あなたとおかやを絆（つな）ぐ

Okaya

2024
10
No.1502

広報 おかや

武井武雄 生誕130年

〈特集〉

カラダを知ろう！鍛えよう！

武井武雄 生誕130年

今月の表紙

残暑もおさまり、気持ちのいい季節になりました。スポーツの日もある10月、そろそろ体を動かしたくなりませんか？ 今月号では、市民総合体育館にあるトレーニングルームなど、「市のスポーツ施設に行ってみたくなる情報」をお届けします。

岡谷市公式ホームページ　広報おかや　岡谷市公式SNS

〈特集〉

カラダを知ろう！鍛えよう！

岡谷市スポーツ施設指定管理者 シンコースポーツ(株)
スポーツトレーナー　小口・志村

オリンピックイヤーの今年、スポーツ観戦を通して、スポーツをより身近に感じている人も多いのではないでしょうか。
今月号は、市民総合体育館にあるトレーニングルームや、リニューアルした市民水泳プールなどのスポーツ施設を紹介します。
市の施設を活用し、体力向上と健康増進に役立ててください。

岡谷市では、市民の体力向上と健康増進のために「第5次岡谷市総合計画」や「第3期岡谷市教育大綱」において、次の5つに取り組んでいます。

①市民ひとり1スポーツの実現
②競技力の向上
③子どものスポーツ機会の充実
④スポーツ環境の整備・充実
⑤第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会（信州やまなみ国スポ・全障スポ）の推進

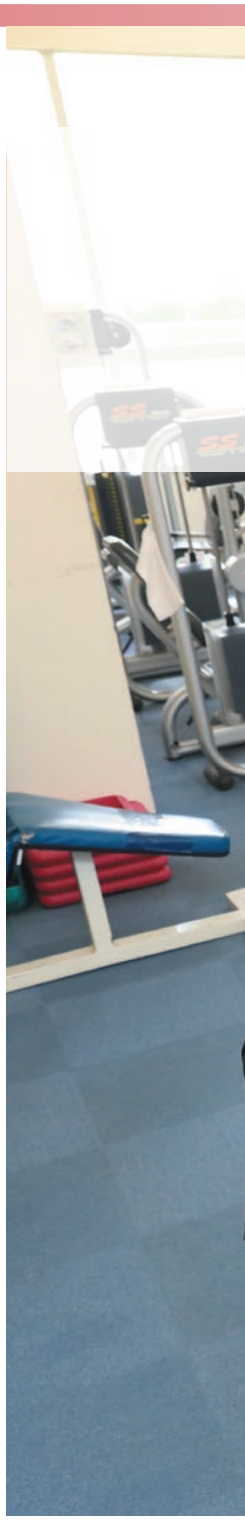
市では、市民一人ひとりが安全で快適にスポーツ活動を行えるよう、スポーツ施設の改修や長寿命化を計画的に進め、安全で安心な環境を整備しています。

市民総合体育館には、トレーニングルームがあり、初心者から本格的なトレーニングをしたい人まで、段階的に誰でも使える設備が整っています。また、天候に左右されずに使えるランニングコースもあります。さらに昨年度、市民水泳プールをリニューアルし、設備の充実をはかっています。

まだ、利用したことのない市民のみなさん、ぜひこれらの施設を利用して、体力向上と健康増進に役立ててください。

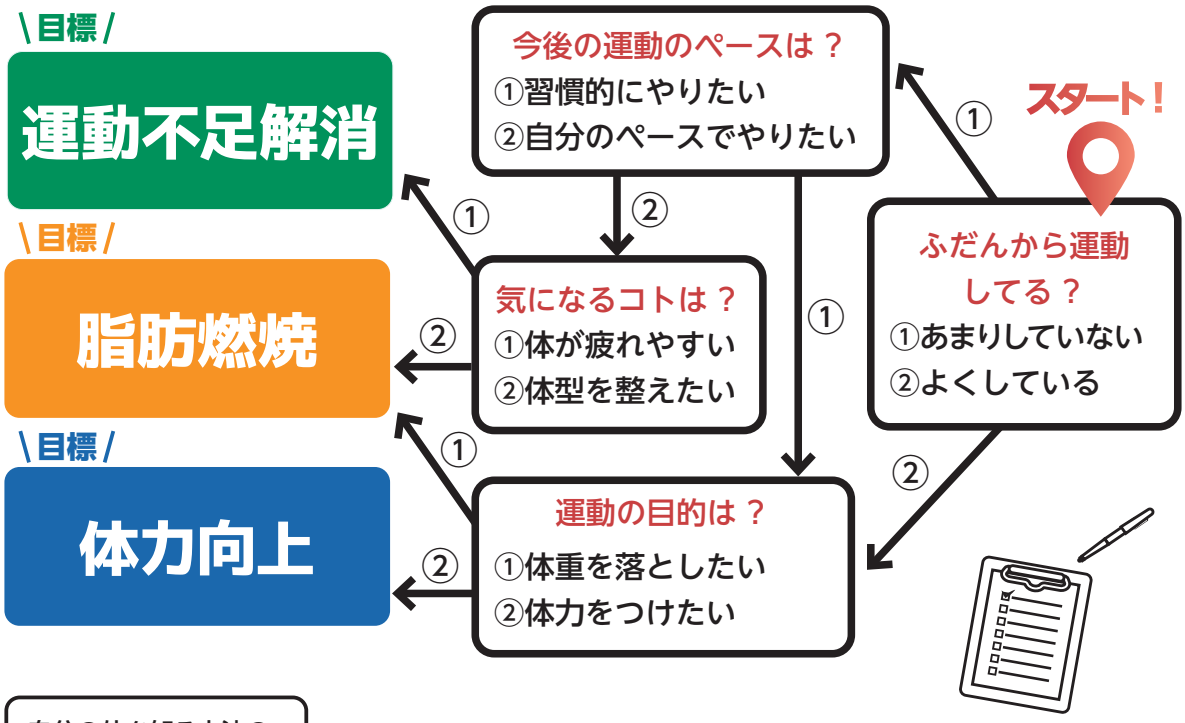
カラダを知ろう！

ふだんから運動をしていますか？運動した方がいいとわかっていても、なかなか一歩が踏み出せない人も多いでしょう。まず、自分のカラダを知って、「目標」を見つけましょう。



目標 1. 今の自分を知って、なりたい自分を見つけよう

自分の現状と希望を整理して、目標を定めましょう！



自分の体を知る方法の1つとして

測定して、自分の体の状態を確認しよう

InBody・インボディ（体成分分析装置）

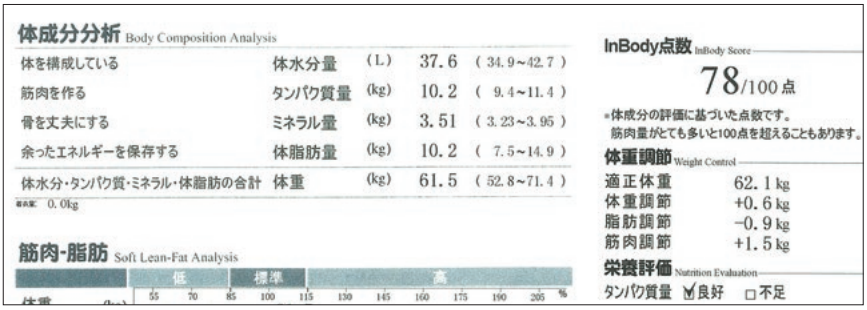
InBody（体成分分析装置）とは、体を作っている基本成分「筋肉量」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」などを定量的に分析できる装置です。自身の体の状態を数値化できるので、測定結果をもとに運動や食事など、今後の生活の指標として役立てることができます。

数か月に一度測ることで、自分の体の状態と運動の成果を確認でき、「ヤル気」を維持できます。市民総合体育館に常設していますので、窓口でお申し込みください。通常1回500円で利用できます。

※測定の所要時間は約1分です。

部分拡大

体成分分析数値、筋肉・脂肪率、肥満指標、部位別筋肉量、InBody点数、体重調節、栄養評価、肥満評価、筋肉均衡、内臓脂肪レベルなど、15項目が表示されます。



体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量	(L)	37.6	(34.9~42.7)
筋肉を作る	タンパク質量	(kg)	10.2	(9.4~11.4)
骨を丈夫にする	ミネラル量	(kg)	3.51	(3.23~3.95)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量	(kg)	10.2	(7.5~14.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重	(kg)	61.5	(52.8~71.4)

0.0kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

低 標準 高

55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %

InBody点数 InBody Score

78/100点

※体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重	62.1 kg
体重調節	+0.6 kg
脂肪調節	−0.9 kg
筋肉調節	+1.5 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量 ☑良好 □不足

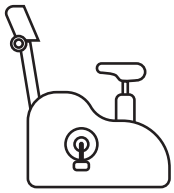
方法

2. 目標に向かって、動いてみよう！

自分のカラダのことがわかったら、目標コース別のトレーニングメニューを実行してみましょう！
トレーニングルームのメニューに、プールやランニングコースでの運動を組み合わせるのもオススメです。

トレーニングルームを利用する

午前中と午後6時以降はトレーニングスタッフが常駐しています。トレーニングスタッフが不在の場合でも、随時対応できますので、マシンの使い方などわからないことがありましたら、お気軽に窓口に声を掛けてください。



オススメのトレーニングメニュー

いずれのコースも週1回から始めて、慣れてきたら週2～3回と増やしていきましょう。
メニューの構成はいずれも、●有酸素運動 ＋●筋力トレーニングで、コース別に時間や運動強度を変えています。

運動不足解消コース

気持良いと感じる程度の運動をしましょう
〈所用時間：約50分〉

●ウォーキング（トレッドミル）
- □速度：4km/h
- □時間：20分
- □腕を大きく振り、かかとから着地するように姿勢よく歩きましょう
- □程よく汗をかくくらいまで歩きましょう

