あなたとおかやを絆ぐ

Okaya

2024
12
No.1504

広報おかや

〈特集〉
新たなシルク文化の創造

岡谷シルクを纏う

今月の表紙

いま、岡谷市が誇る「シルク」を使った製品が開発されています。布製品から雑貨、食品まで幅広い製品が「岡谷シルクブランド」として認証されています。ぜひ一度、手に取ってみてください。

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

シルクストール（登録番号M-28 第2類型）㈱宮坂製糸所
価格 8,800円（税込）：岡谷産繭100%を使用しインド茜（アカネ）という天然の染料で染め上げた薄手のストール。温かみのある色とシルク特有の光沢が織りなす風合いが魅力。シンプルなデザインなのでカジュアルな装いからオフィススタイルまで幅広いコーディネートに合わせられる。

Okaya silk

〈特集〉 新たなシルク文化の創造

岡谷シルクを纏う

岡谷市は、かつて日本の製糸業の中心地として栄えたシルクの歴史と文化が根付くまちです。いま、岡谷市や地元金融機関、商工会議所、シルク関連団体などが中心となって、この輝かしい歴史と文化に基づいた岡谷シルクのブランディングを進めています。

その取り組みの一つとして、岡谷産の生糸を使用した商品などを岡谷シルクブランドとして認証する取り組みが進んでいます。

増える岡谷シルクブランド認証製品

岡谷シルクブランド認証製品は第1類型から第4類型まであり、第1類型は繭・生糸ともに100％岡谷産を使用した製品、第2類型は岡谷産生糸（国産繭50％以上）を使用した製品、第3類型は桑や蛹など製糸工程で抽出されるものを使用した製品、第4類型は岡谷シルクに関連する体験が対象となります。

令和4年度に始まった認証制度ですが、この2年半の間に79件の製品が認証されています。

第1類型
プラチナシルク

「岡谷シルクブランド認証製品」登録数（令和6年9月末）

79件

「岡谷シルクブランド認証製品」について

商品名：シルクウィートエール
登録番号：S-19（第3類型）
事業者：有限会社日本亭
説明：クラフトビールに食用のシルクパウダーを用いた岡谷市の特色を持つビール。
価格：950円(税込)

商品名：シルク入り絹の都化粧水
登録番号：S-21（第3類型）
事業者：シルク専門店 絹の都
説明：天然水などの自然原料を使用し、肌への刺激を最小限に抑えた化粧水。
価格：2,640円(税込)

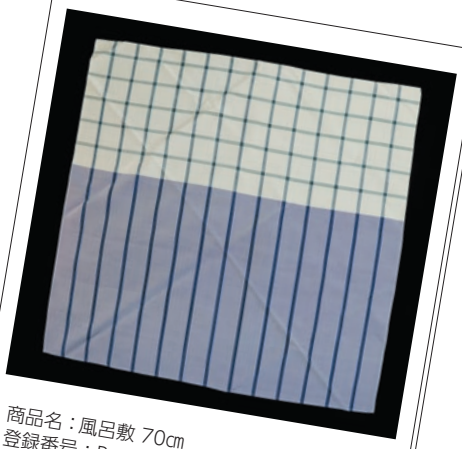
商品名：シルクの張り子帯留め
登録番号：M-44（第2類型）
事業者：植松 ゆりか
説明：伝統的日本工芸技術とシルクを組み合わせた独自で美しい帯留め。
価格：9,130円(税込)

岡谷シルクと岡谷シルクブランド認証製品の魅力

世界から〝SILK OKAYA〟と呼ばれた岡谷。そこには岡谷独自の「諏訪式繰糸機」を生んだ「ものづくりの精神」と製糸業を支える工女さんを育んだ「人づくりの精神」がありました。「岡谷シルク」は地域の誇りである「ものづくりの精神」と「人づくりの精神」を継承し、岡谷でしか体験・体感できない価値の提供をコンセプトとした地域ブランドです。

いま、岡谷市には三沢区民農園による養蚕、全国に4軒となった製糸工場のひとつ㈱宮坂製糸所、京都・西陣の帯や有名ブランドの服地など、活躍の場を広げる岡谷絹工房があり、原材料の調達から製品化まで一貫して行える体制が整っています。これは全国的にも稀(まれ)であり、こうした環境と岡谷市のシルクの歴史、ストーリーに基づいた岡谷ならではの価値こそが岡谷シルクブランド認証製品の魅力となっています。

