

あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2024

9

No.1501

広報 おかや

〈特集〉

安心して子育てを していくために

今月の表紙

公立保育園で25年ほど前から取り入れている「運動遊び」。遊びや日々の生活のなかに運動の要素を取り入れ、運動能力の向上や心の成長を促します。お掃除の移動も、片手片足を上げてケンケンで。元気に次の教室へ向かいます。



武井武雄 生誕130年

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

安心して子育てをしていくために

子どもが生まれてから成人するまで、子育ては長く続きます。

そのなかでも幼児期の子育ては、多くのサポートを必要とする大変な時期です。

この時期の「子どもと保護者」を支える大きな存在が「子育て支援機関」です。

今年4月、岡谷市では、子どもに関するさまざまな悩みごとや相談ごとを、

1か所ですべて受け付ける「まゆっこベースおかや」を市役所2階に設置しました。

今回は「公立保育園」と「まゆっこベースおかや」についてお伝えします。



西堀
保育園
にじくみ
(年長)

ほいくえんってどんなところ？

意外と知られていない
保育園の1日を紹介します。
年長さんの、ある1日に密着！

保育園の1日

8:00 ~ 8:30

登園

保育士は子どものようすを保護者と確認し合います。



保育士の絵本の読み聞かせ。真剣に聴きます。

15:00

午後
あそび



15:15

帰りの
会



おむ
かえ

15:30 ~ 16:00

保育士は一人ひとり、その日のようすを保護者に伝えます。



9:00

朝の会

お当番さんが前に出て、今日の予定を発表します。



9:15

午前
あそび

この日は協力して夏まつりの準備をしました。運動あそびとプール、畑の野菜も収穫して盛りだくさん。



14:45

おやつ

手作りのおやつ。牛乳パックは洗って自分で広げます。指の力がついたかな。



11:30 ~ 12:00

給食

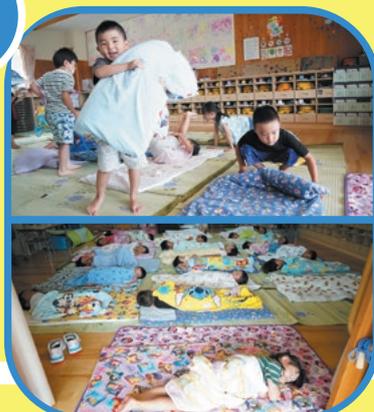
食器を並べるお手伝いをします。畑のキュウリもメニューに加わり大好評。食べ終わった食器は自分で片付けます。

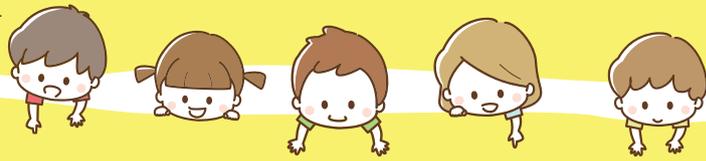


12:30

お昼寝

はみがき、そうじをして、お昼寝の準備も自分たちでします。





夏の外遊び

子どもたちは、あそびを通してさまざまなことを学びます。保育士は、子どもたちの意欲や自主性を大切にしなが見守り、必要に応じて助言や手助けをしていきます。

川岸
保育園

いろいろシャボン玉



絵の具で色をつけた液でシャボン玉を吹きます。無色の液よりも膨らみにくいので「そおつ」と吹くと膨らむ経験から、力加減を覚え、生活やお友だちとの関わりでも力加減ができるようになります。シャボン玉が割れた跡はアート作品になります。

どろだんご



粘土質の土をこねてつくるどろだんご。乾かして、細かい土をかけ、こすって磨く、を繰り返してピカピカの玉に仕上げます。集中力や根気、失敗しても何回でも挑戦する力を養います。

どろんこあそび



家庭ではなかなかできない砂場での泥遊び。汚れることを気にせず、夢中になって土の感覚を味わいます。水の流れ、浸食など科学の目が育ちます。



色水あそび

色の掛け合わせを、遊びのなかで知ります。

お空におえかき

遊具に張った透明シートに、思い思い自由に絵の具でお絵かきをします。空に筆を走らせるかのように、開放的で自由に表現する気持ちの良さを感じます。



夏の行事

季節ごとにさまざまな行事を行います。

七夕会食

あやめ
保育園

ねがごとを書いた短冊を飾り付けたり、ズム室で、先生から七夕のお話を聞き、七夕の歌を全員で歌い、ねがごとを発表しました。特別メニューの給食を、年少さんから年長さんまで、そろっていただきます。

・あしがはやくなりますように
・みんなとえがおですごせますように
・せがおおきくなりますように



【七夕メニュー】
星のハンバーグ
コーンサラダ
七夕そうめん汁



夏まつり

長地
保育園

毎年、年長さんが中心となり、お店屋さんやゲームコーナーなど、楽しい遊びを考えてくれます。係の仕事がんばる年長さんは、小さい子どもたちのあこがれです。



・おめんやさん
・しゃてき
・たからさがし
・ヨーヨーつり
など…

ほいくえんでの

保育士

栄養士

のとりくみ



安心してお子さんを預けていただけるよう、
保育士や栄養士が日々、取り組んでいることを紹介します。

食の安全

公立保育園の給食は「自園調理」。岡谷市のこだわりでもあります。衛生管理も徹底し、「安全・安心」な給食を心がけています。栄養士が「給食がおいしく楽しい時間になるように」と願って、季節や行事に合わせた献立を作り、各園の調理員が毎日心をこめて作っています。

ここに、こだわっています！

- できるだけ、旬の地元の食材を使う
- 四季を通して、行事食や郷土食を取り入れる
- 毎日ねらいのある献立にする
(かむこと、カルシウムアップなど)
- 毎月10日(ダイズマンの日)は大豆や大豆製品を使ったメニュー
- 毎月30日(岡谷味噌のヒ)は味噌を使ったメニュー



大豆メニュー
: 鶏肉と大豆の
五目煮



味噌メニュー
: 五平餅

離乳食や食材のかたさなど
成長に合わせた給食を作ります！

- 離乳食は、家庭で食べたことのある食材から給食に使用していきます。
- かたさ、大きさ、切り方など、成長や発達に合わせて提供します。
- 成長に応じて、手づかみ食べができるものを提供します。



手づかみ食べの給食例



運動遊び

25年ほど前から、公立保育園の保育士が研修を経て取り入れ始めた「運動遊び」。車社会となり子どもたちの歩く機会も減り、体力や力が弱くなっていると感じたことから始まりました。「運動遊び」を意図的に日々の保育に取り入れ積み重ねることで、運動能力が向上するだけでなく、できることが増えて自己肯定感が増すなどの、心の成長にもつながります。

「運動遊び」をすることで・・・

- ▶ 体幹がしっかりしてくる
- ▶ 転びにくくなりケガをしなくなる
- ▶ 指示、ルールを理解しやすくなる
- ▶ 四肢の力がつくと、指先の力がつくようになる
- ▶ 鉄棒、縄跳び、跳び箱、側転などができるようになる
- ▶ がんばってできるようになることで、自信がつく
- ▶ 自ら挑戦するようになる
- ▶ 友だちと認め合う力がつく



遊びの動きが、運動能力・筋力向上につながっていきます。



ワニさん
▶ 腕の力



片足くまさん
▶ 逆立ち・側転



リンゴさん
▶ 逆上がり



西堀保育園
保育士 中村

年少から3年間継続してきたことで、子どもたちは目を見張るほど成長し、保護者の方にも実感していただいています。できることが一つでも多くなると自信につながり気持ちも育ちます。教室の移動やそうじなどの生活にも、運動遊びの要素を取り入れることで、子どもたちは自然に運動遊びを楽しんでいます。



とのさまがえるさん
▶ 跳び箱



すずめさん
▶ 前まわり

保護者支援

子どもを健全に育てていくためには、なにより保護者が元気でなければなりません。子どもたちの幸せのために、保護者のみなさんの助けとなる、保育士たちによる「保護者支援」を行っています。



参加型保育：各保育園にて実施

年少の保護者を対象に、1日につき、基本1人の保護者が保育士とともに、年少クラスの保育にあたってもらっています。自分の子どもだけでなく、保育士と一緒にクラス全員の子どものようすをみてもらう機会としています。

保護者は実際の保育の現場を体験し、状況を理解することで、安心して子どもを保育園に預けられるようになるといいます。また、保護者が安心すると、それが子どもに伝わり、子どもたちも園で安心して過ごせるようになる傾向にあり、子育てが良い方向に向かうと、保護者のみなさんからも好評です。

川岸保育園

ずっと楽しみにしていて、初めて参加しました。ふだんの子どものようすや、お友達との関わり方を見ることができてよかったです。先生方とも交流ができ、いろいろなお話ができました。どろんこ遊びは家ではなかなかできないので、一緒に楽しめてよかったです。



博子さん
りゅうのすけさん(年少)

未就園児交流(ぱんだぐみ)：あやめ・みなと・川岸保育園で実施

赤ちゃんから、入園前までのお子さんとその保護者、これからお母さんになる妊婦さんが遊びに行かれる場所です。地区に関係なくどなたでも利用でき、子どもと一緒に遊んだり、おしゃべりをして、ほっとした時間が過ごせます。専任保育士がいるから安心。子育ての相談もできます。栄養士との栄養相談の日もあります。



みなと保育園
ぱんだぐみ専任保育士
中村

ぱんだぐみは、少人数で遊べることもあり、アットホームな雰囲気です。初めて会う保護者さん同士もお話がしやすいようです。子育ての相談にも応じますので、ぜひ交流の場として使ってほしいと思います。この後、保育園に通う予定のお子さんは園に慣れるという利点もありますので、ぜひ気軽に遊びに来てください。



みなと保育園



真由さん
れいさん(2さい)

近所なので、週に1、2回来ています。保育士さんに、気になることのアドバイスをいただいています。第一子なので、他のお母さんともつながれ、知っている人が増えて安心していきます。娘にも近所のお友だちができてよかったと思います。

上の子がみなと保育園に通っているの、送りながら来ています。おもちゃもたくさんあってよいですし、保育士さんに、子育ての悩みや遊び方、関わり方などを教えていただけて助かっています。



さゆりさん
かりんさん(2さい)



跳び箱：ほとんどの子どもが4段・5段を飛べるようになってきます



鉄棒：多くの子どもが逆上がりができるようになっていきます

ぱんだぐみ 共通情報

時間 月～金曜日 午前9時～午後2時
休日 土・日曜日、祝日、年末年始
持ち物 着替え、おむつ、飲み物(水かお茶)

令和6年4月
OPEN!