※有酸素運動は、ランニングやジョギング、プールでのスイムや水中ウォーキングに変えてもよいです。

●レッグプレス
- □回数：10回×3セット
- □重さ：ちょうど良いと感じる程度

●バックエクステンション
- □回数：10回×3セット
- □重さ：ちょうど良いと感じる程度

●クランチ
- □回数：10回×3セット
- □重さ：ちょうど良いと感じる程度

脂肪燃焼コース

ジョギングとマシンを使った軽い筋トレで心拍数を上げましょう
〈所用時間：約1時間〉

●ジョギング（トレッドミル）
- □速度：6km/h
- □時間：30分
- □歩幅はやや狭く、息が上がらないペースでゆっくり走りましょう

※有酸素運動はトレッドミル（ランニングマシン）と「バイクマシン類」を組み合わせて行ってもよいです。

●クランチ
- □回数：10回×3セット
- □重さ：少し重いなと感じる程度

●バックエクステンション
- □回数：10回×3セット
- □重さ：少し重いなと感じる程度

体力向上コース

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて筋力&スタミナアップ
〈所用時間：約1時間〉

●ランニング（トレッドミル）
- □速度：7～9km/h
- □時間：20分
- □息が弾むくらいのペースで、リズミカルに走りましょう

●レッグプレス
- □回数：10回×3セット
- □重さ：10回ぎりぎりできる重さ

●クランチ
- □回数：10回×3セット
- □重さ：10回ぎりぎりできる重さ

●ラットプルダウン
- □回数：10回×3セット
- □重さ：10回ぎりぎりできる重さ

●マルチプレス
- □回数：10回×3セット
- □重さ：10回ぎりぎりできる重さ

筋力をつけることで基礎代謝が上がり、疲れにくい体になることが期待できます。

それぞれのメニューに ＋ プラス

市民水泳プール（P6参照）
（スイム・水中ウォーキング）

ランニングコース（P7参照）
（ウォーキング・ジョギング）

有酸素運動や運動後のクールダウンとして組み合わせてもOK！

もっと、自分に合ったトレーニングをやってみたい人は…

パーソナルレッスン

スポーツトレーナーがInBodyのデータをもとに各人に合った運動プログラムを提案し、マンツーマン形式で指導します。

○1回1時間 1,800円（InBody料込み）
○申込み・詳細は、体育館窓口へ

Information トレーニングルーム

場　　所：市民総合体育館内
利用料金：1回2時間 220円
営業時間：市民総合体育館に準じる(P7参照)
設　　備：トレーニングマシン（12種）
冷水機、無料ロッカー、更衣室、Wi-Fi

トレーニングルームでできること

トレーニングルームには12種類のマシンと、ダンベル・バーベルのコーナー、 ストレッチ用のマットがあります。
主なマシンを紹介します。

①トレッドミル

効果：有酸素運動

②レッグプレス

効く部位：下半身全体

③クランチ

効く部位：お腹（腹直筋）

④バックエクステンション

効く部位：背中（脊柱起立筋）

⑤ラットプルダウン

効く部位：首肩・背中（僧帽筋・広背筋）

⑥マルチプレス

効く部位：胸・上腕

利用者さんの声

トレーニングルームを利用している人にお話を聞きました。

健康管理のために、週2、3回来ています。引っ越してきて、あちこちトレーニングジムを探しましたが、ここは料金も安くマシンも充実していたので通い始めました。バーベルスクワット90kg、筋トレ40から50分、ランニングを30分がいつものメニューです。

内山 真太郎さん（49歳）

通い始めて5年になります。週に2、3回、1回につき90分ほど利用します。健康と、趣味の登山のための体力作りに、筋トレとランニングに励んでいます。仕事が午後からなので、空いている平日の昼間に利用することが多いです。料金が安いのもいいですね。

和田 信大さん（49歳）

10年ほどジムに通っていますが、ここに変えてから3年になり、週3回で250回になりました。トレーニングは、マシン10種類と30分のランニングです。ここでできた仲間とのおしゃべりも楽しみの一つです。夫婦で毎朝5時からのウォーキングとラジオ体操、階段往復500段も欠かさず、医者いらず。痛いところもありません。110歳まで現役！が目標です。

平林 佳治さん（88歳）

スポーツ系の大学に通っていて、ふだんはフットサルをやっています。筋肉の維持と、体をつくるために、週に1、2回ここに通っています。筋肉をつけるために、主にダンベルを使ってトレーニングをすることが多いです。

三井 颯真さん（19歳）

市民水泳プールを利用する

屋内プールとして、昭和56年3月に竣工した岡谷市民水泳プールは、築40年を超え老朽化が進んだため、令和4～5年度に老朽箇所を改修する工事を行い、清潔感のある施設に生まれ変わりました。
リニューアルしたプールを利用し、ぜひ体力作りなどに役立ててください。

25mプール

歩行専用コースでの水中ウォーキングのようす

外壁はツートンカラー、内壁は白色を基調に1面を5色のレインボーカラーに塗装。全館にLED照明を設置し、ポップで明るい室内となりました。更衣室のロッカーはさびないプラロッカーとし、ロビーのトイレも新しくするなど、使いやすく清潔感のある施設となりました。

更衣室

シャワー

ロビー

ロビートイレ

岡谷温泉風呂

市民水泳プールには、県内では珍しい天然温泉を用いた岡谷温泉風呂があります。プール室内にあるので、水着を着たまま入ります。泳いだあとは、身体を温めてリラックス。お肌もツルツルになります。

水中ウォーキングのススメ

- 歩行専用コースでは、水中ウォーキングができます。
- 水中では、ひざなどにかかる負担が少ないため、陸上より楽に筋力トレーニングをすることができます。
- トレーニングルームでの運動の後に行うことでクールダウンになり、疲労を軽減する効果もあります。
- トレーニングルームと組み合わせて利用するのもおススメです。

Information
岡谷市民水泳プール

住　　所：岡谷市南宮3-2-1
電　　話：23-6820
開館時間：午後1時～8時30分
（夏季営業中は、時間拡大営業あり）
休 館 日：毎週木曜日、年末年始（夏季営業中は休館なし）
利用料金：
- 個人使用－高校生以上470円、中学生以下270円、市内小中学生は無料（子どもパスポート、学生証を提示してください）、小学生未満は無料
- コース使用－1コース1時間 2,100円

※コース使用の場合は、前日までに窓口での予約が必要です。

ランニングコース

ランニングコースを利用する

市民総合体育館では、スワンドーム(西体育館)の2階観覧席後方の廊下を、ランニングコースに設定しています。屋内コースのため、季節や天候に左右されずにランニングやウォーキングを楽しむことができます。

特にウォーキングは幅広い年代の人が楽しめる運動で、血行促進から心肺機能向上にまで幅広く効果があります。ぜひ気軽な運動として活用してください。

西体育館に設置されたランニングコース

●1周：約200メートル
●利用無料
●シャワー利用可
おすすめ!
※大会などで使用できない場合があります。
※利用する際は窓口に声を掛けてください。

ウォーキングのフォームと注意点

●腕を大きく振る
●つまさきで蹴り、かかとから着地
●歩幅を大きく
●やや速足で
●自分の体力に合わせて無理なく行う

やまびこ健康スポーツクラブのみなさん

継続

3. 幅広くスポーツを楽しもう！

市民総合体育館では、「スポーツ用具のレンタル」や「個人利用者優先デー」、「シニアスポーツデー」、「各種スポーツ教室の開催」などを行い、市民のみなさんに広くスポーツに親しんでもらえるよう取り組んでいます。

体育館を利用しよう！便利・お得な情報

●スポーツ用具レンタル例
・ボール(バスケット、バレーなど)：1個110円
・ラケット(卓球など)：1セット110円
・ニュースポーツ(ボッチャなど)：無料

●個人利用者優先デー
毎月第3日曜日
※大会などで開催できない場合があります。

●元気いきいきシニアスポーツデー(対象：65歳以上)
年4回開催(無料)
※詳細はお問い合わせください。

このほか、各種イベントや教室の詳細は毎月の広報をご覧ください。

問合せ　スポーツ振興課
TEL 22-8804

Information
岡谷市民総合体育館

スポーツ施設指定管理者
シンコースポーツ(株) スタッフ

住　　所：岡谷市南宮3-2-1
電　　話：22-8800
開館時間：午前9時～午後9時30分
休 館 日：毎月第2・4木曜日、年末年始
利用料金：
●個人使用(1回2時間)－高校生以上220円、小中学生110円、市内小中学生は無料（子どもパスポート、学生証を提示してください）、小学生未満は無料
●専用使用－面積に応じて料金が異なります。
スワンドーム(西体育館)の場合(1回2時間)
全面(バレーコート2面分)3,840円、半面(バレーコート1面分)1,920円、バドミントンコート1面分480円、別途照明代が必要
その他、東体育館、会議室など、詳細はお問い合わせください。
※専用使用の場合は、前日までに窓口での予約が必要です。

■お知らせ■
庭球場の砂入り人工芝コート6面は劣化が進んでいることから、今年度中に改修工事を行います。リニューアルまでご迷惑をお掛けしますが、しばらくお待ちください。(詳細はP20参照)

岡谷市内に就職予定の**2025年卒大学生**必見！

岡谷市は25年卒就活生を応援します！

市内に就職・移住する

就職活動にかかる岡谷市への交通費の一部を補助

問合せ●地域創生推進課（内線1368）

【岡谷市就職・移住学生支援事業補助金】

6月1日以降の就職活動にかかった岡谷市までの交通費の半額を補助します！（上限額8,500円）

対象者の主な要件…

【通っている大学の要件】
- 大学の本部が東京都内にあり、東京圏（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県）にあるキャンパスに通っている。
- 令和7年（2025年）3月に卒業見込みである。
- 卒業年度を含め4年以上東京圏にあるキャンパスに通っている。

【移住の要件】
- 卒業年度において、東京圏内に継続して在住している。
- 卒業後に岡谷市内に転入（岡谷市の住民基本台帳に登録）し、生活の本拠を岡谷市に置くことができる。

【内定先企業の要件】
- 勤務先が岡谷市内に所在している。
- 官公庁等ではない。
- 週20時間以上の無期雇用契約に基づいて就業する。　ほか

定員…30名

申込み…申請に必要な書類を郵送してください。Eメールでの申し込みも受け付けます。

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。
必要書類もこちらからダウンロードできます。▶▶▶▶

第10回

岡谷市民病院「病院祭」

つなぐ ～地域と病院、明日の未来へ～

10月12日（土）午前9時30分～午後2時30分

場所：岡谷市民病院

【オープニングセレモニー】 午前9時30分～

【講演会】（事前申し込みが必要です）

「人生110年時代を目指す 裏切らない筋トレ」

講師…谷本 道哉さん
順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科 教授

時間…午後1時～2時30分

会場…3階 大会議室

【そのほかのイベント】

- ●血管年齢測定
- ●医師団による寸劇
- ●放射線クイズラリー
- ●ドクター・ナースに変身
- ●物販
- ●腹腔鏡体験
- ●リハビリ体験
- ●コンサート
- ●骨密度無料測定
- ●作品展示