商品名：ナイトキャップ
登録番号：M-36（第2類型）
事業者：atelier Kanon
説明：高品質シルク生地を使用。静電気や乾燥から髪を守りストレスも少ないナイトキャップ。
価格：10,000円(税込)



商品名：風呂敷 70㎝
登録番号：P-3（第1類型）
事業者：TINTt株式会社
説明：オール岡谷産シルクを100%使用し、諏訪式繰糸機で引いた、Made in Okayaの風呂敷。
価格：44,000円(税込)

クリエーターから見た 岡谷シルクの魅力

ナイトキャップを制作した作家さんに「岡谷シルク」の魅力を聞きました。

atelier Kanon
アトリエ・カノン
洋裁師 古田 麻由里さん

〈プロフィール〉
アパレル企業でパタンナーを経験。手作りの服や布小物をインターネットやその他イベントなどで注文・販売をしている。岡谷シルクと出会い、岡谷シルクブランド認証商品の「ナイトキャップ」を制作。その他、岡谷シルクを使った小物を制作・販売。岡谷シルクの良さを作品を通じて広めている。山形村在住。

「岡谷シルク」との出会い

市外在住ですが、ハンドメイド作品販売のイベントで、「岡谷市の特産品を生かした作品を作る」という企画があり、岡谷シルクの存在を知りました。

「岡谷シルク」の魅力

天然素材にこだわって、「ずっと使えるもの」としてシルクの布で作っています。岡谷シルクは、岡谷で生産された繭を岡谷で糸として製品化した、貴重な天然素材です。温かみのある風合いの生地は、見るだけでワクワクして創作意欲をかきたてられます。

ナイトキャップの特徴・使用感

ナイトキャップは、夜寝るときにかぶって使用するもので、女優さんなど髪を大切にされている方に人気があります。天然のタンパク質で

モノだけじゃない 体験も岡谷シルクの魅力！

岡谷シルクでは岡谷だからこそ味わえる体験も魅力のひとつ。歴史ある岡谷での養蚕体験、国登録有形文化財の中で行う機織り体験などには、市民の方はもちろん、市外・県外からも多くの人が訪れています。

✧ 滞在型ワークショップ

岡谷絹工房にて「岡谷シルク」に触れて実際に自分の手で織ることができるワークショップです。観光も楽しみながら、市内に滞在し、時間をかけ本格的な自分だけの絹製品（ストールや帯など）を制作できるプログラムになっています。

✧ 養蚕体験

三沢区民農園で実施される年2回の養蚕時に、養蚕業の現状やカイコの生態、絹糸の性質などの学習をし、三沢区民農園の養蚕現場で桑の葉の刈り取りや給桑、収繭（しゅうけん）作業などを体験することができます。

商品名：糸かけアクセサリー
登録番号：M-31（第2類型）
事業者：小林 奈々絵
説明：華やかな服装、カジュアルな服装にも、さまざまな場面で使えるアクセサリー商品。
価格：3,630円（税込）

商品名：岡谷シルク【大和源氏】バレッタ
登録番号：M-33（第2類型）
事業者：KAKEKASANE
説明：伝統工芸技術の組ひもを使用した、2種類の異なる製法で製作したバレッタ。
価格：5,000円（税込）

商品名：ランプシェード絹きらめき
登録番号：M-7（第2類型）
事業者：味澤製絲株式会社
説明：繭から引き出した繭糸を、ぬれた状態で球体枠へ巻き付け、乾燥後に枠を取り外して作成。
価格：33,000円（税込）

担当者の想い

ブランド推進室
柴垣

岡谷シルクの魅力は、他地域ではなかなかできない養蚕体験や歴史ある施設で日常を忘れて没頭できる機織り体験など、貴重な体験ができることです。県外から参加される方からも、「歴史ある建物内で静寂に包まれながらの機織り体験に感動した」「岡谷の製糸業の歴史が学べた」「お蚕さまに触れて楽しかった」など大変好評をいただいています。ぜひ、市民のみなさんには、岡谷シルクが誇らしい地域資源であることを再発見してほしいと思っています。