岡谷市こども家庭センター

まゆっこベースおかや



市役所2階に設置された窓口

今年度4月に、市役所2階にオープンした「まゆっこベースおかや」は、妊婦さんから青年期のお子さんまでにかかわる困りごとの総合相談窓口です！子どもに関する相談ごとを、ここ1か所に集約しました。悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。困りごとの内容に応じた支援をします。また、さまざまな専門機関と連携して支援をしていきます。相談員も常駐していますので、その場で相談に応じます。

まゆっこベースの由来：「まゆっこ」はシルクおかやの子どもたちを表し、「まゆっこ」たちが健やかに成長するために、岡谷市の子育て支援が、まゆの糸のように途切れず、いろんな関係機関とつながり、つなげる拠点（ベース）であることを表しています。また、「こどもを基（ベース）に」という思いも込められています。

●場 所 岡谷市役所2階
こども家庭センター まゆっこベースおかや

●時 間 市役所開庁日 午前8時30分～午後5時15分

●電 話 23-4811 (代表) 内線1226

- ▶子どもや家庭に関すること
- ▶妊産婦・発育に関すること
- ▶学校教育に関すること

●スタッフ

- ▶子ども家庭支援員(保健師、家庭児童相談員)
- ▶心理担当支援員(専門カウンセラー)
- ▶教育支援主事・子ども教育支援相談員
- ▶スクールソーシャルワーカー



年齢ごとに、子どもに関する「悩みごと」「困りごと」は変化しています

「例えば…こんなことがあったら 相談してください」



- 友だちとうまくコミュニケーションがとれないようですが、どうしたらよいですか。
- 不登校になっていますが、どうしたらよいですか。

高校

- 奨学金制度について聞きたいのですが、どうしたらよいですか。
- SNSなどで親の知らない人とつながっているのが心配です。



- 登校をしづらくなりましたが、どうしたらよいですか。
- 授業中、座ってられず立ち歩いているようですが、どうしたらよいですか。

中学校

- ゲームやスマホのルールは、どうしたらよいですか？
- 学校でいじめられているようですが、どうしたらよいですか。



- 育休明けで保育園に入れたいのですが、年度の途中でも入れますか。
- 発達が遅いような気がしますが、大丈夫でしょうか。

小学校
(低学年)

- 集団行動が苦手ですが、どうしたらよいですか。
- 小学校へ入学して、勉強についていけるか心配です。



幼児期
(就園児)

幼児期
(未就園児)

- 母乳を飲まないのが心配です。
- 離乳食は何を食べさせたらよいですか。
- 親同士で悩みを話せる場所はありますか？

乳児期
(0歳)

妊娠中

- 初めての妊娠で不安があります。
- 出産の準備は何をすればよいですか。



岡谷市では、市内保育園をはじめ、幼稚園、認定こども園、学校などや、まよっこベースおかやを中心として、子どもや若者のライフステージに合わせた切れ目のない子育て支援の充実・強化に取り組んでまいります。

問合せ

子ども課：内線1226

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

手首や指の使い過ぎに要注意

けんしやうえん 腱鞘炎について



Hospital
ほすぴた
ルポ 75
Reportage

パソコンやスマートフォンなどの操作が日常化している昨今において、手首や指の使い過ぎで腱鞘炎を発症する人が増えており、放置していると症状が悪化し、日常生活にまで支障をきたすことがあります。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の上甲医師に、腱鞘炎についてお話をうかがいます。

― 腱鞘炎とは

筋肉と骨をつなぐ結合組織である腱が、腱鞘という腱を包む組織とこすれ合うことで炎症が生じる疾患を腱鞘炎といいます。全身の様々な部位のなかでも、特に動かす頻度の高い手首と指に発症しやすく、炎症が生じた腱鞘の周囲に痛み、腫れ、発赤などの症状を引き起こします。

腱鞘炎の一種として、手のひらの指の付け根に生じる「ばね指」、手首の親指側に生じる「ドケルバン病」があり、症状が悪化すると手術が必要になることがあります。

― ばね指、ドケルバン病の特徴は

ばね指は、炎症によって指の腱や腱鞘が腫れることで、腱が通過障害を起こし、指の動作に支障をきたす疾患です。指を動かそうと無理に力を加えると、カクンと指が跳ねる症状がみられます。

ドケルバン病は、手首の親指側に通る2本の腱を包む腱鞘に炎症が生じ、親指の付け根に痛みや腫れを引き起こす疾患です。親指の動作や握力に制限がかかるほか、炎症が広がると、ペン

を握る、ドアノブを回す、スマートフォンを使うなどの日常動作にまで支障をきたします。

― 腱鞘炎を発症しやすい人は

腱鞘炎の多くは手首や指の酷使が原因で、日常的にパソコンのキーボード操作を長時間行っている人、バットやラケットなどを強く握って行うスポーツをしている人など、習慣的に手首や指に負担をかけている人は、腱鞘炎を発症しやすいです。

また、女性は妊娠・出産後や閉経後のホルモンバランスの変化に伴い腱鞘炎を発症しやすく、特に出産後は、ホルモンバランスの影響に加え、赤ちゃんの抱っこや授乳などで手首や指の負担が増すため、腱鞘炎のリスクが高くなります。

― どのような治療法がありますか

まずは湿布などの外用薬で様子みますが、症状が治まらない場合は、炎症を抑えるステロイド薬を腱鞘の内部に直接注射して治療します。それでも



症状が改善しない、再発を繰り返す場合は、腱鞘切開術という腱鞘を切り開き腱との摩擦を防ぐ手術を行います。

― 日常生活で気をつけることは

家事、仕事、スポーツなど、手首や指に負担をかける動作を頻繁に行っている人は、適度なストレッチやこまめに休憩をとるなど、手首や指を長時間使い続けることが大切です。スマートフォンの長時間使用も腱鞘炎のリスクを高める一因ですので、使い過ぎには十分注意しましょう。

また、腱鞘炎は一度発症すると治りにくく悪化しやすいことから、痛みや違和感がある場合は、我慢せず早めに医療機関を受診することが大切です。

― 今後の抱負をお願いします

岡谷市民病院の整形外科は、捻挫や腰痛のような身近な疾患から、手術が必要な骨折や慢性疾患への専門治療など、幅広く対応しており、総合病院として、広く患者さんを受け入れている貴重な病院だと感じています。そのような環境のなかで研鑽を積み、良い医療を提供できるように日々精進していきたいと思っています。



整形外科 上甲 厳雄 医師

信州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7月に岡谷市民病院に着任。整形外科医長。休日は子どもたちと過ごすことが多く、子どもたちがのびのびできる場所を探して出かけるほか、ダンス、ピアノやバスケットボールの習いごと付き合うなど、家族との時間を大切にしている。

問合せ ● 岡谷市民病院

0263-80000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」
第11回「もりのこだま祭」開催

～看護でつなぐ笑顔とやさしさ～

岡谷市看護専門学校の第11回もりのこだま祭を開催します。看護師をめざす学生の学習成果や看護学校の施設を、ぜひご覧ください。お待ちしております。

期日…9月28日(土)

●一般公開 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック・体験コーナー、販売コーナー

●学校説明会 午前11時～正午(事前予約は不要です)

学校の概要や来年度の入学試験について説明、質問コーナーほか。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。

キッチンカーも来るよ!

お待ちしております
いまーす!!



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

健康

岡谷市健康づくり講演会を
開催します

「睡眠のメカニズム

～睡眠について正しい知識を学ぼう～

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠時間はどれくらい必要? 睡眠が身体と心に及ぼす影響って? 睡眠についての基礎知識を学ぶことができる講座です。

日時…9月7日(土) 午後1時30分～3時(受付:午後1時～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…岡谷市病院事業管理者
岡谷市民病院精神科

天野 直二 医師

聴講無料

申込み不要

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます



詳しくは▲



問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ

9月は世界アルツハイマー月間です
認知症への理解を深めてみませんか



毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。岡谷市認知症ケアパスや本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

相談窓口

- 若年性認知症コールセンター
- 長野県若年性認知症支援コーディネーター

※相談窓口については「認知症ケアパス」をご覧ください。こちらから▶



若年性認知症 当事者講演会
認知症になったわたしからあなたへ

たとえ認知症になったとしても、「その人はその人のまま」であることを知ってもらえる講演会を行います。

日時…9月28日(土) 午後1時～4時(開場:0時30分)

場所…カノラホール 小ホール

【第1部】映画「オレンジ・ランプ」上映

39歳で若年性認知症と診断された夫と、彼を支える妻との9年間を描いた、実話を元にしたドラマ。



【第2部】講演会

講師…さとう みき さん
(おれんじドアはちおうじ 代表
若年性認知症当事者)

※手話通訳・要約筆記あり

聴講無料

申込み不要



問合せ●宅老所 和が家 ☎24-3708 (担当:伊藤)

問合せ●介護福祉課(内線1284) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷農業フェスティバル2024・
JA信州諏訪農業祭岡谷市会場 開催!