その他イベント盛りだくさん！

※イベント内容は変更となる場合があります。

岡谷市民病院

ブラック・ジャックセミナー

未来の医療を担う子どもたちが医師の仕事を体験できます。

11月16日（土）午後1時30分～5時

場所：岡谷市民病院

要申込み　受講無料　中学生高校生対象

【受講内容】

- ●救急救命体験
- ●手術縫合体験
- ●最新医療機器体験（超音波メス）
- ●内視鏡トレーニング体験
- ●アニメーション鑑賞『外科医の1日』
- ●自動吻合器・縫合器体験
- ●手術室見学
- ●骨折治療体験

※受講内容が変更となる場合があります。

対象…中学生・高校生

定員…18名（先着順。定員になり次第締め切り）

申込み…必要事項を記載のうえ、10月25日（金）までにEメールにてお申し込みください。（学校名／氏名（ふりがな）／性別／年齢、学年／保護者の氏名、連絡先、当日付添いの有無／住所）
E-mail　mail@okaya-hosp.jp

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000（庶務課）

お知らせ

令和6年10月から 児童手当制度が改正されます

【改正前】

児童の年齢	1人当たりの児童手当の額（月額）	
	第1・2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	15,000円
3歳～小学校6年生	10,000円	
中学生		10,000円

支給時期
6月、10月、2月

支払通知書を送付

【改正後】

児童の年齢	1人当たりの児童手当の額（月額）	
	第1・2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	**30,000円**
3歳～高校生年代	10,000円	

支給時期
4月、6月、8月、10月、12月、2月
※制度改正後、最初の振り込みは令和6年12月（10月・11月分）です。

支払通知書の廃止
通帳をご自身で記帳するなどしてご確認ください。

所得制限は廃止となりますが、受給資格者は、支給対象児童を養育する父母等のうち、所得が高い方に変わりありません。

おもな変更点

- **所得制限の廃止**
- **支給対象年齢が高校生年代（18歳到達後の最初の3月31日）まで延長**
- **第3子以降の月額引き上げ（月3万円）**
- **多子カウント範囲の拡大（22歳年度末まで）**
  ※制度改正後10月から「第3子以降」は、22歳到達後の最初の3月31日までの養育している子のうち、上の子から数えた3番目以降の子をいいます。
- **支給月は年6回（偶数月）**
- **支払い通知書の廃止**

問合せ●子ども課（内線1265）

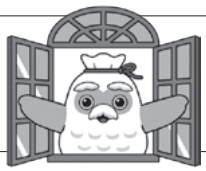
【新たに申請が必要となる人】

- 所得上限限度額を超えているため、児童手当が支給されていなかった人
- 中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童のみ養育している人
- 高校生年代までの児童手当対象児童を養育しており、22歳までの経済的負担※をしている子を含めて3人以上の子がいる人
  ※経済的負担とは以下の①および②に該当すること。
  ①監護に相当する日常生活上の世話および必要な保護をしていること
  ②生計費の相当部分を負担していること

※新たに申請が必要と思われる人には、すでに通知を送付しています。お手元に通知が届いていない人は、ご連絡ください。
※新たに申請が必要な人で、申請者の住民票が他市町村にある場合、その市町村での申請となります。
※現在児童手当等を受給中の人には、10月中に通知します。
※公務員は勤務先で申請をしてください。

お知らせ

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です


マスコットキャラクター
チエブクロー

豊富な知識と経験を持った会員が、さまざまな仕事をお受けしています。ぜひご利用ください。

会員募集中！ あなたもシルバーの仲間になりませんか

岡谷市（または下諏訪町）に在住し、健康で働く意欲のある60歳以上の人であれば、どなたでも入会できます。下記の日程で入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。

日時…毎月第2火曜日 午後1時30分～
場所…偶数月：下諏訪総合文化センター
　　奇数月：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）

お仕事承ります お気軽にどうぞ！

企業のみなさんへ
人手は足りていますか？工場の作業や清掃など、経験豊富な会員がお力になります。ぜひご一報ください。

市民のみなさんへ
簡易な大工仕事、障子や網戸の張り替えなど承ります。お気軽にご相談ください。

詳しくはこちらから▶

問合せ●（公社）岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760／介護福祉課（内線1282）

information ―今月のお知らせ―

令和5年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和5年度の概要を公表します。（給与などについては、令和6年4月1日の状況も併せて公表します。）

問合せ●総務課（内線1554）

1. 任免および職員数に関する状況

(1)採用の状況（R5.4.1 ～ R6.3.31）

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能･労務職	合計
男性	6	0	0	–	12	–	18
女性	4	0	4	–	22	–	30
計	10	0	4	0	34	0	48

(2)退職の状況（R5.4.1 ～ R6.3.31）

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能･労務職	合計
男性	11	0	0	0	8	0	19
女性	5	4	5	0	7	0	21
計	16	4	5	0	15	0	40

(3)職員数の状況（各年度4月1日現在）

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能･労務職	合計
令和6年度	319	23	80	18	414	10	864
令和5年度	318	23	81	18	408	11	859
差引	1	0	△1	0	6	△1	5

2. 人事評価の状況（医療職を除く）

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	405人

3. 給与の状況

(1)一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》（医療職、技能・労務職を除く）

区　分		1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容		事務員･主事・技術員･技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R6.4.1	職員数	54人	73人	186人	69人	27人	25人	5人	11人	450人
	構成比	12.1%	16.2%	41.3%	15.3%	6.0%	5.6%	1.1%	2.4%	100.0%
R5.4.1	職員数	53人	67人	188人	67人	32人	25人	5人	10人	447人
	構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%

令和5年度普通会計における人件費の決算額は40億2,359万3千円で、歳出決算額214億2,031万7千円の約18.8%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2)職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区　分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R6.4.1	323,510円	370,454円	41歳8月			
R5.4.1	321,317円	372,818円	43歳3月			

※3人以下のため非公表

(3)特別職の報酬等の状況

区　分		月　額	期末手当
給料（注1）	市　長	814,500円	（令和5年度支給割合） 6月期　1.650月分 12月期　1.750月分 計　3.40月分
	副市長	684,480円	
	教育長	621,770円	
報酬	議　長	465,000円	
	副議長	396,000円	
	議　員	353,000円	

（注1）給料月額は、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額（～ R5.9.28）です。

(4)職員の初任給の状況（R6.4.1現在）

区　分	初任給
大学卒	196,200円
高校卒	166,600円

(5)職員給与費の状況（一般会計予算）

（注）職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区 分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与費年額(B/A)
		給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R6年度	411人	1,516,508千円	229,451千円	597,966千円	2,343,925千円	5,703千円
R5年度	408人	1,523,250千円	252,696千円	588,418千円	2,364,364千円	5,795千円

(6)一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区　分		経験年数7年以上～10年未満	経験年数10年以上～15年未満	経験年数15年以上～20年未満
R6.4.1	大学卒	252,267円	273,679円	312,848円
	高校卒	220,125円	233,133円	266,067円
R5.4.1	大学卒	243,445円	270,659円	305,087円
	高校卒	205,875円	222,266円	244,833円

（注）経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7)職員手当の状況

期末・勤勉手当（令和5年度支給割合）

期　別	期　末	勤　勉
6月期	1.200月分	1.000月分
12月期	1.250月分	1.050月分
計	2.45月分	2.05月分
職務の等級による加算措置　有		

時間外勤務手当（令和5年度普通会計）

支給総額	100,059千円
職員1人当たり支給月額	21,943円

特殊勤務手当
（令和5年度普通会計）

区　分	全職種
職員1人当たり支給月額	73円
代表的な手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

退職手当

R6.4.1	（支給率）	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置（調整月額×60月分） ・定年前早期退職の特例措置（2%～45%）	
	特別昇給	無	
R5.4.1	（支給率）	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置（調整月額×60月分） ・定年前早期退職の特例措置（2%～45%）	
	特別昇給	無	

information ―今月のお知らせ―

9. 研修の状況（医療職を除く）

区　分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	13人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	438人
4 派遣研修	県への派遣研修等	83人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1)福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区　分	内　　容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック314人、脳ドック10人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断　受診実人員 301人 ・ストレスチェック　受診実人員 904人 ・メンタルヘルス対応　相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会　2,706,000円 岡谷市病院事業院友会　1,754,100円

(2)公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内　容
地方公務員災害補償基金長野県支部	3件	左中指挫創、熱中症、脱臼

(3)利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和6年度 定員管理の状況

市の職員数は「第8次岡谷市定員適正化計画（令和6年度～令和10年度）」に基づき、定員管理の適正化を図っています。

1. 考え方

●**一般会計・特別会計（国民健康保険事業）の業務に従事する職員**
将来の人口・財政規模に見合った行政運営への転換を図ることとし、DXの推進による効果的な業務効率化や事務事業の抜本的な見直しを行い、職員定数の適正化を推進します。

●**公営企業会計（水道事業・下水道事業）の業務に従事する職員**
中長期的な視点による経営健全化と経営基盤の強化を図り、業務の見直しや改善により効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 予算定数

（令和6年4月1日現在の定数　単位:人）

部　門	令和5年度	令和6年度	増減	増減理由
一般会計等	414	417	3	組織改正、業務量の増などによる
公営企業会計	25	25	0	

第8次岡谷市定員適正化計画の目標値
●一般会計等…410人　●公営企業会計…25人

問合せ●企画課（内線1522）

その他の手当

区　分	内　　容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8)ラスパイレス指数の状況

年　度	ラスパイレス指数
令和5年度	96.2
令和4年度	96.8

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2)年次休暇の取得状況

概　要	平均取得日数	備　考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 （最大20日）	7.4日	期間：R5.1.1 ～ R5.12.31 年間を通して在職した正規職員（医療職を除く）の平均です。