Okaya silk

できているため、髪や肌に優しく、静電気や摩擦から髪を守り、寝癖がつきにくく、髪に艶が出てきます。

岡谷シルクの可能性

布に限らず、糸の状態でも魅力的な素材なので、編み物作家さんなど、これからもいろいろな作家さんに新しい作品を作ってもらえるのではないかと思います。伝統を守りながら現代に合ったものも作っていくことが、「シルク」を継続していく一つの方法だと思います。そういった意味でも、とても可能性のある素材だと思います。今後も引きつづき制作できるよう、岡谷シルクの生産をぜひ続けてほしいと願っています。

市民が誇る「岡谷シルク」

岡谷シルクでは初となる着物が岡谷市に寄贈されました。

市内の呉服店「きもの屋そねはら」さんが、10月21日に「岡谷シルクブランド認証製品」の反物「澪」で仕立てた羽織を市に寄贈しました。

羽織を寄贈した、きもの屋そねはら代表 崇原道彦さんと羽織を着た早出市長

「澪（みお）」から仕立てた 寄贈された羽織

岡谷シルクブランド認証製品 岡谷シルク色紬「澪」（登録番号：M-41）から仕立てた羽織。絹100%。三沢区民農園産の繭を宮坂製糸所で製糸した糸を使用し、独特な艶と真綿を折込んだ柔らかい地風が特徴。繭の色を生かすために色を染めず仕立てた。「肩裏」と呼ばれる裏地には、製糸産業が盛んであった当時の岡谷の風景が描かれた鳥瞰図をプリントし、「岡谷シルク」のブランドロゴを五つ紋の位置にあしらっている。

Interview　インタビュー

「岡谷で生まれ育ったからこその想い
岡谷シルクブランド認証製品『澪（みお）』を作り、願うこと」

きもの屋そねはら 代表 崇原道彦さんに寄贈に至った想いを聞きました。

岡谷市の生まれで、製糸工場のすぐ近くで育ち、小さい頃から製糸工場の繭の匂いに包まれて遊んでいたわたしにとって、製糸工場の湯が流れ出る、蒸気に煙る諏訪湖の景色が原風景となっています。

今回、わたしどもの店が創業70年ということで、製糸業で栄えた岡谷の文化を着物にしたいという想いにいたりました。岡谷産の繭を生産している三沢区民農園に何度も足を運び、「岡谷シルク」へ携わる人たちの熱量を目の当たりにし、岡谷シルクを盛り上げる活動の一端を担うことができたら、という想いで制作を進めてまいりました。三沢区民農園産の繭を宮坂製糸所の諏訪式繰糸機で引いた「岡谷シルク」の糸はテンションが優しく、独特な光沢が生まれます。そこに真綿糸を織り込むことで、地風を柔らかくし、カジュアルな用途に好まれる「紬（つむぎ）」としました。それは、糸都岡谷に暮らす多くのみなさんに、気軽に「岡谷シルク」を着てほしいという理由からです。そして、岡谷市のみなさんの意識のなかに少しでも「岡谷シルク」があってほしい、というのが「澪」を作った願いです。

岡谷のまちを、たくさんの人が岡谷シルクを纏って歩いている景色を見てみたい、というのが夢でもあります。

きもの屋そねはら
代表　崇原 道彦さん

伝統と未来を紡ぐ「岡谷シルク」

1859年(安政6年)の横浜開港以来、生糸は約75年間、日本の輸出品目のトップの座を占めていました。岡谷市(旧平野村)は、生糸の一大生産地であり、生糸生産の最盛期であった昭和初期には、200を超える製糸工場が立ち並び日本全体の11%もの生糸を生産していました。そのほとんどが海外へ輸出され、岡谷市は海外からは〝SILK OKAYA〟、国内では「糸都岡谷」と呼ばれ、わが国の近代化に大きく貢献しました。

岡谷が日本一の生糸の生産地であったのは、原料である繭の確保ができたこと、優れた技術者、経営者、繭商、糸商、金融業者が支えたこと、そして糸を繰る工女さんが多く集まったことなどが挙げられます。これらのうち、いずれか一つが欠けていたら、岡谷はこれほどまでに製糸業で発展することはあり得ませんでした。

日本の発展の基盤を作った、この製糸業の歴史と文化は、岡谷市民にとって大切な地域資源です。わたしたちは、この誇りを未来へと継承するとともに、それらを礎とした「岡谷でしかできないもの」「岡谷だからできるもの」「岡谷でやるから意義のあるもの」を地域ブランド「岡谷シルク」として発信しています。