今年も新鮮なトウモロコシ、トマトなどの野菜や、花などの
地元農産物のほか、蜂蜜、ワインなどを用意しています。

お子さんも楽しめるイベントも盛りだくさん!

お誘い合わせて、ご来場ください。

日時…9月7日(土) 開会式:午前9時~

販売・イベント:開会式終了~午後1時

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)、蚕糸公園



問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

武井武雄シンポジウム
~武井芸術の真髄に迫る~

武井武雄が創作した作品は、童画、版画、刊本作品、おも
ちゃ、詩、童話に至るまで多岐にわたります。それらの芸術作
品はどのように誕生したのか、また今後どのように評価される
べきなのか。さまざまなジャンルの専門家た
ちとのトークのなかで、「武井芸術」の真髄
に迫ります。

日時…9月15日(日) 午後1時15分開演

場所…カノラホール 小ホール

基調講演「武井武雄のウィットとユーモア」

松本猛さん(ちひろ美術館 常任顧問)

登壇者…

竹迫祐子さん(公財 いわさきちひろ記念事業団 理事)

名久井直子さん(ブックデザイナー)

遠藤知恵子さん(白百合女子大学児童文化研究センター 助手)

山岸吉郎(イルフ童画館 館長)

河西見佳(イルフ童画館 学芸員)

犬塚奈々子(イルフ童画館 学芸員)

●「長野県地域発元気づくり支援金」活用事業



参加無料

申込み不要

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

令和6年度からスタートした計画の一部を紹介します

岡谷市地域公共交通計画

【公共交通の将来像】

市民の移動を支え みんなが快適に利用できる 持続可能な
地域公共交通の実現

【目標】

1. 利便性の高い公共交通ネットワークの形成
2. 持続可能な地域公共交通の実現
3. 少子高齢社会やゼロカーボンへの対応



【特徴】

今後本格的に進行する少子高齢化や人口減少により、公共
交通を取り巻く環境が厳しさを増していくなかで、持続可能な
公共交通の実現をめざすべく、本市の公共交通が直面する課
題や対応するべき今後の方針をまとめています。

【目標達成に向けて実施する施策(今年度の主な取り組み)】

- ・通勤通学など利用ターゲットのニーズに合わせた改善
- ・交通結節点の整備・結節能力の強化(乗り継ぎの改善)
- ・シルキーバスの一部にデマンド方式を導入検討
- ・乗務員募集の周知活動への協力 など



詳しくはこちらから▶

問合せ●商業観光課(内線1457)

お知らせ

定額減税しきれない人へ、定額減税
補足給付金(調整給付金)を給付します

定額減税補足給付金(調整給付金)とは、令和6年度税制改
正による所得税・個人住民税の定額減税の実施に伴い、減税
しきれない人に対し、その差額を給付金として支給するもので
す。支給対象の人には、市から支給のご案内を送付しましたの
で、案内に従って所定の手続きをお願いします。

▶公金受取口座の登録をしている人(原則、手続きは不要)

案内が届いたら内容を確認し、変更がなければ手続きは不
要です。後日送付する支給決定通知書でお知らせする振込予
定日に、公金受取口座へ振り込みます。

▶公金受取口座の登録をしていない人(手続きが必要)

案内が届いたら内容を確認し、必要事項を記入のうえ、必
要書類と併せて同封の返信用封筒で10月31日(木)までに岡谷
市に提出するか、オンライン申請を行ってください。

手続きの詳細については、市ホームページをご覧
ください。

こちらから▶



※制度内容については、内閣官房の「新たな経済に向
けた給付金・定額減税一体措置」のページをご覧
ください。

こちらから▶



給付手続きに関する問合せ…コールセンター 0120-501-895

問合せ●企画課(内線1527)

お知らせ

9月10日は「下水道の日」です

令和6年度 下水道推進標語 「水の星 支えるあなたに ありがとう」

下水道の主な役割に「雨水の排除」があることから、台風シーズンとなる立春から数えて220日(にひゃくはつか)目の9月10日が、「下水道の日」と定められました。

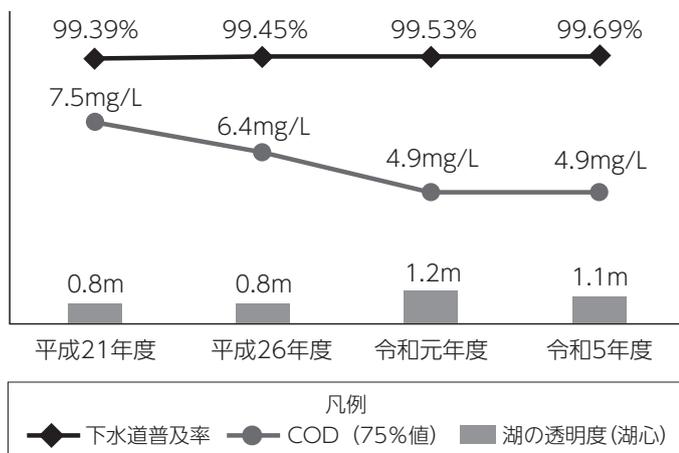


下水道の役割と諏訪湖の浄化

下水道は、トイレの水洗化などによりまちなみを清潔にすること(生活環境の改善)、河川や海の水質を保全すること(公共用水域の水質保全)、雨水を排除すること(浸水の防除)の3つの役割を担っています。どれも、快適な生活に欠かすことのできない重要な役割であり、下水道はいわば「縁の下の力持ち」です。

トイレや風呂、台所などの生活排水は、下水道管やマンホールポンプを經由して諏訪市のクリーンレイク諏訪へ運ばれ、浄化処理されてから諏訪湖に放流されています。下水道が普及し、生活排水を適切に処理して流すことで、グラフが示すように、諏訪湖は長い年月をかけて少しずつきれいになっています。

諏訪湖の浄化と下水道普及率の推移(15年間)



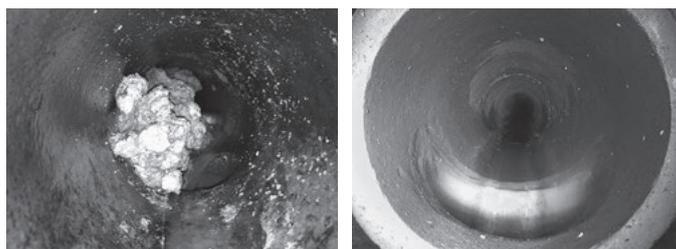
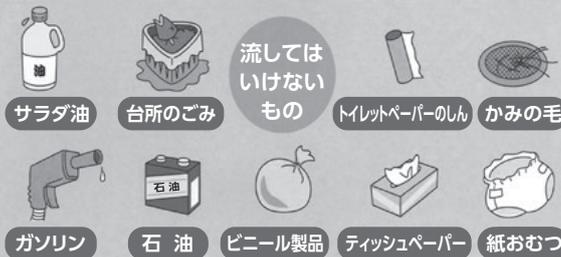
※市内の下水道は、昭和54年の供用開始以降、普及が進んでいます。CODは、有機物による湖の汚れの程度を示すもので、数値が大きいほど汚れが大きいことを示していますが、値は徐々に減少しています。諏訪湖の透明度は、値が高くなるほど透明なことを示しています。

下水道の接続と利用のルール

ちょっとした不注意で下水道に油や台所のゴミなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなったり、施設の修理に多くの費用がかかったりすることがあります。一人ひとりがルールを守って使いましょう。

また、大雨のときに、大量の雨水が下水道に流れ込み、マンホールから汚水があふれたり、処理場近くの家でトイレが使えなくなったりしています。原因の一つとして、雨水が雨どいを通して下水道に流れ込んでいることが考えられます。みなさんのお宅や事業所で間違えて雨水が下水道に流れていないか確認し、流れている場合は是正をお願いします。

下水道の正しい使い方



2024 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり



下水道の役割や必要性について、広く関係市町村のみなさんに知ってもらうため、「2024クリーンレイク諏訪ふれあいまつり」を開催します。クリーンレイク諏訪の施設見学、下水道関連の展示などのほか、各種イベントやキッチンカーによる軽食などの販売もあります。この機会に、ぜひご家族で足を運んでみてください。

日時…9月14日(土) 午前10時～午後3時
 場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)

内容…クリーンレイクの施設見学、下水道関連の展示・実演、プランクトン観察、マスコットふれあい、書道パフォーマンス など

問合せ●水道課(内線1411・1431)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業(下半期)
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

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教室です。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。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月1日(火) 午後1時30分～3時30分	思い出の歌を楽しむピアノコンサート/「名曲タイムスリップ」/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	音楽家 根本崇史さん	15名	12月3日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症に寄り添うアロマセラピー/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	アロマセラピスト 金子麻美さん 和が家 伊藤郁美さん	15名
10月16日(水) 午前11時30分～午後1時30分	おいしく食べて健康維持～食を見直してみましよう～/交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 管理栄養士 伊藤博美さん	15名	12月4日(水) 午後1時30分～3時	フラワーセラピー/交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	15名
10月17日(木) 午前10時～午後1時	心のリラクゼーション～繭でつくるう～/交流会～介護について～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	15名	12月12日(木) 午前10時30分～午後1時	栄養士による健康食事講座/交流会～食事について～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	管理栄養士 内山結衣さん 御子柴萌さん	15名
11月15日(金) 午後1時30分～3時	心とからだをほぐす簡単ストレッチ②/交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名	令和7年 2月4日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症になったらどうなる? お金のこと。いざという時に困らないために、今やっておくべき準備/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	行政書士 湯本泰子さん	15名
11月17日(日) 午前9時30分～11時30分	高齢者の栄養と口腔ケア	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	三井歯科医院 歯科医師 三井達久さん	15名	2月23日(日・祝) 午前9時30分～11時30分	老後に備えて考える日を作りませんか?/交流会～お互いの人生の振り返りの機会に～	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	作業療法士 友野あいさん	15名
11月21日(木) 午前10時～11時30分	栄養補助食品、介護食について(講演会)	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	キッセイ薬品 センター長 薄田智宏さん	15名					