5. 休業に関する状況

概　要	性別・人数
令和5年度 育児休業取得職員数（医療職を除く）	男 1人　女 11人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内　訳
	12人	免職0人 降任0人 降給0人 休職12人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内　訳
	2人	免職0人 停職1人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区　分	人数	内　容
職務に専念する義務の免除	46人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	13人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概　要	区　分	人数
令和5年度 退職者の再就職状況（課長級以上）	営利企業	1人
	営利企業以外の法人等	1人

information ―今月のお知らせ―

環境 小型家電など不用品の処分方法が追加されました

市では、家電のリサイクルおよび不用品の有効利用を促進するため、不用品の処分方法を追加しました。ご利用ください。

●小型家電の処分

宅配便を利用して、パソコンをはじめとする小型家電の処分の手続きが、自宅でできるようになりました。
（要予約・有料［回収物にパソコンが入っていれば無料］）
【サービス提供事業者：リネットジャパンリサイクル株式会社】

●家電4品目の処分

宅配便を利用して、テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン（家電4品目）を処分することができるようになりました。
（要予約・有料［リサイクル料金＋収集・運搬料金］）
【サービス提供事業者：リネットジャパンリサイクル株式会社・SGムービング株式会社】

●不用品の処分

地域密着型の掲示板サービス「ジモティー」に不用品を登録することで、安価・無料で譲渡することができます。
【サービス提供事業者：ジモティー株式会社】

※詳しくはQRコードから市のホームページをご覧ください。

小型家電・家電4品目▶

不用品の処分▶

問合せ●環境課（内線1447・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

▶受診する医療機関には事前予約が必要です。終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに申し込みましょう。

▶お手元に受診券（青色の封筒）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） 今年度最後の休日検診です。

「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…11月24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…10月11日（金）午前8時30分から電話受付開始。国保の人は医療保険課に、後期高齢者の人は健康推進課にお申し込みください。10月28日（月）締切。（定員になり次第締切）

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）

募集 内山霊園 合葬式墓地『嶺風苑南棟』使用者募集

令和6年度の内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を募集します。

申込み資格…

①現に焼骨を所持している人、または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人

②岡谷市に本籍または住所を有する人。ただし、現に内山霊園聖地の使用許可を受け、聖地を返還する人は、現在の住所および本籍が市外の場合であっても霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込むことができますが、生前申し込みはできません。

③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区　分	募集数	使用料（1体につき）
個別埋蔵場所	50体	15万円
共同埋蔵場所	100体	5万円

申込み方法…受付期間内に申込書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。
受付期間…11月5日（火）～18日（月）（土・日を除く）
※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課（内線1171・1172）

募集 内山霊園聖地 使用者随時募集

令和6年度の内山霊園聖地の使用者を、随時募集します。

申込み資格…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。
※岡谷市に本籍しかない人は、岡谷市に住所のある世帯主を別に管理人に定めてください。
※法人は、市内に主たる住所を有するものに限ります。

募集区画…5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
申込み方法…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、市役所1階の市民生活課窓口へ申請してください。
受付期間…10月10日（木）～12月27日（金）（土・日・祝日を除く）
※先着順にて使用決定します。
※空き聖地がなくなった場合は、その時点で募集を終了します。

問合せ●市民生活課（内線1171）

information ―今月のお知らせ―

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…10月1日(火)～8日(火)
午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)
直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月11日(金) 午後1時30分～3時
市役所3階 301B会議室
入居指定日…11月1日(金)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	4階	1	17,900～26,700	3,700		
堂前		郷田1	S54	3DKB	3階建	2階	1	19,200～28,600	3,500		
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	1	22,600～33,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	1階	1	28,800～42,800	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,200～24,000	3,500		可
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	2・3階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂A		加茂町2	S45	1KB	7階建	6階	1	8,500～12,700	4,000	有	可
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)
(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

募集 市営住宅の管理人を募集します

募集団地…堂前市営住宅(岡谷市郷田一丁目2番)
募集人員…1名(性別、年齢は問いません)
応募資格…堂前市営住宅に居住することができ、適切な団地管理が行える人
※現在、市営住宅に入居中の人でも応募可
主な業務内容…共益費の管理／団地内の巡視および点検／団地の草取り／防災訓練などのとりまとめ／水道水の水質検査　など
報酬…年額25,560円
※詳細はお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1375)

お知らせ 定額減税補足給付金(調整給付金)の手続きをお願いします

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ていますので、まだ手続きが済んでいない人は、支給確認書に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。

なお、国(デジタル庁)に公金受取口座を登録してある手続き不要の人にはすでに支給しております。

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▶

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)

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

高齢者 インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチン接種について

令和6年度から、新型コロナウイルスワクチン接種は、高齢者インフルエンザと同様に予防接種法上のB類疾病「定期接種」となります。（対象者以外の人は、任意接種［自費］となります。）

●対象者　【インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン共通】

接種日に岡谷市に住民登録のある人で、次の①または②に該当し、接種を希望する人。

① 接種日において65歳以上の人

② 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当する人

※接種は強制ではありません。接種のメリット(重症化予防)とデメリット（副反応･後遺症等）をご理解のうえ、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

●接種期間

【インフルエンザワクチン】

10月15日(火) ～ 12月28日(土)

【新型コロナウイルスワクチン】

10月15日(火) ～令和7年3月31日(月)

※休診日を除く。補助を受けられるのは期間中1回限り。

●自己負担額

【インフルエンザワクチン】　1,200円

【新型コロナウイルスワクチン】　3,200円

※自己負担額は令和6年度の金額です。令和7年度以降、変更となる可能性があります。

※市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は10月7日（月）から発行しますので、接種を行う前に必ず健康推進課まで申請にお越しください。**予防接種後の無料券の発行はできませんので、ご注意ください。**

※生活保護世帯に属する①・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

●接種方法

【インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン共通】

実施医療機関での個別接種となります（集団接種は実施しません）。接種券はお送りしませんので、直接医療機関に電話などで予約をしてください。

●持ち物　【インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン共通】

健康保険証（マイナ保険証）、自己負担金または無料券（申請により発行したもの）

※予診票は、諏訪6市町村の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する場合は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

●その他

定期接種の対象とならない人や、対象者であっても定期接種期間外に接種を希望する場合は、任意接種として自費で受けることができます。接種費用などについては医療機関へお問い合わせください。

●市内実施医療機関

市ホームページでご案内しています。下記QRコードからご確認ください。そのほか、接種についての詳細も、こちらからご覧ください。

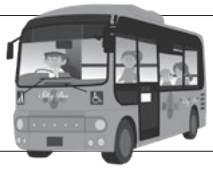
◀インフルエンザワクチン接種についてはこちら

◀新型コロナウイルスワクチン接種についてはこちら

問合せ●健康推進課（内線1182）

お知らせ

10月1日から シルキーバスの運行時刻が変わります！



持続可能な公共交通の実現に向けて、シルキーバスは、10月1日より新しい時刻・経路で運行します。

【主な変更点】

●今井・長地線、長地・今井線において、JRとの乗り継ぎ改善のため、通勤通学時間帯（朝・夕）の岡谷駅のバス発着停留所を、南口から正面口へ変更します。

●川岸橋原線に停留所を新設し、運行路線を駒沢公民館まで延伸します。延伸部分は事前予約方式の運行とします（令和9年9月まで、3年間の実証運行です）。

そのほか、停留所の名称変更や、全路線において軽微な改正があります。ご自宅に配布された時刻表をご覧いただき、お出かけの際にぜひご利用ください。

問合せ●商業観光課（内線1457）

information ―今月のお知らせ―

健康ひと口メモ No.564

不登校

文部科学省によると、不登校とは、児童生徒が1年間に30日以上欠席することをいい、「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しない、あるいはしたくてもできない状況にあること（ただし、病気や経済的な理由によるものを除く）」と定義されています。

2021年、小中学校では、過去最高の24万4940人（1000人中に換算すると、中学生では50人、小学生では13人）が不登校として登録され、2020年より24・9％増加しました。

不登校は、身体症状、個人の性格特性、家族や社会的要因が複雑に絡んで引き起こされる状態です。

登校を渋り始める兆候として身体の不調があり、どの年齢でも学校のある日の朝に頭痛や腹痛などの訴えが多く、そのほかに立ちくらみ、めまい、朝起きられないなどの「起立性調節障害」などの併存があります。これらの症状から、まず受診・相談するのは、医療機関やかかりつけ医と思われますが、そこで器質性疾患（臓器などに炎症や異常のある疾患）を除外できた場合は、子どもの性格特性や家庭・学校などに、なにか困難を抱えていないかに目を向けましょう。

不登校の身体症状の特徴は、

①訴えが次々と変わる
②訴えの割に重症感がなく、検査でも異常が認められない
③症状は午前中に強く、午後治まる
④休日には訴えない
⑤苦手科目や行事のある日は調子が悪い

などが挙げられます。

不登校時は、身体症状に対する薬物療法とともに、経過のなかで発達障害や精神疾患が疑われた場合は、専門医への紹介も考えます。

しかし、まず大切なことは、学校との連携です。学校でも十分に子どもの話を聴いてもらうことが必要です。また、「2日続けて休んだら、3日目には5分だけでも学校（教室）に行くこと」というアドバイスも効果的です。

「支持的精神療法」では、医師などの治療者が子どもの悩みや不安を傾聴し、その気持ちを理解しながら、子どもの存在や努力を支持することが基本です。

これは、ご家族の接し方でも同様です。子どもの訴えに対して価値判断は行わず、身体症状も含め子どものあるがままを受け止め支えながら、自己評価を高める言葉がけをすることが、子どもの元気を取り戻すことに役立ちます。登校するなどの条件つきでなく、「生きていることがすばらしい」ことを子ども自身に感じてもらい、自分が唯一無二の貴重な存在であることを、一人ひとりの子どもにわかってもらうことが大切です。本人が目標を持つことができれば最高です。また、フリースクールなどの利用を考えてもよいでしょう。

（岡谷市医師会）

お知らせ

伊那圏域河川整備計画に関する公聴会を開催します

長野県では、県が管理する一級河川の整備の目標や具体的な内容を定めた「河川整備計画」を変更するにあたり、県民のみなさんからご意見をお聴きするため、原案を縦覧して公聴会を開催します。