本誌で紹介した、岡谷シルクブランド認証製品や体験事業だけでなく、教育面においても「岡谷ならではの学び」として、岡谷シルクは活かされています。市内保育園では、お蚕さまを育てる体験を行い、幼少期からお蚕さまに慣れ親しみ、市内小中学校では、桑を育て、カイコを飼い、繭から糸を作り、糸からモノを作るところまで一貫して体験する「カイコ学習」が取り入れられています。この学習を通じて、子どもたちは生命の営みやモノづくりだけでなく、育てる心、喜び、命の大切さを学び、調査・発見・問題解決を協同的に行うアクティブラーニングを実践しています。

こうした学びは、子どもたちの豊かな情操教育・郷土愛の醸成にもつながり、岡谷シルクのブランディングは、歴史と文化を未来につなげるとともに、岡谷市の新たな可能性を切り開く取り組みとなっています。

カイコ学習のようす

✧ 問合せ　ブランド推進室　TEL：23-3489 ✧

「岡谷シルク」の未来

かつての岡谷は、桑園が広がり蚕を飼い、そして昭和初期には200軒もの製糸工場がひしめき合う、わが国最大の生糸生産量を誇っていたまちです。今では岡谷蚕糸博物館に併設する宮坂製糸所の1軒のみとなりましたが、一時途絶えた養蚕は三沢区民農園のみなさんによって復活し、地元の繭を用い生糸を生産することができるようになりました。また、岡谷には最終製品としての絹織物をつくる35年の歴史を重ねてきた岡谷絹工房があります。こうした地元の繭から最終製品までを商業レベルで一貫してできるのは、全国で岡谷だけと言っても過言ではないでしょう。宮坂製糸所は、明治時代からの上州式や諏訪式繰糸機、戦後開発された自動繰糸機を有する全国でも稀な製糸工場で、太繊度・細繊度・嵩(かさ)のある生糸などで特徴のある製品づくりを行うことができます。これが岡谷でしかできない「岡谷シルク」となります。

岡谷市には、わが国のシルクの歴史・文化を学べる岡谷蚕糸博物館があり、養蚕・糸繰りと、シルクの機織りを体験できる環境もあります。こうした輪を広げ、かつての「シルク岡谷」から、特徴のある「岡谷シルク」の生産地として、唯一無二のブランド化が図れればと願っています。

岡谷蚕糸博物館
館長 髙林 千幸

information ―今月のお知らせ―

温泉スタンド感謝デーを開催します～岡谷温泉で心も体もホットに！～

岡谷温泉は「弱アルカリ性単純温泉」。汚れや古い角質を落とす美肌の効果があり、諏訪湖ハイツ、ロマネットの浴場ほか、温泉スタンドで購入して自宅で楽しむこともできます。
ぜひ、お得なこの機会に温泉スタンドをご利用ください。

温泉スタンド感謝デー
12月5日(木)～7日(土)

温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント！（1世帯20枚まで）

※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。
※利用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

販売容量が入るポリタンクをご用意ください。

●温泉スタンド営業時間
11月～4月…午前10時～午後9時／5月～10月…午前8時～午後9時
※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

●温泉メタル販売料金…200L用：100円、300L用：150円

●温泉メタル販売場所（土日休みの場所あり）　※右図参照
●市役所水道課　●湊・川岸・長地支所　●市民総合体育館
●JA信州諏訪田中線センター　●早川酒店　●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつるの効果をお楽しみください。

問合せ●水道課（内線1422）

冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに！』

●建物内でも凍結します
留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜きの処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…
すぐに不凍栓を閉めて「水道修理当番店」、または岡谷市上下水道指定工事店へ連絡してください。（16・17ページのカレンダー参照）

メーター周辺の除雪をお願いします！
メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

◆漏水してしまったら、お早めに指定工事店に修理の依頼を！
修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自身で修理した場合や、岡谷市上下水道指定工事店以外で修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

問合せ●水道課（内線1416・1417）

◆貯水槽の管理を適切に！
ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽（受水槽・高架水槽など）に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任となります。管理が不十分だと建物内の水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃　2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を！
給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。
●メーターボックスの上に物を置かないでください。
●不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
●鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課（内線1426）

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は
12月28日(土)から1月5日(日)までお休みです。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業　休…休み　△…短縮営業