介護まるごと・個別相談会

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が対応します。

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員	日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
10月～11月 ※日程は希望者と相談します (1人1時間程度)	介護全般についての相談	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員 西田智美さん	2名	12月3日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
10月1日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名	10月17日(木)	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	2名
10月17日(木)	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	1名	令和7年 2月4日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ/家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1282)

今月の子育てポイント(胎児期)「お母さんの心や体が安定するためには、家族の協力も大切です」

お母さんの心と身体はとつてもデリケート。家族みんなでできることは協力しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



information — 今月のお知らせ —

健康

自分に合った運動を見つけよう!
「運動と食事を見直す講座③」

日頃から、自分の体に合った運動を行い、食事をとることが大切です。

岡谷市国保加入者を対象に、体組成の測定を行い、管理栄養士から食生活に関する知識を学ぶとともに、3回目となる今回は「やまびこトレーニング体験編」として、健康運動指導士が筋トレやストレッチの指導をし、エアロバイクなどの体験や施設見学を行います。

日時…9月18日(水) 午後2時～(2時間くらい)

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

対象…岡谷市国保の被保険者で、効果的な運動を始めたい人

※医師から運動の制限を受けている人は、受けられません。

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

費用…500円

申込み…医療保険課にて受付。9月11日(水)締切。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

健康

プロから学ぶ「おうちエクササイズ」
受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、4か月間、専門スタッフによるマンツーマンの運動指導と栄養アドバイスで健康をサポートする、「おうちエクササイズ」の受講者を募集します。運動を始めたい、食生活を見直したい、生活にメリハリをつけたい人におススメです。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター 定員…9名

費用…3,500円 ※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…医療保険課にて受付。各コース初回の10日前までにお申し込みください。(定員になり次第締め切り)

	日程	時間	人数
金曜日	9/13・27、10/11・25、 11/8・22、12/6	午後2時～ 午後3時～ 午後7時～	各回 1名
	10/18、11/1・15・29、 12/13・27、1/10		
土曜日	11/9・23、12/7・21、 1/4・18、2/1	午後2時～ 午後3時～ 午後4時～	各回 1名

●1回50分 全7回
※先着順に希望日程を決定

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

問合せ●医療保険課(内線1186) / 講座内容についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

健康

勤労会館
「サーキットトレーニング」講座
～筋トレ&有酸素運動～

複数の筋トレの間に有酸素運動を行い、総合的な体力を高めるトレーニングです。筋トレと有酸素運動、両方の効果が得られます。一緒に楽しく燃焼しましょう。



期日…9月12日・19日・26日、10月3日(全4回)

毎回木曜日

時間…午後7時～8時

対象…高校生以上の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…フィットネスインストラクター 千葉有希子さん

持ち物…運動ができる服装、上ばき(スニーカーでも可)、ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

受講料…2,000円

申込み…勤労会館窓口にて受付中。電話での仮受付も行います。9月5日(木)締切。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201

お知らせ

令和6年 全国家計構造調査を
実施します

全国家計構造調査は、家計における消費、所得、資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造などを全国のおよび地域別に明らかにすることを目的とした調査です。調査をお願いする世帯は、正確な統計を作成するために、調査へのご回答をお願いします。

調査期日…基本調査:10・11月の2か月、簡易調査:10月末日現在
調査票の配布…9月中旬から「調査員証」を身に付けた調査員が無作為に選ばれた調査対象世帯を訪問し、調査票を配布します。

●調査をよそおった、かたり調査にご注意ください

—不審に思った際は、「調査員証」の確認を!—

統計調査員は、長野県知事が発行した顔写真入りの「調査員証」を必ず携帯しています。不審に思った際は、「調査員証」の提示を求めめるか、岡谷市役所へお問い合わせください。

●調査に関する個人情報は厳格に守られます

統計調査員には、厳格な守秘義務が課せられています。調査関係者が、調査で知り得た内容を他にもらしたり、統計以外の目的で使用することはありません。

調査について詳しくは▶



問合せ●企画課(内線1542)

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 生活講座

不得意な人のための スマホ活用講座

みなさんの疑問や悩みをもとに、対話をしながら進めていきます。基本的なスマホの使い方はもちろん、インターネットの便利さも危ういところも、みんなで一緒に考えていきます。

日時…9月17日・24日、10月1日・8日 毎回火曜日
午後2時～3時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…市内在住・在勤の18歳以上の人

講師…パソコン総合支援ズー代表 堀内佐武さん

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、事前に配布したアンケート

受講料…800円

申込み…9月2日(月) 午前9時から湊公民館窓口、電話にて受付。9月11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

アプリをインストールして使ってみよう

アプリのインストール方法、パスワードを忘れたときの対処法、不要なアプリの削除方法、LINEアプリの使い方など、スマホとアプリに関することを学びます。※2回とも同内容。

日時…9月17日(火)・24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…各回200円

申込み…9月2日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。9月12日(木) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

コレカラ岡谷C

かつて巨大だった諏訪湖の変遷と 岡谷の街のかかわり

岡谷の古から今を学び、明日を創造する外歩きの講座。

日時	講座名	場所
9月25日(水) 午前10時～正午	湊の旧道と諏訪湖 釜口～湊	日吉神社 他
10月16日(水) 午前10時～正午	諏訪湖と小坂氏 湊・小坂	小坂観音院 他
11月6日(水) 午前10時～正午	消えた島 湖畔～中央町	浜中島弁財天 他

対象…市内在住で、岡谷の歴史や人々の営みとその魅力を未来に引き継ぎたいと考えている人

講師…suwazine編集長 坂間雄司さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…歩きやすい服装、水筒、帽子

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…9月2日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月12日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター ホリデイスクエア

爽やか! オカリナコンサート

オカリナ学習グループ「オカリナPip」、「オカリナラルゴ」他メンバーによる、オカリナコンサートです。オカリナのいやしの音色で、残暑を涼やかに過ごしませんか?歌あり! 寸劇あり! 楽しいステージをご用意します! どなたでもお誘いあわせてお越しください♪

日時…9月15日(日) 午後1時開演・2時30分終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

観賞無料

申込み不要



今後の予定…12月 社交ダンス発表会

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 若者向け講座 イラストレーター体験講座

Adobe Illustratorを使い、イラストや文字をデザインして、簡単な作品を作ります。

日時…10月10日(木)・15日(火) 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…Adobe Illustratorを使えるようになりたい人、チラシなどを自分でデザインしたい人 ※ご自身でパソコンにAdobe Illustratorをインストールできる程度の知識が必要です。

講師…(株)サイトデザイン デザイナー

fabスペースhana_re デザインスタッフ 浜泰子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…Adobe Illustratorインストール済みPC(無料体験版でも可)、筆記用具

受講料…400円(2回分)+テキスト代 600円

申込み…9月3日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。9月13日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ。9月30日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

輝く子育て応援講座

【第7回 絵本の世界へ出かけよう!】

～たくさんの絵本にふれよう～

日時…10月4日(金) 午前10時30分～正午

場所…イルフ童画館

講師…イルフ童画館職員

受講料…100円

託児なし

【第8回 プロのパティシエとクッキング】

～くだものを使ったロールケーキづくり～

日時…10月18日(金) 午前10時30分～正午

場所…カルチャーセンター 調理実習室

講師…ヌーベル梅林堂パティシエ

受講料…100円+材料費600円

託児あり

対象…市内在住で乳幼児(4か月～3歳)の母親と子ども

定員…親子10組(先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…9月6日(金) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。9月12日(木) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

ニュージーランドのシンボル「キーウィ」

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代表する動物「キーウィ」を紹介します。みなさんはご存じでしょうか。

キーウィはニュージーランドにしか生息していない鳥です。フワフワな茶色の羽に覆われて細長くちばしを持ち、丸い体型でとてもかわいいです。元々ニュージーランドには鳥の天敵のほ乳類がおらず、襲われることも少なかったので飛ぶ必要がなくなり、ほとんどの鳥が飛べなくなりました。キーウィは飛べないだけでなく、夜行性で、身を守ることもできないため、現在絶滅する可能性が高い状態です。大部分のキーウィは、野生動物公園や動物園、キーウィハウス(保護センター)に預けられています。

キーウィはニュージーランドで大変愛されていて、国のアイコンになっています。ニュージーランド人の愛称はキーウィ、言語もキーウィングリッシュ、人気の国産フルーツもキーウィフルーツとして知られています。全国にはキーウィのアイコンを使っている会社や芸術家が多いです。

わたしはハイキングが趣味で、山に行ったときに何回も野生のキーウィを見ました。好奇心が強くおとなしい動物です。みなさんも、ぜひニュージーランドでキーウィと触れ合ってみてください。



お知らせ 農地パトロールを実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。9月上旬から10月下旬にかけて地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人などの農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は耕作をやめると、数年で原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すには、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑がかかる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要!