公聴会で発言を希望する人は、あらかじめ「公述申出書」を提出してください。

詳細については、伊那建設事務所までお問い合わせください。

●原案の縦覧

期間…10月21日(月)～11月22日(金) 午前8時30分～午後5時
（土・日曜日、祝日を除く）

場所…長野県伊那建設事務所整備課、長野県建設部河川課、岡谷市役所土木課（各機関ホームページにも掲載）

●公述申出期間

10月21日(月)～11月22日(金)
（持参の場合は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで受付）

●公聴会

日時…12月10日(火) 午後7時～

場所…伊那合同庁舎 5階 講堂

問合せ●長野県伊那建設事務所 整備課 ☎0265-76-6848

・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きてください。

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
3	4	5
教室〉	㈱シンニチ設備 ☎22-1365	㈱浜パイピング ☎23-6885
0	11	12
	㈱林鉄工設備 ☎23-3197	㈱イワナミ ☎22-2222
7	18	19
室	㈱アイテック ☎23-8500	杉村設備㈱ ☎27-8632
4	25	26
教室〉	信和設備㈱ ☎22-3302	㈱総設工業 ☎28-8504
1		健康相談・栄養相談・歯科相談（月～金曜日） 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）

●各種相談日● 岡谷市役所　☎23-4811

行政・法律	**行政相談**	9日(水)午前9時～正午　巡回相談(川岸支所)
	無料法律相談［予約制］	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※11月分予約：9月16日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談［予約制］	16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1282）
生活・子育て	**こども家庭センターまゆっこベースおかや（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］15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）
	まいさぽ女性相談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	9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
	巡回労働相談（勤労青少年ホーム）	16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
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	15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

	相談日	時　間	場　所	連絡先
結婚相談	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	社協相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290（080-5143-3202）

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中［予約制］

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編▶10月18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

くらしのカレンダー 10月 October

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理当番店
- 相 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。

●水道修理当番店
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
場
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

今月の納税

◎市県民税　第３期
◎国民健康保険税　第７期
納期限…10月31日（木）
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**）

日	月	火	水	木
今月の納税		1 ㈱アイテック ☎ 23-8500	2 1歳6か月児健診 (R5年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	3 離乳食教室〈ごっくん教 (R6年5月生) [予約制・個別対応] ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
6 今井整形外科 ☎ 28-9933 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	7 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	8 信和設備㈱ ☎ 22-3302	9 3歳児健診 (R3年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	10 ㈲三善工業 ☎ 23-3446
13 祐愛病院 ☎ 23-0222 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	14 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	15 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	16 3～4か月児健診 (R6年6月生) 午後1時～1時20分 受付 十和設備㈱ ☎ 24-0182	17 2歳児にこにこ教室 (R4年9月生) 午前(個別通知します) 水道建設㈱ ☎ 23-2662
20 小野医院 ☎ 28-2776 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 長地中央薬局 ☎ 26-2522 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	21 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	22 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	23 9～10か月児健診 (R5年12月生) 午後1時～1時20分 受付 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	24 離乳食教室〈ぱくぱく教 (R5年10月生) [予約制] 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642
27 向山内科医院 ☎ 23-6272 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	28 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	29 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	30 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	31 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931

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

カルチャーセンター・「岡谷イルフダンスの会」共催講座

初心者向き社交ダンス講座

社交ダンスを生まれて初めてやる人！ むかーし踊ったことがある…お久しぶりの人！ Shall We Dance?

日時…11月13日・20日・27日、12月4日（全4回）
毎回水曜日 午後7時～9時
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
講師…南信ダンススクール講師、学習グループ「岡谷イルフダンスの会」のみなさん
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…運動のできる服装、飲み物、タオル、上ばき用の運動靴（またはダンスシューズ）
受講料…800円 ※受付時に集金
申込み…10月9日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。11月6日（水）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

岡谷市文化祭作品展企画 料理講座

学習グループ「おもてなしキッチン」のみなさんと作る！

カフェ風ランチで お・も・て・な・し

文化祭期間中に料理講座を開催します。作品展を見ながら、おいしく楽しい一日を過ごしてみませんか？ カフェ風ランチを体験するチャンスです！

日時…10月26日（土）午前10時～午後1時
場所…カルチャーセンター 調理実習室
メニュー…野菜たっぷりシーフードピザ、トマトスープ、ブラウニー
講師…学習グループ「おもてなしキッチン」
笠原邦子さん
定員…6名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…エプロン、三角巾、手を拭くもの
受講料…1,200円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…9月30日（月）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10月1日（火）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。10月18日（金）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

長地公民館 生活講座

スポーツウェルネス吹き矢講座

的をめがけ、腹式呼吸で矢を放つ！ スポーツウェルネス吹き矢は、礼に始まり、礼に終わる、健康を目的とした新しいスポーツです。誰でもゲーム感覚で楽しく、集中力を養うことができます。初心者大歓迎!!

日時…10月17日・24日・31日
毎回木曜日 午後1時30分～3時
場所…長地公民館 2階講堂
対象…市内に在住または在勤の人
講師…日本スポーツウエルネス吹き矢協会
信州りんどう支部 支部長 小平はる美さん
定員…15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…動きやすい服装、上ばき
受講料…700円 ※講座初日に集金
申込み…9月25日（水）午前9時から長地公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。10月16日（水）締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館 生活講座

セルフ整体体操

ヨガと背骨コンディショニングを融合させたセルフ整体体操。筋肉をゆるめ、その奥の関節のズレや引っかかりを解消し、骨格を整え、「あたたかくて、柔らかい体」をめざします。痛みのある人や高齢の人も無理なく楽に行うことができます。

日時…11月6日・20日、12月4日 毎回水曜日
午後1時30分～3時
場所…川岸公民館 2階講堂
対象…市内に在住または在勤の人
講師…ヨガ&背骨コンディショニング
インストラクター 宮澤佳子さん
定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…飲み物、ヨガマット、バスタオル、ストレッチ用のスポーツタオル、運動のできる服装
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…10月10日（木）午前9時から川岸公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。10月28日（月）締切。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

お知らせ 釜口水門管理橋の通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどでも確認をお願いします。

期間…10月30日(水)～11月25日(月)・令和7年2月24日(月)～3月18日(火)
※各日早朝および夜間通行可

問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課 釜口水門管理係 ☎22-6866

お知らせ やまびこ公園 10月の行事

▶**やまびこ秋の収穫祭**(要申込み)
公園内で育てた農作物の収穫体験
日時…10月12日(土) 午前9時20分～午後1時ごろ
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…大人500円 小学生300円 未就学児無料(保険料、雑費含む)
※小学生以下だけでの参加不可
持ち物…軍手、長靴、帽子など収穫体験ができる服装、雨がっぱ、レジャーシート
申込み締切…10月1日(火)
※農作物の生育状況により日時・内容などが変わる場合があります。

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ オープンエアマーケット 第4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、新鮮な地元農産物・加工品が購入できます。

今年度最後の開催となる第4弾は、おいしい秋野菜や新米が並ぶほか、川岸小6年生によるシルクスイートの販売もあります。お誘い合わせてぜひご来場ください。

※販売内容が一部変更となる場合があります。

日時…10月19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)

お知らせ 移住・転職希望者対象 就職説明会

諏訪地域へのU･I･Jターン希望者、転職希望者などを対象とした、就職説明会「おしごと移住フェア」を開催します。魅力ある企業や仕事内容を、詳しく知るチャンスです。先輩移住者の体験談も聞けます。諏訪地域で仕事を探しているみなさん、ご参加をお待ちしています。また、ご家族やお知り合いにもぜひご案内ください。

詳しくは▲

日時…11月2日(土) 午後1時～5時
場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
対象…U･I･Jターン希望者、転職希望者、令和7年3月学卒予定者

●移住希望者向けセミナー
午後1時～2時30分
諏訪地域の仕事について／企業PRタイム／先輩移住者の体験談

●就職説明会 午後2時30分～5時
諏訪地域の企業75社が参加予定

※事前申し込み不要
※移住(U･I･Jターン)希望者向け「企業見学ツアー」を、11月1日(金)に開催します(要申込み)。

問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

環境 環境セミナーを開催します

冬の風物詩というべき諏訪湖の御神渡りですが、この10年間ではわずか1回しか出現していません。これは地球温暖化による気候変動などが原因と考えられますが、近年、582年間継続して記録された御神渡りの観察データが世界で注目されています。この観察記録を管理し、読み解いている八剱(やつるぎ)神社宮司の宮坂清さんから、御神渡りと地球温暖化の関係などについてお話いただきます。詳しくは、QRコードからホームページをご覧ください。(聴講無料)

内容…御神渡りと地球温暖化について
講師…八剱神社 宮司 宮坂 清さん
日時…10月19日(土) 午前10時～11時45分(開場:午前9時30分～)
場所…カノラホール 小ホール
申込み…電話、FAX、メールにて受付

問合せ●環境課(内線1445・1446)

もっと お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ サイクリングイベント JAZOO MANIA 開催!

今年は、武井武雄の生誕130年のメモリアルイヤー。武井が自転車の遠乗りイベント「JAZOO MANIA」を主宰していたことにちなみ、これを復活させ、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。

日時…11月2日(土) 午前9時15分～
内容…イルフ童画館から諏訪湖一周
※レンタサイクルを事前予約した人は、午前8時55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(保険料込)
レンタル料…シティサイクル500円、マウンテンバイク1,000円、電動アシスト付きシティサイクル1,000円、Eバイク1,500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。10月18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 としょかん子ども読書まつりを開催します!

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居、人形劇など、2日間にわたり、ふだんのおはなしの森よりも盛りだくさんな内容で行います。たくさんのご参加お待ちしています!