施 設 名	電話番号	26日㈭	27日㈮	28日㈯	29日㈰	30日㈪	31日㈫	1日㈬	2日㈭	3日㈮	4日㈯	5日㈰	6日㈪
市 役 所	23-4811	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
イルフプラザ出張所	21-7110	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	○	△※3	○	△※3	△※3	△※3	○	○	○	○
カノラホール	24-1300	○	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
イルフ童画館 ※4	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷蚕糸博物館 ※5	23-3489	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
図 書 館	22-2031	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	休
市民総合体育館	22-8800	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市営庭球場 ※6	22-8800	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
市民水泳プール	23-6820	休	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※7	24-5210	無休（31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業）											

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
※3 ロマネット:29日は朝風呂休館で午後1時開館、31日は午後7時閉館(受付は午後6時30分まで)、1日・2日は午後9時閉館(受付は午後8時30分まで)
※4 イルフ童画館：工事に伴い1月3日まで休館
※5 蚕糸博物館：㈱宮坂製糸所は12月28日～1月5日まで休業
※6 市営庭球場：工事に伴い1月10日(予定)まで休場
※7 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

information ―今月のお知らせ―

募集 納税通知書送付用封筒に広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒（縦12cm×横23.5cm） 28,500枚、広告枠（縦8.5cm×横5cm）：4枠
掲載料…1枠 35,000円
使用期間…令和7年4月から約1年間（封筒がなくなるまで）
応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。
応募締切…12月9日（月）
掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。
※インボイス対応しています。

詳しくはこちらから▶

問合せ●税務課（内線1135・1137）

お知らせ 12月は滞納整理強化月間 滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和5年度は、124件の差押などを実施し、約980万円を徴収しました。

【年末の納税相談窓口を開設します】

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。
日時…12月3日（火）・5日（木） 午後6時～8時
場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課（内線1137～1139）

お知らせ 「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」の納付回数の変更（暫定賦課の廃止）について

令和7年度から「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」を納付書または口座振替で納付する人については、暫定賦課（注）を廃止し、本算定賦課のみを行う方式に変更します。

納付回数が下記のとおり変更になりますので、ご確認のうえ、納付いただきますようお願いします。

（注）**暫定賦課**…前年中の所得がまだ確定しない時期（4月～6月）に、前年度の税額や保険料を基に仮の額を算定する賦課方法。

■「特別徴収」について

年金天引きにより保険税・保険料を納めていただいている人（特別徴収）の納付回数は、これまでと変更ありません。

※徴収時期はこれまで通り、年金支給月（4月・6月・8月・10月・12月・翌2月）の、原則として15日です。

●令和6年度まで（納期：12期　納付開始月：4月）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
暫定賦課税額・保険料			本算定賦課税額・保険料								
決定時期　1回目：4月、2回目：7月											

●令和7年度から（納期：9期　納付開始月：7月）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
廃止			本算定賦課税額・保険料								
決定時期　7月											

年12回納付
↓
年9回納付

※1年間に納付する金額は同じ

問合せ●医療保険課 国保担当（内線1187）／医療保険課 医療担当（内線1175）／介護福祉課 介護保険担当（内線1269）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

就活初め！ 諏訪地域企業研究会を開催します

ギフト券プレゼントなど 来場者特典あり！

地元就職に向けて、学生のみなさんを対象とした企業研究会を開催します。保護者のみなさんは、子どもさんや、お知り合いにご案内ください！

また、就活前に役立つセミナーも開催しますので、ぜひご参加ください。

日時…1月6日(月) 午後0時30分～4時(受付：午後0時15分～)
場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター
対象…大学(院)、短大、専門学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

●対人関係が楽になる！感情のナビゲートセミナー(午後0時30分～1時50分)
～自分の感情と上手な付き合い方を学んで、就活を楽しく成功させよう～
就活時の自身の感情のコントロールや、ストレス軽減・他者との関係構築など、就活だけでなく、今後働くうえでも役立つスキルを学んでみませんか。
※セミナーは定員があります。事前にお申し込みください(参加特典あり)

●企業研究会「企業ブース訪問」(午後2時～4時)
諏訪地域の多様な職種85社が参加予定。企業の若手社員や採用担当者から、働くことや就活のことなど、直接聞けるチャンスです。

詳しくは こちらから▼

参加無料　当日参加可　企業ブース訪問からでも参加可　服装自由 私服でご来場ください

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

【至急】二十歳を祝う会(旧成人式)の申し込みをお願いします

「二十歳を祝う会」に参加を希望していて、まだ申し込みが済んでいない人は、参加案内通知を参考に、至急申し込み手続きをしてください。なお、通知が届いていない場合や、申し込み方法がわからない場合はお問い合わせください。