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会事務局にご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児健診等
 所／保健センター 2階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 3～4 か月児健診、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
5	6	7
	13	14
20	21	
27	28	

有三善工業
☎ 23-3446

株林鉄工設備
☎ 23-3197

水道建設(株)
☎ 23-2662

株アイテック
☎ 23-8500

株松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

株信和設備(株)
☎ 22-3302

株岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

有丸竹下島商店
☎ 22-2406

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎 201A 相談室		
	無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：北川和彦弁護士 ※ 10月分予約：9月18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]	18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まよっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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		
	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] 17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 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	11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		
	特許・発明相談	17日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
農業	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6期

納期限…9月30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。

準備編 ▶ 9月20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



くらしのカレンダー

9月

September

-  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

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
※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 ち
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (R5年2月生) 午後1時～1時20分 受付  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  離乳食教室くごっくん教 (R6年4月生) [予約制・個別対応]  (株)総設工業 ☎ 28-8504
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none">  さくら並木クリニック ☎ 78-7876  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R3年8月生) 午後0時40分～1時20分 受付  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none">  信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  出早クリニック ☎ 78-8152  湊歯科医院 ☎ 78-7618  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R6年5月生) 午後1時～1時20分 受付  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (R4年8月生) 午前(個別通知します)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  溝口歯科診療所 ☎ 27-3838  川岸薬局 ☎ 24-3103  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R5年11月生) 午後1時～1時20分 受付  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  離乳食教室くばくばく教 (R5年9月生) [予約制]  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
29	30			
<ul style="list-style-type: none">  花岡医院 ☎ 22-3525  三井歯科医院 ☎ 23-8427  調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 			<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>

健康ひと回メモ

No.563

ワーファリン

ワーファリンは、血液をさらさらにするお薬です（経口抗凝固剤）。今回は、このお薬の開発の経緯をご紹介します。

1920年ごろ、カナダや米国北部で、牛に新しい病気が発生したという噂が広がっていました。若い元気な、それも食欲の旺盛な牛が、急に出血が止まらなくなつてバタバタと死んで行くのです。1922年にカナダの獣医病理学者スコフィールドが、腐ったスイートクローバーを牛が食べたことがこの奇妙な病気の原因であると報告するまで、牧場主たちは、今までに聞いたこともない新しい伝染病ではないかと、恐怖にかられていました。スイートクローバーは成育がよく収量も豊かで、牧草としては優れたものでした。当時この地方では牛の飼料を、それまでの牧草からスイートクローバーに変えつつあったことが、この奇妙な病気を広げさせる原因のひとつでもありました。

てきました。

1930年代の大恐慌のころ、エド・カールソンという農夫が、牛が全滅しそうだといつて、ウイスコンシン大学の生化学者リンクのもとに助けを求めてかけ込みました。そのとき農夫は、腐ったスイートクローバーを食べて死んだ若い雌牛と、その雌牛の固まらないままの血を入れたミルク缶、それに腐ったスイートクローバー100ポンドをトラックに積んでいました。これを受けたリンクは研究を重ね、ついに腐ったスイートクローバーの中から出血誘発物質としてジクマロールを単離して、さらに誘導体としてワーファリンを合成することに成功しました。1943年だと言われています。奇妙な病気から新薬が開発されました。

ワーファリンを服用するうえでの注意点ですが、服用している人は納豆、青汁、クロレラなどのビタミンKを豊富に含む食品は、摂らないようにしてください。この薬の効果が弱まってしまう。また、いつもの病院以外や歯医者さんに行くときは、医師にワーファリンを服用していることをお伝えください。ワーファリン以外の血液をさらさらにするお薬（経口抗凝固剤）も同様です。

（岡谷薬剤師会）

環境

9月は「使用済乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は、9月と3月の年2回です

- 乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。
- ※ 現在「使用済み乾電池回収袋(黄色)」は配布していません。ただし、自宅に残っている回収袋は使用可能です。
- ※ モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、専門事業者へ持ち込んでください。
- ※ 豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。
- 乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、市ホームページから「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードからも収集場所を確認できます。



こちらから▶

乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

お知らせ やまびこ公園
9・10月の行事

- ▶ **やまびこ草木染教室**(要申込み)
日時…9月27日(金)
午前10時～午後2時
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば 休憩所
参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,200円～)
持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋
※昼食は持参してください。
 - ▶ **令和6年度 やまびこマレットゴルフランドチャンピオン大会・第30回やまびこマレットゴルフ大会**(要申込み)
日時…10月3日(木)
受付:午前8時～8時25分
受付場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…1,000円
対象…高校生以上の一般男女
申込み締切…9月23日(月・振休)
- ※グランドチャンピオン大会の出場者は春風・緑陰・白雲大会の成績上位者、一般参加は第30回大会へのエントリーとなります。



問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ 県下一斉
司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、消費者金融などの多重債務 ほか
日時…10月1日(火) 午後5時～7時
場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第3・4・5・6研修室、第1・2会議室
※事前予約は不要、相談は無料です。
問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
☎23-0587 (担当:湯本)



環境 農作業などに伴う野焼きは
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茎や根などの残渣は、一般の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、行う際は下記の点に注意し、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
- ▶ できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 人権擁護委員を
委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

山田 光輝 小野 圭子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方務局へ報告するなど

問合せ●長野地方務局諏訪支局
☎52-2440

お知らせ 人権擁護委員による
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題、近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月4日(水) 午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ 201研修室
問合せ●長野地方務局諏訪支局
☎52-1043

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 ハチの巣に
気をつけましょう!

ハチは例年、5月上旬から11月中旬にかけて活動します。とくにスズメバチは、9月ごろに新女王バチが生まれるため、働きバチが巣に対して非常に敏感になります。ハチに刺されないためには、①遭遇しても追いつかない、②黒っぽい服装を避ける、③ハチの巣に触れない、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除するか、当該建物または土地管理者、専門業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハチ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に読んで、できる限り夕方以降暗くなってから行うようにしてください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ 令和7年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

令和7年4月1日～令和8年3月31日の期間に、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号、または市のホームページをご覧ください。  [こちらから▶](#)

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、上記期間に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和8年4月当初から一日保育が必要な家庭は、令和8年3月中にならし保育を行うため、今回(令和7年度)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

おかやファミリースポーツプログラム 第4弾
親子でサッカー体験

日時…9月29日(日) 午前10時～正午
(集合：午前9時45分)

場所…湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

対象…市内の年長児～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

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて9月4日(水)から受付。9月19日(木)締切。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

／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)

◎女性キックボクシング
エクササイズ教室

期間…10月2日～11月27日
毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…9月3日(火)～24日(火)に市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…2,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9月15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(東体育館)を個人利用のために開放します。ご利用ください。

日時…9月15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。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

岡谷市民ポッチャ大会

パリ2024パラリンピックの競技でもある「ポッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。

日時…9月21日(土) 午前9時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～5人) 500円

申込み締切…9月11日(水)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会

(スポーツ振興課) ☎22-8804

お知らせ

9月10日～16日は
自殺予防週間です

自殺はさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。

周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。

ストレスや悩みを抱えていませんか?

「こころの体温計」を利用して、あなたやあなた
の大切な人の心の状態を
チェックしてみましょう。



岡谷市では、こころの健康状態をパソコンやスマートフォンなどで簡単にチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。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。



問合せ●健康推進課(内線1185)

お知らせ

こころの健康相談・
思春期相談

諏訪保健福祉事務所では、こころの健康相談、思春期相談を実施しています。精神科の医師に相談できますので、ご予約のうえ、ぜひご利用ください。

●こころの健康相談…9月6日(金) 午後2時～5時(1人1時間)

●思春期相談(25才まで)…9月27日(金) 午後2時～4時(1人30分)

問合せ●諏訪保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎57-2927(直通)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

9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! お家でできる簡単運動
- 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。

◎第3期 Balletone教室

期間…10月1日～12月10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3期 ZUMBA教室

期間…①10月1日～12月10日
 毎回火曜日(計10回)
 ②10月4日～12月20日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月2日～12月11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3期 ザ・サーキット教室 (託児なし)

期間…10月2日～12月11日
 毎回水曜日(計10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

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月4日～12月20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3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(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3期 ヨガ教室

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館 定員…20名
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月4日～12月27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3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月4日～12月20日
 毎回金曜日(計8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40名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(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3期 陸上教室(小学生)

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ(株)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…9月2日(月) 午前9時より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(一部教室除く)。希望者は9月15日(日)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

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…5,000円、ミニバス教室(全8回)のみ4,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…9月2日(月) 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。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月1日～12月10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年生)
 午後5時30分～6時30分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月1日～12月10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3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月2日～12月11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3期 バレーボール教室(小学生)

期間…10月2日～12月11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3期 体操教室 (年中～小学3年生)

期間…10月4日～12月27日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後4時45分～5時45分
 場所…市民総合体育館 定員…10名

受講料
無料

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

第2回 終活セミナー

家族信託について

～ 知っておきたい！認知症での財産凍結に備える対応策 ～

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

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

そんなとき、

- 後見制度に代わる柔軟な財産管理ができないか
- 直系の親族や孫の代まで資産等を承継したい など

「家族信託」の制度をご紹介します。

日時：**10月5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

定員：先着 40名

申込み：QRコードまたは、

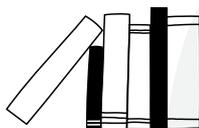
岡谷市社会福祉協議会

☎ 24-2121

から申し込みをお願いします。



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



講師：木村 和彦 氏

行政書士事務所カーズ代表
(一社)日本生前相続サポート
センター代表理事

1967年岡谷市生まれ。

大学卒業後、地元の製造業企業に就職し25歳で独立。
サラリーマンを経験しながら、2014年の行政書士試験に合格。2018年7月岡谷市にて行政書士事務所カーズを設立。

