

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



【その他のイベント】

- 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

【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

要申込み

受講無料

中学生
高校生
対象

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)



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。



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
チェブクロウ

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、まずはお参加ください。

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 —

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

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)

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
R6.4.1 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
R5.4.1 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

(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

(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	計 3.40月分
	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

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

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		

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

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

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
R5.4.1	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	
	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R5.4.1	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、自宅です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』の利用者を募集します。

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利用者を、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募集します。

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等をそろえて、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)

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。
給付手続きに関する問合せ…コールセンター 0120-501-895

こちらから▶



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。(対象者以外の方は、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ください、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)

健康 ひと目メモ

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せんが、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が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、子どもの元氣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、「生きていくことがすばらしい」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