期日…1月12日(日)
時間…受付：午後1時30分～／式典：午後2時～
記念撮影：午後2時50分～
場所…カノラホール 大ホール
対象者…平成16年4月2日から平成17年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

雪かきにご協力ください！

市では、降雪時に全ての市道の除雪をすることはできないため、シルキーバスの運行経路など、幹線道路を中心に除雪を行っています。除雪路線となっていない地域の道路の除雪に、市民のみなさんの参加・協力が必要となります。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力ください。
●道路除雪作業後、玄関先に残った雪の片付けにご協力ください。
●水路や側溝に雪を捨てないでください。
●道路への雪出しをしないでください。

【雪捨て場】
●今井西公園
●岡谷湖畔公園
●湊四丁目
●川岸スポーツ広場駐車場

※除雪路線、雪捨て場などに関する詳細は、来月号でご案内します。

問合せ●土木課(内線1322)

information ―今月のお知らせ―

環境 年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付の日程をご確認ください

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集定位置に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

また、年末年始は家族などが集まり、ごみもたくさん出ることと思います。分別についてみんなで改めて考えていただき、燃やすごみの中に混ざっている資源物を減らすようお願いします。

○…営業　休…休み　△…短縮営業

			29日㈰	30日㈪	31日㈫	1日㈬	2日㈭	3日㈮	4日㈯
収集	ごみ・資源物		休	休	休	休	休	休	○
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周クリーンセンター 内山4769-14　☎78-1590（諏訪湖ハイトラスト） 受付時間：平日午前8時30分～午後4時　土曜日は正午まで	休	○	休	休	休	休	△
持ち込み	埋立ごみ・草枝	㈱アイ・コーポレーション 神明町4-10-1　☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課（内線1447・1448）／持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

お知らせ 特殊詐欺を防ぐポイントを押さえよう

市内において、息子などをかたる「オレオレ詐欺」や、身に覚えのない料金を請求される「架空料金請求詐欺」といった、『電話でお金詐欺（特殊詐欺）』による被害が多発する極めて深刻な状況が続いています。また最近では、SNSなどを使用した「投資詐欺」・「ロマンス詐欺」・「副業（タスク型）詐欺」など、巧妙な手口による若年層への被害が急増しています。被害にあわないためのポイントを押さえ、金銭をだまし取られることのないよう注意しましょう。

SNS型投資詐欺

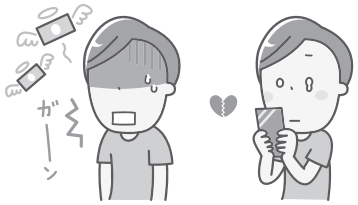
SNS等を介して、投資をすれば利益が得られるものと誤信させ、投資アプリ等に誘導するなどし、投資金や利益の出金手数料名目などで金銭をだまし取る詐欺のことです。

- ●投資先が実在しているか・国の登録業者かどうか（金融庁のウェブサイトで確認!）
- ●「必ず・絶対・確実にもうかる」「あなただけ」といった文言に注意!（投資に必ず・絶対・確実はありません!）
- ●投資を勧めている「著名人」がなりすましではないか（本人の公式サイトなどから確認!）
- ●振込先の口座が個人名義、無関係の法人名義、振込のたびに変わるなど不審点はないか

SNS型ロマンス詐欺

SNS等を介して、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資などに誘導し、交際の継続などを前提とした各種名目で金銭をだまし取る詐欺のことです。

- ●面識のない相手から、SNSなどで突然メッセージが送られてきた
- ●「直接会いたい」と言っても、さまざまな理由を付けて一度も会えない
- ●さまざまな理由をつけ、「投資」や「お金の話」が出たら要注意!



