のタンポポたちは、全身でまちを華やかにし

てくれていますね。

そして、畑。何気ない街角の畑にも、スイセンやシバザクラ、チューリップ、アヤメなど、カラフルな花が咲いていて、やはり散歩が楽しくなります。

こうした、何気ないけれど、すばらしい景色は岡谷の宝だと思います。8月で岡谷に移住して1年となりますが、まだまだ楽しみです。

などと話しつつ、この春一番お気に入りの写真は、つつじ祭の写真です

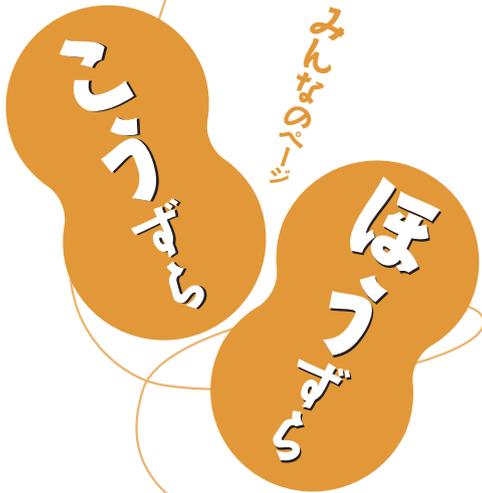


@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島 佑斗





「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

6月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

最近、朝、昼、夜の気温差が体にこたえます。年とともに、温度を感じにくくなったため、温度計をみて、気をつけています。
 S・Mさん (長地権現町)

▼日中と夜間の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなりますね。これから、暑い夏を迎えますので、熱中症にならないために、気温や湿度をこまめに確認し、暑いと感じたときには扇風機やエアコンを使いながら水分補給を行い、体調管理に注意してくださいね。

小学校で運動会が行われました。組体操でハツラツとした演技をする子どもたちを、報道などで見て、とても頼もしく感じました。
 S・Hさん (成田町)

▼晴天のもと、市内の全7小学校の運動会が6月1日に開催されました。かけっこや大玉送り、ダンスなど、子どもたちが一所懸命がんばる姿はともまぶしく、見る人にも元気を与えてくれます。また、運動会のトリを飾る、組体操では、堂々たる姿で演技をする子どもたちを目にすると、たくましさや頼もしさも感じますね。



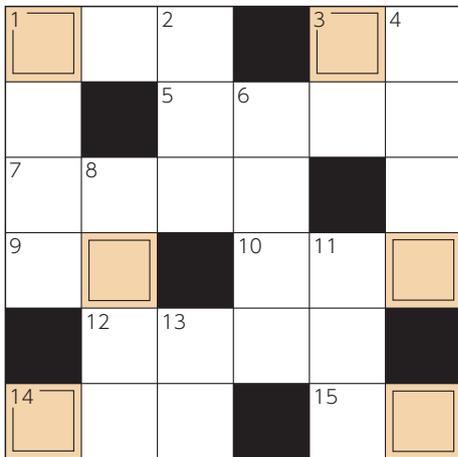
今月は、防災訓練もあります。非常袋は用意してあっても、準備がなかなかできないです…。ハザードマップを見直したり、最低必要な物の準備など、もう一度見直したいと思います。
 N・Mさん (川岸東)

▼近年、自然災害が多く発生しています。万が一のためにも、事前に災害リスクを知ること、最新の防災気象情報を確認できるようにすること、もしものために1人最低3日分過ごせる物資を用意しておくことなどが大切です。ぜひ、この機会に確認していただき、大切な命を守っていきましょう。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.463 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4名に、樋沢産トウモロコシ (3本) 引換券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- すわ湖○○○、あるき○○○
- 鹿蝶
- 縄文時代前期から後期の集落跡。国指定の史跡でもあります
- 鋸
- 糸魚川～塩尻をつなぐ千国街道は別名○○の道とも
- 織田信長といえば尾張の大○○○とも
- 2、4、6、8…
- 疲れるけど安い。コンサートやスポーツ観戦などでこんな席ありますよね
- 布団、打ち○○、○○そば

◆タテのカギ

- 姉妹都市です。岡山県です
- 冬もいいですが、暑くなると食べなくなる岡谷の名物
- 教○○、体○○、食○○、花○○
- 道祖神やお地蔵様、下諏訪町の万治のこれとか
- おいしい座で最も明るい星
- この区の公民館は丸山橋のすぐ近く
- 11¥、\$、£、€…
- 広いな～大きいな～

●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。7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)

●6月号の答えと当選者
「テンリュウガワ(天竜川)」
 正解数44通(応募総数45通)の中から抽選で、M・Eさん(大栄町)、I・Kさん(本町)、O・Hさん(湊)、N・Mさん(川岸東)、W・Kさん(長地御所)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

岡谷蚕糸博物館

開館60周年・リニューアルオープン10周年記念

Yumi Katsura

トーク&ファッションショー

～シルクの魅力・ユミカツラの世界～

日時:10月2日(水) 午後3時～6時(2時30分開場)

場所:カノラホール 大ホール

♥地元高校生ステージ:諏訪実業高校服飾科

◆第1部 トークショー

「桂由美先生の心にふれて」

岡谷蚕糸博物館 館長 高林千幸

「ユミカツラ59年のあゆみ」

ユミカツラインターナショナル クリエイティブチーム

藤原綾子さん・森永幸徳さん



故 桂由美さんと
ユミカツラインターナショナル
クリエイティブチームのみなさん

◆第2部 ユミカツラ・ファッションショー

世界を魅了するユミカツラのドレスを、心ゆくまでお楽しみください。

※イベント内容は
変更となる場合があります。

入場無料

要整理券

入場には入場整理券が必要です。事前にお申し込みください

申し込み方法…往復はがきでご応募ください(下記記載方法を参照)。定員を超えた場合は抽選を行います。結果は9月20日前後にご通知(発送)します。

申し込み期間…7月1日(月)～9月5日(木) 必着 ※応募は1枚につき1名(ご本人のみ)とします。複数応募はご遠慮ください。

(往信表面)

(返信裏面)

(返信表面)

(往信裏面)

 394-0021 (往信) 岡谷市郷田1-4-8 岡谷蚕糸博物館 ユミカツラトーク& ファッションショー係	こちらの面には 何も記入しないで ください (こちらが入場整理 券または結果通知 となります)
--	--

 □□□□□□ (返信) ご自分の 郵便番号 住所 氏名	ご自分の ①氏名 ②電話番号 ③住所
--	-----------------------------

問合せ●岡谷蚕糸博物館 ☎23-3489