相続手続きや家族信託を中心に業務を行う。2022年4月に一般社団法人 日本生前相続サポートセンターを設立。



主な内容

CONTENTS

第2回終活セミナー／ 成年後見支援センターの相談日のご案内……………	22
令和6年度諏訪ブロック社協ボランティア交流研究会／ おかやボランティア連絡協議会活動紹介……………	23
大雨災害義援金に関する義援金・ボランティア情報／ 今月の地域のお宝紹介……………	24

基本理念

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

●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

9月18日(水)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1階 101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)

令和6年度 諏訪ブロック社協 ボランティア交流研究集会

「楽しく」つながる！ ボランティアのチカラ！

日時：10月6日(日)

13時30分～16時

会場：諏訪市総合福祉センター

湯小路いきいき元気館 3階 交流ひろば

内容：講演会&みんなで楽しくトークフォークダンス♪

対象者：ボランティア・市民活動者、サロン活動者
ボランティア活動に興味・関心がある人

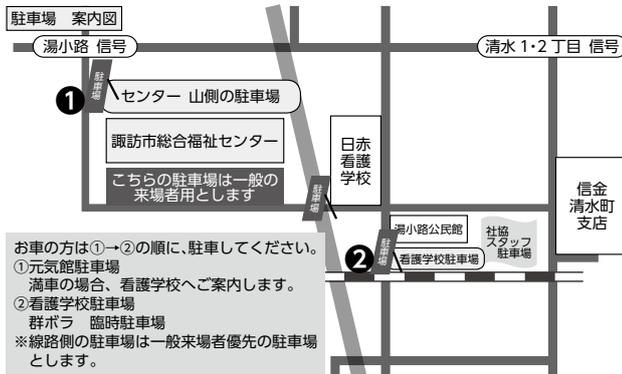
参加費：無料

申込み：締め切り9月26日(木)

別紙参加申込書にて、最寄りの社会福祉協議会へお申し込み下さい。
(お電話でも受付可)

持ち物：飲み物、必要な方は上履き・スリッパなど
(土足厳禁です。1階玄関で靴を脱ぎ、3階会場までお持ちください。)

会場および駐車場のご案内



お車の方は①→②の順に、駐車してください。
①元気館駐車場
満車の場合、看護学校へご案内します。
②看護学校駐車場
群ボラ 臨時駐車場
※線路側の駐車場は一般来場者優先の駐車場とします。

・臨時駐車場もご用意しておりますが、台数に限りがあるため、できるだけ乗り合わせでお越しください。

【アクセス】

上諏訪駅からタクシーで約5分/徒歩で約20分

問合せ

岡谷市社会福祉協議会・岡谷市
ボランティアセンター
tel: 24-2121

岡谷市ボランティアセンターからのお知らせ おかやボランティア連絡協議会(OVN)活動紹介

おかやボランティア連絡協議会

(Okaya Volunteer Network 略称: OVN) とは

ボランティア活動を行っている人同士の横のつながりを深め、ボランティアの活動の推進を行っている会です。日頃のボランティア活動の情報交換をしながら、楽しく会の活動をしています♪

おかやボランティア連絡協議会では、随時会員を募集中です。

一緒に活動してみませんか!?

★活動内容★

ふれあい祭り&ボランティア祭り(10月)

交流会・総会・研修会・セミナーの参加

(役員の場合: 月1回の定例会など、他の活動もあります)

★加入条件★

岡谷市ボランティアセンターに登録をしている団体または個人

★会費(1年間)★

団体ボランティア: 500円/1年

個人ボランティア: 200円/1年



元気に年を重ねるため、日頃からできる運動を学びました!!

生活の中でできる「ながら運動」

6月研修会



85名の方に参加していただき、大きな歌声で天まで願いを届けました★

「短冊に願いを込めて」みんなで歌おう♪

8月交流会

大雨災害義援金に関わる 義援金・ボランティア情報

令和6年7月25日からの大雨は、秋田県・山形県内各地で家屋の浸水等多くの被害をもたらし、家屋倒壊などの被害が発生し、人的被害、住家被害が生じ、災害救助法が適用されました。

義援金・支援金について

岡谷市社会福祉協議会・岡谷市共同募金委員会は、義援金・支援金のご協力をお願いしております。

【義援金】 被災された方へお渡しするお見舞金です。

「令和6年7月山形県大雨災害義援金」

「令和6年度秋田県大雨災害義援金」

【支援金】 被災された方をサポートするボランティア団体・NPO等の活動を支援するために使われます。

税制優遇制度があります。詳細は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

また引き続き「令和6年能登半島地震災害義援金」にご協力をお願いいたします。

諏訪湖ハイツに
設置した募金箱



災害ボランティアについて

災害ボランティアに行かれる際には、現地の情報をご確認いただくとともに、岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。

災害ボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。

長野県社会福祉協議会

<https://www.nsyakyo.or.jp/>

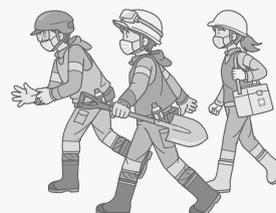
岡谷市社会福祉協議会

電話 24-2121

FAX 24-3555

現地に行かなくてもできる
ボランティアのカタチとして、
寄付も大切なボランティア活動です。
ご協力をお願いします。

準備は
十分に！



今月の地域のお宝紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動 = 地域のお宝」(既存の活動・支えあい・つながりの様子)をご紹介します。

中屋サマーフェスティバル

中屋区の目切公園にて「中屋サマーフェスティバル」が開催されました。

当日は様々な催しがあり、日産自動車の協力の下、EV車を電源にポップコーンをつくって配布するコーナーや、消防団第10分団による、消火器等の使い方を学べるコーナーなど、様々な団体がかわり設置された多様なブースが参加者を楽しませました。また、初めての試みとなる区のポッチャ大会も開催され、地域住民、消防団、高齢者クラブなど全8チームが参加し、優勝を目指し和気あいあいと腕を競いました。

老若男女を問わず、中屋区で活動する多様な方々が参加し、それぞれのブースやポッチャを通して交流する姿や、その仲睦まじげな雰囲気印象的でした。



0123 こどものくに



9月・10月の
イベント

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
9月の休館日…10日(火) 通常毎月第2火曜日

ラララクッキング講座(9月11日(水)より申込み開始)
日時…10月11日(金) 午前10時15分～11時30分
対象…保護者 講師…栄養士
持ち物…材料費、エプロン、三角巾、食品保存容器、マスク

託児あり

ワンツーパーチ講座(9月30日(月)より申込み開始)
おもいきりパンチをして、ストレス解消しましょう!
日時…10月30日(水) 午前10時～11時
対象…保護者 講師…千葉有希子さん
持ち物…水分、上ばき

託児あり

予約不要の
イベント

9月 6日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
9日(月)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
17日(火)	たべるのだいすき、紹介と試食(栄養士)	午前11時～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(火)	べったんこの日(9月生まれの子ども対象) お誕生会	午前10時30分～午後4時 午前11時～
26日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
29日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	午前10時～午後1時受付
30日(月)	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!

ハンドセラピー(9月17日(火)より申込み開始)
日時…10月15日(火) ①午前10時30分～11時
②午前11時～11時30分 ③午前11時30分～正午

つくっちゃおう(9月11日(水)より申込み開始)
「フレフレ マラカス」を作ります。
日時…10月10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
(9月17日(火)より申込み開始)
日時…10月17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…10月9日(水)
午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

応援します! おかやのお店

お客さまのもっとをかなえたい

salon de more サロンドモア



岡谷市では、市内で開業する店舗を応援しています。
市の補助金を使って開業したお店を紹介します。

今年の4月に、湊にオープンした「salon de more」。お客さまの「もっとこうなりたい」「もっときれいになりたい」をかなえたい”をコンセプトにしています。

店内からは諏訪湖を一望でき、すてきな内装で明るくゆったりとした空間です。店長の佐々木さんによる、マンツーマンサービスが受けられるプライベートサロンとなっており、髪や美容のお悩みに沿った最適な施術の提案が受けられます。

店舗を改修する際には、市の「中小小売等店舗活性化事業補助金」を活用し、とくに内装工事の費用に役立てていただきました。

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業補助金」



◀補助金について
詳しくはこちらから

●information●

住所: 岡谷市湊3-12-2
TEL: 84-1354
営業時間: 午前9時30分～(予約制)
定休日: 日曜日・月曜日



ホームページ

問合せ●商業観光課
(内線1457)

商業観光課Instagram▶



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

永井和子 メゾソプラノ リサイタル
—道— これまで、そしてこれから…

9月23日(月・振休)

午後2時開演(午後1時15分開場)

岡谷が誇る世界的メゾソプラノ歌手・永井和子の歌声を再び！今回は、日本歌曲をはじめ、リートやオペラアリアなどを披露しながら、これまで歩んできた足跡をたどり、未来に思いをはせるプログラムをお贈りします。ぜひこの機会にその歌声をお聴きください。



メゾソプラノ：永井和子



ピアノ：森 裕子

出演

メゾソプラノ：永井和子
ピアノ：森 裕子

プログラム

初恋／浜辺の歌／小諸なる古城のほとり
團伊玖磨：五つの断章
シューベルト：野ばら／ます／糸を紡ぐ
グレートヘン
マスカーニ：オペラ「カヴァレリア」ルスティカーナより“ママも知る通り”
ビゼー：オペラ「カルメン」より“ハバナラ”ほか

会場 大ホール

チケット 全席自由3,000円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員2,700円
入場不可 小中高生1,000円