期日…10月26日(土)・27日(日)
場所…市立岡谷図書館 2階会議室

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分)…10月27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。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ施設 開放休止のご案内

諏訪圏工業メッセ開催のため、市民総合体育館、湖畔広場は10月11日(金)～20日(日)、市営庭球場、市民水泳プールは10月17日(木)～19日(土)まで一般開放がありません。ただし、庭球場は10月17(木)、18日(金)の午後6時～9時30分のみ一般開放します。

市営庭球場 改修工事を行います

市営庭球場の砂入り人工芝コート全面張替工事に伴い、11月上旬～1月上旬の間、人工芝コートの営業を休止します。なお、クレーコートは11月末まで通常営業します。
※工事の進捗状況により、休止期間が変更になる場合があります。市および施設ホームページ、市営庭球場受付の張り紙にてお知らせします。

以上問合せ●スポーツ振興課
☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。
期間…冬期(特に10月～3月)
募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)
指導対象…おもに小学生の初級者
※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●(株)やまびこスケートの森
☎24-2494

環境 諏訪湖周一斉清掃を実施します

日時…10月20日(日) 午前7時～8時
【小雨決行】
内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など
清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)
※当日の実施の可否は、市ホームページおよび岡谷市LINE公式アカウントでお知らせします。LINEの登録はこちらから。
※個人で諏訪湖周一斉清掃に参加する人は、こちらからお申し込みください。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 10月は「ごみ・資源物分別強化月間」です

市では、ごみ減量によるゼロカーボンの推進をしていますが、分別ルールの徹底をめざし、10月1日から31日までを「ごみ・資源物分別強化月間」とします。ごみの分別は、地球環境にやさしいだけでなく、有料ごみ袋の使用量を減らすことで家計にもやさしい取り組みです。この機会に、もう一度資源物の分別を見直してみませんか。

なお、月間中は令和7年4月から市内全地区で始まる「プラスチック資源」の分別収集に向けて、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働で、プラスチック資源の分別方法の周知徹底も行います。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月16日(水)～25日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ 「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月17日(火)から10月17日(木)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)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よ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。

出典：公益財団法人長野県市町村振興協会

問合せ●財政課(内線1532)

◎らくラク水中運動教室（一般）

日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名　**受講料**…1回600円
申込み…当日窓口にて受付。

◎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

◎ワンコイン 夜ヨガ体験レッスン

10月22日（火）から開催の「夜ヨガ教室」の体験イベントです。夜ヨガ定期教室の申し込みは、この体験イベント後からになります。
日時…10月4日（金） 午後7時～8時
場所…市民総合体育館
定員…20名　**受講料**…500円

以上申込み…窓口または電話で受付。体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるもの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

スポーツ教室（岡谷市教育委員会主催）

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎！

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎！基礎からていねいに指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。
期間…10月7日～11月11日 毎回月曜日（計4回）
時間…午後5時45分～7時15分（午後6時～7時が氷上）
対象…市内在住、在学、在勤の人（初心者、初級程度）
場所…やまびこアイスアリーナ
定員…50名（先着順）
講師…（株）やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか
受講料…高校生以上2,000円、小中学生1,000円
スポーツ保険料（任意）…高校生以上1,870円、小中学生820円、65歳以上1,220円
申込み…市民総合体育館にて受付中。10月2日（水）締切。
問合せ●（株）やまびこスケートの森 ☎24-2494
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㈱主催）

◎はつらつ健康体操教室（一般）

日時…10月2日・9日・23日・30日（毎回水曜日） 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名
受講料…1回500円
申込み…当日窓口にて受付。

第42回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月17日（日）
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など（市外在住可）
申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224・FAX 23-8370
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

『元気いきいき』岡谷シニアスポーツデー

※今回は第1木曜日です！
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。
また、今回は県看護協会諏訪地区支部の看護師による、無料健康相談を行います（午前9時～正午）。健康相談のみでも参加できます。
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）
※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。
日時…10月3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

シルキーチャンネル 10月の番組表

問合せ●秘書広報課（内線1364）

LCVデジタル12CH　ユーチューブライブ

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

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

放送番組
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- しるくっきんぐ
- 運動不足を防ごう！お家でできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【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。

社協だより
ゆめ
－No.305－

主な内容
CONTENTS

赤い羽根共同募金ご協力のお願い……22
ふれあい祭り＆ボランティア祭り……23
「岡谷市暮らしのサービス紹介」更新にあたって新たな情報をお寄せください／傾聴講座受講者募集……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

じぶんの町を良くするしくみ
赤い羽根共同募金

運動期間 10月1日（火）～12月31日（火）

ホームページアドレス
https://www.akaihane.or.jp/

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまには、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申しあげます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。
地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申しあげます。

令和5年度　実績額
14,889,080円

長野県広域事業に配分
2,815,000円
県内福祉施設等の整備・福祉団体助成・災害救援活動支援に使用

安心・安全なまちづくり配分事業

下浜区が、災害時の電源供給のためにポータブル電源を購入しました。

令和6年度、
岡谷市では、令和5年度にお寄せいただいた募金を使用し、下記の事業を行なっています。

募金の約81%が岡谷市の地域福祉に使われます。

岡谷市地区社協へ配分　9,529,000円
- 地区社協活動費
- 各区敬老事業への助成
- 昼食会・配食会
- 市内遊び場新設・改修等

敬老事業

各区では、様々な趣向をこらした事業が行われています。

配食事業

皆さんの安否確認や声掛け・見守りを行います。

各種福祉団体、事業等への助成金
1,885,000円
地域福祉を推進している下記団体の事業を支援しています。
岡谷地区保護司会
岡谷市民生児童委員協議会
岡谷市高齢者クラブ連合会
岡谷こども劇場
岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
おかやアレルギーっ子支援ネットもぐもぐ
子ども里山広場を開催する会
つつじが丘学園
岡谷市身体障害者福祉協会
地域福祉ボランティアグループ
おかやボランティア連絡協議会
人権擁護委員岡谷地区
岡谷市内小学校の福祉教育
岡谷市内中学校の福祉教育
岡谷市内高等学校の福祉教育

お問合わせ先
岡谷市共同募金委員会（事務局 岡谷市社会福祉協議会）
電話 24－2121　FAX 24－3555

岡谷市社協へ配分　660,080円
- 罹災者に対する見舞（火災等）
- ボランティア等地域福祉振興助成
- ふれあいいきいきサロン助成事業
- 地域福祉広報啓発事業

●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

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

この事業は赤い羽根募金の支援を受けています

第18回 ふれあい祭り & ボランティア祭り

入場無料

障がいのある人もない人もお互いがふれあい、交流するとともに、ボランティア活動なども合わせ、誰もが楽しみながら、理解や関心を深めることができるおまつりです。

メインステージでは、和太鼓や吹奏楽などが披露され、出演者と来場者がともに楽しめます。多くの方の来場をお待ちしております。

10月12日（土） 9時30分～12時30分

会場 諏訪湖ハイツ（岡谷市長地権現町4－11－50）

マルシェ

スイーツやコーヒー豆、ハンドメイド雑貨などを販売いたします！

こども食堂 えん
岡谷子ども劇場
社会福祉法人有倫会 ソレイユ
指定障害福祉サービス事業所 はたらっき
エコファおかや
グラン・ジュテあい工房
ひだまりの家

メインステージ

力強い和太鼓や吹奏楽など盛りだくさん！
一緒に踊って盛り上がりましょう！

湖響龍夢
菊間流舞踊研究所
マンドリンクラブ
阿波踊り諏訪湖連
岡谷南部中学校吹奏楽部

交流ブース

地域で活躍するボランティア活動を知ろう！
体験コーナーもあります！

岡谷子ども劇場
ボランティア日本語教室サンディ
地域福祉ボランティアグループ
子ども里山広場

キッチンカー

人気のお店が出店
グルメ・スイーツ　など

無料配布

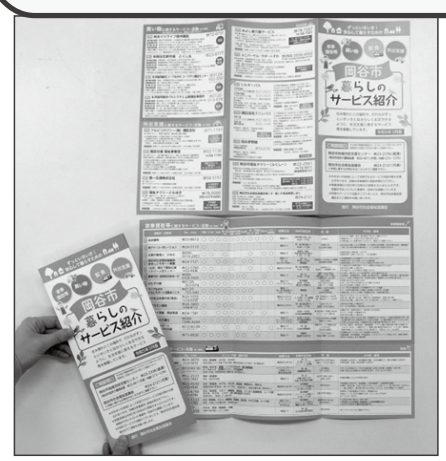
ポップコーンとわたあめを無料プレゼント！
おかやボランティア連絡協議会

無料のポップコーンやわたあめコーナーのほか、地域住民の方や事業所等のマルシェ、さらに今年はキッチンカーも出店し、にぎわいやふれあう機会・つながりを作る場が満載です。

主催：岡谷市障害者福祉推進実行委員会
社会福祉法人岡谷市社会福祉協議会（ＴＥＬ：２４－２１２１）
※事情により内容が変更することがあります。

社協の情報はホームページでもご覧いただけます。www.okaya-shakyo.or.jp

「岡谷市暮らしのサービス紹介」
更新にあたって新たな情報をお寄せください。



岡谷市社会福祉協議会では、日々の暮らしの中での困りごと（家事援助、配食、買い物、外出支援）をサポートしてくれるサービスや活動についての情報をまとめた、**「岡谷市暮らしのサービス紹介」を作成しています。更に充実したものとするために、内容の更新を行います。**

新しい冊子は、令和７年３月に発行し市社協、市役所介護福祉課、社会福祉課の窓口の他、各地区の公会所、地域の民生児童委員等にお配りする予定です。

つきましては、下記の要領で**新たに情報提供をしていただける企業、各種団体等を募集します。**

締め切り　令和６年11月29日（金）

多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

【情報提供いただきたいサービス・営業の内容】

※介護保険制度に基づくサービス以外のもの

❶ **家事援助等**　（買い物代行や掃除、洗濯等の日常生活で必要な家事を支援するサービス・営業）

❷ **買い物**　（日用品や食材の配達、移動販売のサービス・営業）

❸ **配　食**　（お弁当やお惣菜等の配達をするサービス・営業）

❹ **外出支援**　（通院や買い物等が一人では困難な方へ移動支援を行うサービス・営業）

【対象となる企業・団体等】

・原則として諏訪６市町村内の店舗・事業所等であり、岡谷市がサービス提供対象エリアであること。

・サービス提供対象を限定せず、全ての住民を対象としていること。

・政治的な活動または特定の宗教活動を行う団体ではないこと。

○対象となるサービス・営業は、現在実施中のものに限ります。

○必要に応じて、聞き取り等をさせていただく場合があります。

○応募に要した費用等は、申請者の負担でお願いします。

○提出書類の返却は行いません。

※お寄せいただいた情報が、今回の取り組みの趣旨と異なっている場合は、掲載等を見送らせていただくことがありますのでご了承ください。

掲載協力いただける企業・団体等の方は、岡谷市社会福祉協議会ホームページより所定の様式をダウンロードしてご記入の上、直接窓口にご持参いただくか、メール、ＦＡＸ、郵送のいずれかで岡谷市社会福祉協議会までご提出ください。

岡谷市社会福祉協議会

また、詳細についてのご相談・ご案内もいたしますので、岡谷市社会福祉協議会までお問合わせください。

傾聴講座

受講者募集

“傾聴”は相手とのかかわり、相手の方を尊重し話を聞くことです。
人との関わりとつながりの大切さを一緒に考えてみませんか。
傾聴を学んで人生を豊かにしましょう

♣ **内　容**　〈午前〉傾聴の基礎知識を学ぶ（講義）　〈午後〉実習（ロールプレイ等）
♧ **講　師**　NPO 法人日本傾聴ボランティア協会　理事長　鈴木 絹英 氏
♣ **日　時**　11 月 9 日（土）午前 9 時 45 分～午後 4 時（受付 9 時 15 分～）
♧ **会　場**　諏訪市総合福祉センター（いきいき元気館）3 階　交流ひろば
♣ **持ち物**　筆記用具・昼食
♧ **参加費**　1,000 円（資料代含む）
♣ **締め切り**　10 月 31 日（木）
♧ **申込み・お問合わせ**　傾聴ボランティア　浜　ＴＥＬ　０８０－１３２６－２５３８

こどものくに

10月・11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。兄姉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
10月の休館日…8日(火)　通常毎月第2火曜日

親子運動遊び講座(10月25日(金)より申込み開始)
日時…11月25日(月) 午前10時～11時　**対象**…親子(2～3歳児)
場所…3F ダンス室　**講師**…運動講師 篠原 忍さん　**持ち物**…水分

あのね、おしえて講座(10月7日(月)より申込み開始)　託児あり
子どもからひととき離れて、お母さん同士育児のあれこれを話し、おもちゃ作りや読み聞かせを楽しみましょう。
期日…11月7日・14日・21日・28日(全4回)　毎週木曜日
時間…午前10時～正午　**場所**…3F 多目的ホール
対象…1歳以上の子どもがいる保護者で、全4回出席できる人

予約不要のイベント

10月4日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
16日(水)	たべるのだいすき、紹介と試食(栄養士)	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
28日(月)	ぺったんこの日(10月生まれの子ども対象)	午前10時30分～午後4時
	お誕生会	午前11時～

楽しい行事を毎月実施！

つくっちゃおう(10月15日(火)より申込み開始)
「シャカシャカ棒」を作ります。
日時…11月14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
(10月22日(火)より申込み開始)
日時…11月22日(金) 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…11月13日(水)
午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、小口区でエアコンを、中屋区で会議用テーブルなどを整備しました。

それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。

▲エアコン(小口区)

▲会議用テーブル(中屋区)

問合せ●秘書広報課(内線1365)

おいしくたのしく栄養講座

参加無料

～伝えよう広げよう「おらほの郷土食」～

古くから伝えられている地域の食べ物＝「郷土食」。みなさんの頭に浮かぶのはどんな食べ物ですか？ 健康推進課栄養士が、郷土食についてお話とデモンストレーションを交えながら紹介します。親子での参加も大歓迎です！(試食あり)

野菜の摂取量を測るベジチェックができます

日時…11月9日(土) 午前10時～正午
場所…保健センター2階
集団指導室・栄養指導室
対象…市内在住の人
定員…20名(定員になり次第締切)
申込み…10月15日(火)から電話にて受付。11月5日(火)締切。

問合せ●健康推進課(内線1181)

CANORA HALL カノラホール―岡谷市文化会館

新日本フィルハーモニー交響楽団

10月6日(日)
午後4時開演(午後3時15分開場)

この秋、新日本フィルハーモニー交響楽団が再びカノラホールにやって来る！将来を嘱望される若手俊英演奏家を迎え、オーケストラ音楽の名曲をお贈りします。国際コンクールの覇者・髙木竜馬をソリストに迎えたグリーグの《ピアノ協奏曲》をはじめ、名門オーケストラと若手演奏家が織りなす壮麗な調べをお楽しみください。

©hiro.pberg_berlin
指揮／出口大地

©Yuji Ueno
ピアノ／髙木竜馬

出演
指揮：出口大地　ピアノ：髙木竜馬

プログラム
シベリウス：交響詩《フィンランディア》Op.26
グリーグ：ピアノ協奏曲イ短調Op.16
チャイコフスキー：交響曲第5番ホ短調Op.64

会場 大ホール

チケット 全席指定4,000円 販売中
ソサエティ会員3,600円
小中高生1,000円
※未就学児入場不可

主催：カノラホール(公財)おかや文化振興事業団
(公財)日本交響楽振興財団
この演奏会は競輪の補助を受けて開催します。

問合せ ☎24-1300

10月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアター等のおはなし会を定期的に行っています！
10月26日(土)、27日(日)には、「としょかん子ども読書まつり」もあります！ たくさんのご参加お待ちしています！(詳しくはP19参照)

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)
日時…10月16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…10月5日・12日・19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。

今月のテーマブックス
秋だよ～♪

10月20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

10月の休館日
7日、15日、21日、25日、28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！
秋のおいしい果物を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。

●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！ 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♪

●食事処やまびこ
10月の特撰おすすめメニューは【とうふラーメン 870円】です。豆腐がたっぷり入った人気のしょうゆラーメンです！
※変更になる場合もあり

10月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示
●小海修一「野鳥写真展」
期間…10月1日(火)～15日(火)

ロビーコンサート・パフォーマンス
●Jin Jinコーラス「秋のロビーコンサート」
日時…10月18日(金) 午後1時30分～3時
●桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」
日時…10月19日(土) 午後2時～3時

■臨時休業日のお知らせ
大浴場の工事のため10月1日(火)～12月16日(月)の間、大浴場(男性・女性)が使用できません。なお、福祉風呂、温泉リハビリ施設、足湯は利用できます。

■「ハイツ」フリーマーケット開催
日時…10月20日(日) 午前9時～午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
16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 堀内誠一 絵の世界

11月24日(日)まで

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

童画や版画、刊本作品など、さまざまなジャンルの作品を通じ、武井の多才な姿をご覧いただきます。

イベント

★プラバンで堀内誠一絵本のキャラクターをつくろう
日時…10月13日(土) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★紙コップで動く！ぐるんぱカップをつくろう
日時…10月27日(日) 午後1時30分～
参加費…600円 (要申込み)

※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)

10月の休館日
2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展

髙橋貞一郎・中島覚雄 師弟展(後半)

11月10日(日)まで

岡谷市出身の洋画家 髙橋貞一郎(1897−1955)と、髙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。

中島覚雄「冬の天竜河畔」

ワークショップ (要申込み)

酒井館長と縄文ハロウィンランタンを作ろう(2回シリーズ)
日時…10月13日(日)・20日(日) 両日 午前10時30分～
定員…10名
参加費…300円(2回分)
対象…2回とも参加できる人

クラフトバンドの小物入れを作ろう
日時…10月26日(土) 午前10時～
定員…10名
参加費…600円
申込み…10月10日(木)～18日(金)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

10月の休館日
2日、9日、15日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおかや

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

企画展

ユミカツラの世界

11月10日(日)まで

蚕糸博物館リニューアルオープン時、そして5周年記念とこれまでに2回、ユミカツラのドレスは、岡谷で喜びと感動をもたらしました。日本の伝統美をシルクに託し、世界で挑戦し続けるユミカツラの作品の数々が再び岡谷に並びます。世界に誇るドレスを通して未来に向けて日本のシルクのすばらしさを発信していきます。

展示のようす

イベント

♠フランス式繰糸機復元機実演
日時…10月12日(土) 午前10時～／午後2時～
申込み不要・要入館料

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午前9時～正午・午後1時～4時)

10月の休館日
9日、15日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

マウント・プレザント市に行ってきました！

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。

みなさんは、岡谷市の海外姉妹都市マウント・プレザント市をご存じでしょうか。アメリカのミシガン州のまん中に位置する町です。ミシガン湖に近く、農産物が有名で自然環境が豊かなところです。

岡谷市とマウント・プレザント市は1965年に姉妹都市提携をしてから、高校生の交流事業が行われています。この夏、岡谷市から7名の高校生がマウント・プレザント市を訪れ、13日間の生活体験をしてきました。現地のホストファミリーと過ごし、アメリカならではのさまざまな体験をするなかで、一番印象に残ったことは、現地の方々のやさしさや多様性です。多くの人種、宗教やコミュニティに触れ合う機会もあり、アメリカの歴史や世界観を学びました。また、ミシガン州の広大な景色もすばらしく、マウントとはいうものの、岡谷市と違って山がないことに驚きました。

事業に参加した高校生、また引率をしたわたしにとっても、この13日間は一生に一度の貴重な体験になりました。もし機会があれば、岡谷市の海外姉妹都市、マウント・プレザント市に行ってみてはいかがでしょうか。

諏訪広域 防災講演会

「降雨・地震による土砂災害対策を考える」

要申込み

聴講無料

土砂災害から命を守るためには、ふだんから土砂災害について知り、自分の住む地域の危険性を知ること、そして、いざというときは危険が迫っていることを察知し、自ら判断して、適切に行動することが大切です。

土砂災害対策の専門家の栗原淳一さんをお招きし、土砂災害の特徴などや地域の防災力・減災力の強化に向けた講演をしていただきます。

日時…10月26日（土）午後1時30分～（受付：午後1時～）
場所…カノラホール 小ホール
講師…一般財団法人 砂防・地すべり技術センター 理事長
栗原 淳一さん

昭和36年岩手県水沢市（現奥州市）生まれ。昭和59年に旧建設省（現国土交通省）に入省し、土木研究所土砂管理研究グループ上席研究員、国土交通省砂防部長を経て退職し、現職に就く。その間、長野県建設部参事兼砂防課長を歴任し、長野県「平成18年7月豪雨土石流災害検討委員会」のメンバーとしてご尽力いただいた。