問合せ ☎ 24-1300

9月の

図書館情報

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

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…9月18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…9月14日・21日・28日の
土曜日 午前11時～(20分程度)

会場は2階会議室または1階児童コーナーです。

★リサイクル本を配布します★

除籍となった書籍や、保存期間の過ぎた雑誌を配布します。
日時…9月29日(日) 午前9時30分～
(なくなり次第終了)

会場は2階会議室です。

●特別資料整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月2日(月)～12日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

今月のテーマボックス

元気なじいちゃん 明るいはあちゃん

9月15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

9月の休館日

2～12日、17日、24日、27日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●毎年恒例！秋の味覚販売！

毎年人気のおいしい果物を今年も特別価格にて販売します。天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



●お得な入浴回数券

お得な入浴回数券が新発売！11枚つづりで有効期限は購入から1年間！ぜひ、ご利用ください！

●食事処やまびこ

9月の特撰おすすめメニューは【豚カレーうどん(半ライス付) 870円】です。スパイスの効いたカレースープが夏にピッタリ！
※変更になる場合もあり



9月の休館日

3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●硯和書道教室「書作展」

期間…9月1日(日)～15日(日)

●M・H・ハーモニー

「プリザーブドフラワーアレンジ」

期間…9月16日(月・祝)～30日(月)

■災害支援チャリティー 大浴場半額デー

9月16日(月・祝)は、大浴場入浴料を割引し、全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

(大人…210円／岡谷市在住65歳以上…100円／中学生以下…無料)

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…9月15日(日) 午前9時～午後3時

場所…屋外芝庭(雨天中止)

9月の休館日

18日 ※温泉施設は毎週水曜日

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 9月3日(火)まで

- 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
- 武井武雄 収蔵作品展

【次回展覧会】9月14日(土)～11月24日(日)

企画展 堀内誠一 絵の世界

雑誌「anan」「BRUTUS」などのロゴを手がけ、創刊時にアートディレクターであった堀内誠一は、『ぐるんぱのようちえん』、『たろうのおでかけ』をはじめとする人気絵本作家としても活躍しました。本展では、幼少期の資料や作品をはじめ、絵本原画やデザインの作画、雑誌のためのカットなど、画業の全貌を紹介します。



©Seiichi Horiuchi

同時開催 武井武雄 収蔵作品展

イベント

★ギャラリーツアー
「花子さんと見て楽しむ堀内展」
日時…9月14日(土) 午後2時～3時30分
トーク…堀内花子さん
(作家長女、通訳、翻訳業)
聞き手…林 綾野さん(本展企画者)
申込み不要/要入館料

★武井武雄シンポジウム
～武井芸術の真髓に迫る～
詳しくはP10をご覧ください。
※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)

9月の休館日
4～13日、18日、25日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展

高橋貞一郎・中島覚雄 師弟展(後半)
9月21日(土)～11月10日(日)

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)の作品をともに展示します。



高橋貞一郎
「ノートルダム寺院」

ワークショップ (要申込み)

インド刺繍リボンを使った
ミニポーチを作ろう



日時…9月14日(土) 午後1時～5時
講師…nico-fam(平林理茶さん)
定員…10名 参加費…600円
持ち物…裁縫道具
申込み…9月2日(月)より受付
※裁縫が好きな人向けです。

酒井館長と一緒に自分のキャラ人形を作ろう



日時…9月29日(日) 午前10時30分～
定員…10名 参加費…200円
申込み…9月13日(金)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

9月の休館日
4日、11日、17～20日、24日、25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

**岡谷蚕糸博物館60周年
リニューアルオープン10周年記念**

記念式典

高林館長による講話「岡谷蚕糸博物館60年のあゆみ」、ならびに記念講演会として、岐阜県飛騨市の都竹市長をお招きして講演していただきます。
「飛騨と岡谷一糸ひき工女を通じた豊かな産業交流の歴史」

講師…岐阜県飛騨市長 都竹淳也さん



日時…9月23日(月・振休)
午後1時30分～3時30分
会場…カノラホール 小ホール
申込み不要・聴講無料

企画展 ユミカツラの世界
11月10日(日)まで

イベント

♠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)
会場…カノラホール 大ホール
聴講無料
※入場には整理券が必要です。申し込み方法は、公式サイトまたはお電話でお問い合わせください。



◀こちらから

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)

9月の休館日
4日、11日、17日、18日、24日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

食育ひろば

9月は健康増進普及月間 & 食生活改善普及運動です

食事に野菜をプラス1皿。健康生活へははじめの一步。

野菜を1日に350g以上食べましょう!

野菜は、ゆでたり、炒めたり、加熱することで量を食することができます。毎日の食卓に野菜をプラスしてみてはいかがでしょうか。

健康増進キャラクター「たいこちゃん」



〈トン豚作れるキムチ丼〉

栄養価(1人分)：エネルギー 619kcal / たんぱく質 26.0g / 脂質 20.1g / 食塩 2.1g



野菜量：139g これです1食分の野菜量がとれます

暑い日が続く、夏バテ気味...という人も多いのではないのでしょうか。そんなときには、疲労回復効果があり、ビタミン類が豊富に含まれる「キムチ丼」がおすすめです。



◀◀◀ 岡谷市ホームページで、たくさんの野菜レシピを掲載中です

〈材料〉4人分

- ごはん…………… 2合分
- 豚薄切り肉…………… 200g
- キムチ…………… 200g
- 玉ねぎ…………… 1/3個
- もやし…………… 100g
- キャベツ…………… 80g
- ニンニク…………… 1かけ
- ショウガ…………… 5g
- ごま油…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油(香りづけ) …… 少々
- サラダねぎ…………… 2本
- 白いりごま…………… 大さじ1
- 温泉卵…………… 4個

〈作り方〉

- ① 温泉卵を準備する。
- ② 玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、サラダねぎは小口切り、ニンニク、ショウガはみじん切りに切る。豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、キャベツ、もやしの順に炒める。
- ⑤ ④にキムチを入れ、味をみながらしょうゆを入れる。
- ⑥ 火を止め、香りにごま油を少々加える。
- ⑦ 器にご飯を盛り、炒めた豚キムチをのせ、温泉卵を添え、サラダねぎ、ごまを散らす。

問合せ●健康推進課(内線1177)

2024 OKAYA ART FESTIVAL

入場無料

9/13(金)・14(土)・15(日)
9:30-20:00 9:30-17:00 9:30-16:00

テクノプラザおかや・岡谷美術考古館・童画館通り商店街
【岡谷市3会場で開催】

詳しくは▶



主催：NPO法人 アルボグランデ 共催：岡谷市、岡谷市教育委員会

GUEST SPEAKER

9月15日(日) 午前10時30分～

テクノプラザおかや 要申込み
メディアアーティスト (右上QRコードより)

落合 陽一

研究者、メディアアーティストとして活躍中! アートでは、Laval Virtual Awardを2017年まで4年連続5回受賞するなど、数々の賞を受賞しています。



講演

EXHIBITION

9月13日(金)・14日(土)・15日(日)

アートを学べる!!

テクノプラザおかや 岡谷美術考古館

東京吉祥寺に拠点を持つアートセンター・オンゴーイング所属アーティストによる映像作品、作品展示を実施します。

展示



PERFORMANCE

9月14日(土)・15日(日)

テクノプラザおかや (メインホール)

公演 多種多様なダンスや楽器演奏を鑑賞できます。

作ったミニ太鼓をアートフェス内で演奏!



fabスペース hana_reでは、御諏訪太鼓の山本さんとミニ太鼓づくり体験ができます。15日に作った太鼓で演奏します。

WORKSHOP

9月13日(金)・14日(土)

テクノプラザおかや

アーティストやクリエイターと一緒に、アートやものづくりが体験できます。

体験

MARKET

9月13日(金)・14日(土)・15日(日)

テクノプラザおかや

販売 クリエイターとブースで会話を楽しみながら、お買い物ができます。

販売

問合せ●2024 OKAYA ART FESTIVAL実行委員会 LINE公式アカウント

こちらから▶



市政懇談会での説明内容は「シルキーチャンネル」や「YouTube」で見られます



6月3日からスタートした市政懇談会「まちづくりふれあいトーク」が、8月9日で終了し、21会場で延べ891人の参加をいただきました。

懇談会では、まず市長が岡谷市の取り組んでいる施策について説明し、理解を深めていただきました。特に、川岸学園構想やラオカヤを含む岡谷駅周辺整備については、詳しい説明を行いました。その後、参加者からご意見やご提言をいただきながら、参加者と市長が懇談しました。

施策に関する市長の説明は、こちらでご覧いただけます

- ▶シルキーチャンネル(12ch) …午前10時から放送中(9月15日まで)
- ▶YouTube…岡谷市公式チャンネルをご覧ください。

YouTube▶



懇談会でいただいた、おもな意見とその回答

- 川岸学園構想の義務教育学校の1～9年生とはどういうものか
 - ▶義務教育学校は、小学校と中学校の区切りをなくした9年制の学校のこと。学ぶ内容は学習指導要領に基づくため、他の学校と大きな違いはないが、入学時のギャップをなくすことで、円滑な接続が期待できる。
- 防災行政無線のデジタル化で防災ラジオが使えなくなるが、その後はどうすればよいか
 - ▶スマートフォンや携帯電話などで、「メール配信@おかや」や「岡谷市LINE公式アカウント」を登録していただきたい。スマートフォンや携帯電話がない場合などについては、個別受信機の用意を検討している。
- ラオカヤの解体に15億円かかるということだが、その見通し(財源)は。また、駅前の再開発についてどう考えているか
 - ▶国の特定財源の確保を検討している。駅前再開発については、今年度ポテンシャル調査を実施予定。結果をお示しし、10年後、20年後も見据えて市民のみなさんと考えていきたい。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



7/27 武井武雄が結成した自転車遠乗り会 JAZOO MANIAが復活

武 井武雄の生誕130年を記念し、武井が主宰した自転車遠乗り会「JAZOO MANIA (ジャズマニア)」が復活。県内外から集まった15人が記念のTシャツを身に着け、イルフ童画館を発着点に、諏訪湖周サイクリングロードを一周する18kmのコースでサイクリングを楽しみました。途中、観光スポットや武井作品も見学するなど、地域の魅力にもふれるイベントになりました。



8/13・14 市内に響きわたる勇壮な太鼓の音 岡谷太鼓まつり

日 本の屋根から世界へ響け！第55回となる岡谷太鼓まつりが開催されました。2日目は、大雨により中止となりましたが、初日のメインステージでは、開幕太鼓に続き、早出一真市長が初挑戦となる砂切太鼓「軌跡」を披露。その後も、「原点帰^{しよつきり}」と銘打たれた先人に感謝する企画や、岡谷太鼓保存会による勇壮な揃い打ち、子どもステージなど、数多くの演目が披露され、県内外から訪れた多くの観客を魅了しました。

おおき なったね

9 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

1さい



シュントさん

しゅんと笑顔はみんなを幸
せにしてくれるね! これからも
すくすく元気に育つてね!