申込み…事前に危機管理室までお申し込みください。
※会場では防災グッズの販売も行っています。

問合せ●危機管理室（内線1593）

今月の子育てポイント（乳児期）「生活のリズムを整えましょう」

次第に昼夜の区別がつき、生活リズムができていきます。日中は散歩に出かけたり、体を動かすようにしましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

令和6年度 岡谷市平和体験研修

広めよう 深めよう 広島の軌跡

～命の大切さ・平和への願い～

広島での平和体験研修が、8月5日～7日に行われ、市内4中学校の2年生の代表が現地を訪れました。

6日には、原爆投下に合わせて行われた平和記念式典に参列し、厳粛な雰囲気のなか、世界各国から訪れた多くの参列者とともに、戦没者を追悼し、平和を祈りました。現地では、生徒たちが事前学習で考えたそれぞれの学習テーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館などを見学し、被爆者から直接講話を聞き、平和の大切さについて学習を深めました。

8月19日に行われた解団式では、参加生徒がおのおの感想を発表し、戦争や核兵器の恐ろしさなど、自分たちが現地で体感した経験を忘れず、平和や命の大切さを家族や多くの友人に伝えたいと、力強い思いが語られました。

問合せ●教育総務課（内線1211）

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ

8/20 園児たちが樋沢の農園で特産トウモロコシの収穫体験

ぼくもわたしも おかやっ子事業の一環として、今年も保育園児が樋沢の五味農園でトウモロコシの収穫体験を行いました。この日農園を訪れたのは神明保育園の園児34人。収穫方法や甘い味の秘密を聞いた後、背丈より高くなったトウモロコシの畑に入り収穫しました。園児たちは園に帰ったあと、おやつの時間に食べ、岡谷の特産品の味覚を楽しんでいました。

9/7 夏野菜、旬の果物、特産品が勢ぞろい 岡谷農業フェスティバル2024

市役所前イベント広場と蚕糸公園を会場に、岡谷農業フェスティバル2024とJA信州諏訪農業祭岡谷市会場が同時開催されました。会場内には地元産の新鮮な野菜や花、加工品などが並び、訪れた人は買物とともに、生産者との交流を楽しんでいました。また、ライブやトークショー、キャラクターショーなどのイベント、キッチンカーの出店などもあり、大ぜいの人でにぎわいました。

おおきくなったね

おたんじょうびおめでとう！ 10月生まれのおともだち

こどものくにに遊びに来た
おともだちです

ふうかさん

いつも元気いっぱいのふうちゃん。わが家のアイドルだね♡
3歳おめでとう

あこさん

おしゃべりだいすきで、たくさんおはなししてくれるね！これからも元気いっぱいたくさんあそぼうね！

あやとさん

これからもご飯をいっぱい食べて元気でやさしい子に成長してね。2歳おめでとう！

地域おこし協力隊 活動日記

OKAYA SILK

地域おこし協力隊
渡邉 陽子

たくさんの過程とたくさんの思い出

地域おこし協力隊の活動のなかでは、養蚕のサポートや地域ブランド「岡谷シルク」のPRのほか、「きぬのふるさと岡谷絹工房」でシルクの糸を染めたり織ったり、地域のみなさんから学ばせていただいています。今年は研修3年目を迎え、世界にひとつしかない自分だけの着物を織る！という大きな目標に挑戦しました。

着物は、約13mの四角い布を裁断してつなぎあわせたもので、単純に考えればタテ糸とヨコ糸で13mせっせと織れば完成するのですが、それは甘い考えでした。着物に限らず、ものづくりにはたくさんの工程がありますが、着物もたくさんの工程を経て、最後にようやく着ることができます。繭から糸になった後の着物づくりの工程の一部をご紹介すると、まず、デザインに応じて糸を染め、機（はた）にかける準備を行います（このなかにもたくさんの工程があります！泣）。タテ糸の準備ができると、機にかけ（さらにいろんな工程があります！泣）、ようやく織る準備ができます。機に糸がかけられるまで、泣きたくなる作業が山ほどあるのですが、工房の大先輩たちに支えられてできる、涙あり笑いありの着物づくり。この活動日記をお読みいただくときには完成していたいですが、岡谷の繭が着物になっていく、この貴重な経験とでき上がる着物（無事にでき上がりますように…）は一生の宝物です。

1200本にもおよぶ糸を機にかけていきます

みんなのページ こうずら ほうずら

「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

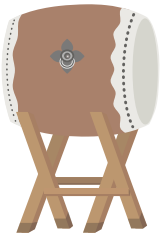
9月のハガキから

▼は広報広聴担当より

今年の太鼓まつり、2日目が雨で中止になってしまい残念！
太鼓といえば岡谷！ となりたい。

O・Hさん（長地出早）

▼太鼓まつり2日目はあいにくの天気により中止となり、市としても残念でした。しかし、1日目は多くのみなさんにご来場いただき、大変な盛り上がりをみせました。太鼓まつりは夏の岡谷の風物詩でもあります。市内だけでなく、市外や県外からも人が集まるよう、努力していきます。



ほすぴたルポ終了ですね。身近な病気・けがについて、また何かあればお願いいたします。

H・Hさん（長地御所）

▼ほすぴたルポの第1回掲載は、2016年9月号でした。それから8年が経ちましたが、病気やけがについて知識を深めることができましたでしょうか。また、その知識を生かし予防していくことで、自身の健康にもつながります。今後も広報で紹介できることがあれば、掲載していきたいと思います。

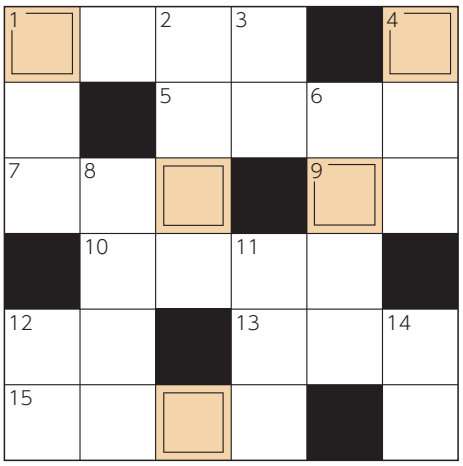
今までに見たことのない台風で、予定も立てることができない日々が続いている。行事も中止になり残念です。

Y・Kさん（天竜町）

▼季節的に台風が多く発生して、たくさんの行事が中止となり、とても残念でした。しかし、秋から冬にかけて他のイベントもたくさんあります。ぜひ足を運んでみてください。また、台風などの自然災害が起きる前に、自分の身は自分で守れるよう、避難場所や避難経路の確認などを、普段から意識して行動しましょう。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.466 クロスワードパズル



◆ヨコのカギ

1 トンネルも大橋もゴルフ場もあります
5 先は闇
7 SAも博物館もゴルフ場もあります
9 小さな祝儀袋のことを○○袋とも
10 駅前や人の多いところにいます。岡谷には福祉用のこれもあります。
12 昔、天竜川などでうなぎをとるための仕掛け
13 坩堝
15 カナダ10州のなかで一番面積が広い州

◆タテのカギ

1 ドッジボールでもテニスでも狙います
2 思いやりがない。○○○○無比
3 5W1HのWhen
4 穴を開ける工具
6 2028年に長野県で開催される国民○○○○大会。以前の国民体育大会。
8 旧○○○○家住宅。代々高島藩主に仕えた散居武士の家。9月で改修工事が終わり、一般公開が再開されます
11 スイート、フェア、岡谷
12 自棄
14 小網、尼堂、雨峯、堂庵、反目

問題

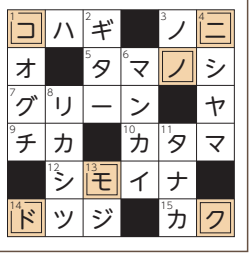
二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

●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。**10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）

●9月号の答えと当選者

「コドモノクニ」

正解数38通（応募総数38通）の中から抽選で、O・Sさん（長地小萩）、H・Kさん（本町）、Y・Aさん（東銀座）、M・Eさん（赤羽）、T・Sさん（長地柴宮）に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



広報おかや ⑩
2024 No.1502
令和6年10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9月25日 印刷：株式会社中央企画

▶穴あけはご利用ください

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

Solution Platform
［課題解決総合基地］

Ultimate Technology
［究極の技術］

Worldwide Network
［世界企業との交流］

Area Connection
［地域連携］

https://suwamesse.jp

NAGANO-SUWA

諏訪圏工業メッセ 2024

NAGANO
SUWA AREA INDUSTRIAL MESSE

諏訪の技術が、世界を変える。

2024.10.17 thu. 18 fri. 19 sat.

17 thu 9:30-17:00　18 fri 9:00-17:00　19 sat 9:00-15:00

会場 岡谷市民総合体育館・テクノプラザおかや
岡谷市南宮3-2-1　岡谷市本町1-1-1

開催内容
◆展示セッション／◎加工技術 ◎電気・機械・光学 ◎ソリューション ◎連携 ◎企画テーマ
◆特 別 企 画／◎信州匠の技伝承コーナー ～腕時計の組立実演～
◎諏訪圏「ものづくり歴史展」～諏訪のものづくりDNA～
◆プレゼンテーションコーナー　◆家族ものづくり体験コーナー

記念講演会
【日　時】10月18日㈮ 18:00～19:00
【会　場】諏訪湖環境研究センター・ホール（岡谷市長地権現町4-11-51）
【講　師】TPR株式会社 代表取締役 社長兼COO **矢野 和美**（やの かずみ）氏
《講師プロフィール》
1980年3月信州大学工学部卒。1982年8月TPR入社。2012年6月執行役員長野工場長兼生産企画室長。17年6月取締役常務執行役員兼TPR工業㈱社長。19年6月取締役専務執行役員。21年4月より代表取締役 社長兼COO。1957年生まれ。長野県出身。
【テーマ】「動力機構高度化への挑戦」

定員500名　聴講無料

諏訪圏工業メッセ実行委員会
〒392-0023 諏訪市小和田南14-7（NPO諏訪圏ものづくり推進機構）TEL0266-54-2588 FAX0266-54-5133 E-mail info@suwamesse.jp

問合せ●工業振興課（テクノプラザおかや内）☎21-7000

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811（代表）

人口の動き（令和6年8月1日現在）

人　口	45,511人	前月比	−40	前年同月比	−619
世帯数	19,232世帯	前月比	−1	前年同月比	−4