1さい



フウマさん

いつも元気にここに笑顔の
ふうちゃんが大好きだよ! これ
からの成長が楽しみだよ。

1さい



ミチハルさん

元気で活発な子に育つてくれ
てありがとう! 毎日楽しいね。
1才おめでとう!!

地域おこし協力隊 活動日記

岡谷に移住して1年。なんやかんや、おかや。

昨年埼玉県から岡谷市に移住してきて、この8月で移住2年目に突入しました。なに不自由なく楽しく過ごすことのできた1年間で、100点満点の移住だったなと、当時の自分をほめてあげたいです。そんな自分だからこそ、岡谷市に移住する人を増やすためにできることがあるのではないかと、日々試行錯誤しています。

夏は、東京を筆頭に各地で大規模な移住イベントがあります。ご存じの人も多いかもしれませんが、長野県は移住人気全国1位。雄大な自然は移住を考えている都会の人たちの心を引きつけてやまず、岡谷市のブースにも多くのみなさんが相談に来てくれます。そのなかで多いのが、「森に囲まれて生活したい」「広大な敷地で生活したい」「農業で生計を立てたい」といった希望。岡谷市は空気がきれいだし、自然も豊かです。でも岡谷市で、森に囲まれた広大な敷地で農業をなりわいとする移住生活は、なかなか実現が難しくそう



@NAGANO_OKAYA_LIFE



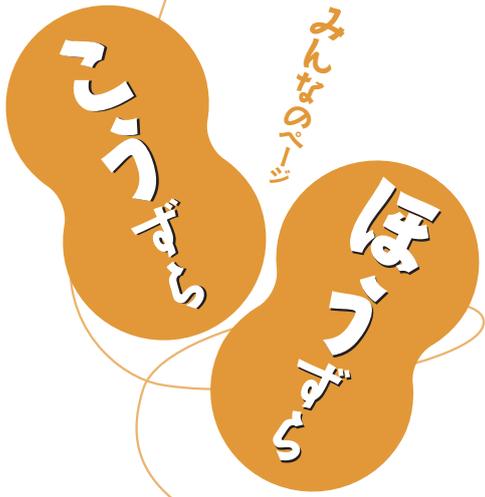
地域おこし協力隊
宮島 佑斗

す。その代わり、コンパクトにまとまった街には、地方の5万人弱の市としては珍しいほどの利便性がありますよね。

移住生活には理想と現実があります。移住を現実的に考えれば考えるほど、岡谷市のような移住先に行き着くのではないかと考えています。事実、自分は100点満点でしたから。「なんやかんや、おかや」なんです。



「なんやかんやおかや」で岡谷市をプロモーションしていきます!



「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

8月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

以前、市役所の総合案内所と
 ころに『ご自由にどうぞ』とフウ
 センカズラと朝顔の種が置かれ
 ていました。種をいただいて、プ
 ランターにまいてみました。今、
 みごとにグリーンカーテンにな
 りつつあります。種の成長を見守
 る幸せをいただきました。ありが
 とございました。
 ー Yさん (今井)

▼植物の種をまいて、発芽し実や
 花をつけたときには、幸せな気持
 ちになりますね。また、暑い夏に
 直射日光をさえぎってくれるグ
 リンカーテンは、少しではあり
 ますが、快適に過ごすためのひと
 つのアイテムとなります。ぜひ、
 みなさんもグリーンカーテンを
 育ててみてはいかがでしょうか。

市では「緑のカーテンコンテ
 ト」を10月31日まで募集していま
 す。こちらへの参加もお待ちしております。
 います。

毎日、暑いですね。そんなに
 広くない畑でキュウリ、トマト、
 ジャガイモの収穫に汗を流して
 います。

Y・Nさん (神明町)

▼採れたての野菜は、新鮮でおい
 しく栄養も満点ですね。暑い夏に
 は、冷たいものの取り過ぎなど
 で胃腸が弱りやすいので、豊かに
 実った夏野菜で食卓を彩り、暑い
 夏を楽しく過ごしてください。

今年のきつね祭りは、子どもた
 ちが楽しめるブースがとて多
 くてよかったです。大雨が降って
 きて、早めに帰ってきてしまいま
 したが、ずっと続けてほしいお祭
 りです。

O・Hさん (長地出早)

▼きつね祭りは、お福稲荷・長塚
 稲荷巡りをはじめとする「縁結
 び」や「恋愛成就」をテーマとし
 たイベントや、多くのブースが並
 びました。来場者も、きつねの面
 を着けたり、フェイスペイントを
 したりと祭りの雰囲気を楽しみ、
 各所で笑顔があふれていました。
 このようなお祭りは、今後も続け
 てほしいと思います。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.465 クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市
 に関係のある言葉ができます。それを
 教えてください。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。

1		2		3	4
		5	6		
7	8				
9			10	11	
	12	13			
14				15	

◆ヨコのカギ

- 1 長地の地名。湖畔病院、京セラ長野岡谷工場あたり
- 3 ヤエヤマアオキ。果実は健康食品としてジュースなども
- 5 姉妹都市
- 7 フェアウェイより芝を短く刈ってあります
- 9 B
- 10 ヨコ1の国道20号をはさんだ反対側〇〇町
- 12 全国最多の13町村で構成されている郡
- 14 岡谷発祥エース〇〇〇ボール
- 15 助さんの相棒は〇〇さん

◆タテのカギ

- 1 公民館が丸山橋のすぐ近くにある区
- 2 アコースティック、クラシック、エレキ
- 3 ヨコ5のイメージキャラクター〇〇ちゃん
- 4 湊と川岸のあいだの山
- 6 はなざかり
- 8 小学校や中学校にあります。流しが付いていたり、椅子に背もたれがなかったり。
- 11 〇〇町は中央本線南、市道9号線東西
- 13 指事〇〇、象形〇〇、形声〇〇、会意〇〇

- 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。9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)

●8月号の答えと当選者

「ミナコイワツサカ(MINAKOIわっさか)」

正解数49通(応募総数51通)の中から抽選で、K・Sさん(赤羽)、A・Tさん(湊)、H・Kさん(湊)、I・Kさん(川岸上)に、樋沢産トウモロコシ(3本)引換券をプレゼントします。

ミ	ヤ	サ	カ	コ
ナ	イ	ズ	ハ	ヤ
ト	キ	ワ	ヤ	リ
	イ	イ	ダ	シ
ツ	チ	ル	ケ	イ
カ	ゴ	シ	マ	ナ

ナチュラル婚活

巡って、知って、恋をして。



岡谷ならではの景色や体験を楽しみながら、
心温まるひとときを過ごしませんか？

日時：9月28日[土] 12:45～17:30

会場：鳥居平やまびこ公園
(岡谷駅から送迎あり)

参加費：男性5,800円 女性3,000円

対象：25歳～40歳くらいの独身の人

定員：男女各12名

申込み締切：9月16日(月・祝)

お申し込み方法はコチラ

●ウェブで詳細確認して申し込み
イベントの詳細は右のQRコードから。ウェブから申し込み、問い合わせもできます。



●LINEから申し込み・問い合わせ
右のQRコードから友だち登録して、お申し込みください。



公式LINE

●電話から申し込み・問い合わせ
お気軽にご連絡ください。
TEL 090-3218-7761 (担当：竹村)

タイムスケジュール

- 12:45 集合、プロフィールカードの記入
- 13:05～ やまびこ公園おさんぽ
- 14:00～ みそづくり体験
- 15:25～ マッチングタイム
- 16:45～ フリータイム

オンライン開催 事前セミナー

婚活イベントへの基本的な心得、当日リラックスして参加できるアドバイスをお伝えします。

男性：9月13日(金) 20:00-21:30

女性：9月14日(土) 20:00-21:30

参加
無料

運営・企画：(株)TKキャリアデザイン 協力：(福)岡谷市社会福祉協議会 / (一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和6年7月1日現在)
人口 45,551人 前月比 -43 前年同月比 -607
世帯数 19,233世帯 前月比 -13 前年同月比 +6

令和6年9月号(毎月25日発行) 発行：岡谷市(企画政策部秘書広報課) TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 メールアドレス(秘書広報課) press@city.okaya.lg.jp
発行日：令和6年8月26日 印刷：株式会社中央企画
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です