電話でお金詐欺（特殊詐欺）

【オレオレ詐欺】

- ●在宅中でも常時留守番電話に設定
- ●ナンバーディスプレイ等の活用
- ●電話番号非通知、知らない電話番号、国際電話番号などの着信拒否設定
- ●迷惑電話防止機能付きの電話機や機器の活用
- ●日ごろから家族との連絡を密にし、「電話でお金の話」が出たら、すぐに相談しましょう

【架空料金請求詐欺】

- ●身に覚えのない電話やはがき、メールで利用料金などを請求されても無視! 副業など、もうかる話は要注意!
- ●スマートフォンなどに表示される、ウイルス感染の警告画面やサポートダイヤルは、詐欺を疑いましょう

問合せ●市民生活課（内線1166・1167）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例（障がい者共生条例）」を令和4年10月1日に全部施行しました。

障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気付き、身近にできることを考えてみませんか。

ヘルプマーク・ヘルプカード
～配慮を必要としている人たちのために～

▶ヘルプマークとは…障がいや持病のある人のなかには、配慮や援助を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲の人たちから配慮や援助が得やすくなるよう携帯できるマークです。

ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます

折りたたみ式のカードです

▶ヘルプカードとは…日常的に携帯することで、災害時も含めて周囲の人にどんな配慮が必要なのか、具体的に記載することができます。

配布対象（共通）…障がいのある人など、周囲から配慮や援助が必要なときに利用したい人

※社会福祉課の窓口で配布しています。詳しくは下記まで。

問合せ●社会福祉課（内線1221・1252）

物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

日時…12月2日（月）～6日（金） 午前10時30分～午後1時30分

場所…市役所 1階ロビー

お知らせ

「誰か」のことじゃない。 12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間のトラブルなど、ひとりで悩まずぜひご相談ください。秘密は堅く守ります。 **※相談無料・予約不要**

	場　所	期　日	時　間
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月4日（水）	午前10時～午後3時
諏訪市	諏訪市役所	12月4日（水）	
茅野市	茅野市役所	12月5日（木）	
下諏訪町	下諏訪町役場	12月5日（木）	
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月5日（木）	
原村	原村中央公民館	12月10日（火）	

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番…☎0570-003-110

子どもの人権110番…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン …☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル …☎0570-090-911

人権週間にあわせて、11月29日（金）～12月15日（日）の間、旧市庁舎をライトアップします。

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

お知らせ

市営住宅 子育て世帯の入居を応援します

支援内容：通常の市営住宅には整備されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備！

募集期間…12月2日（月）～27日（金）

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども（胎児含む）を1人以上含む世帯

募集住戸…小萩K3市営住宅（3階・4階　3LDK）

募集戸数…2戸（応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。）

入居予定日…応相談

※詳しい募集案内や内覧希望などは、下記までお問い合わせください。

イメージ

問合せ●都市計画課（内線1375）

information ―今月のお知らせ―

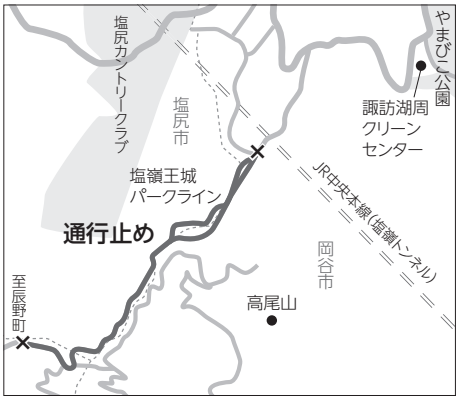
お知らせ

市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。
閉鎖期間…12月27日(金) 午後4時～3月31日(月) 午後2時　※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

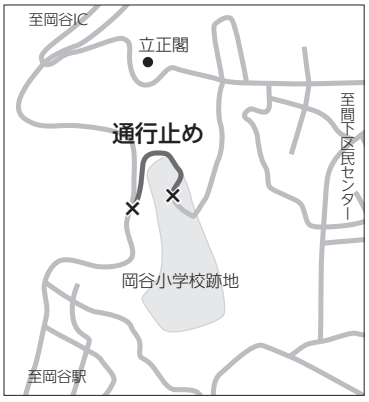
【通行止めとなる道路】

◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)

◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ

長野県最低賃金が改正されました

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和6年10月1日から時間額998円に改正されました。この機会にご確認ください。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

支援(助成金)に関して詳しくはこちらから▶

問合せ●長野労働局 労働基準部 賃金室
☎026-223-0555

カルチャーセンター　ホリデイスクエア

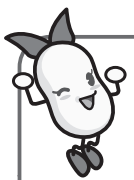
皆で楽しく踊ろう クリスマスダンスパーティー

社交ダンス学習グループ「岡谷イルフダンスの会」「ダンスサークル ワン・ツー・スリー」のメンバーによる、発表会を開催します。ワルツ、タンゴ、チャチャチャ、ジルバ、サンバ、パソドブレを解説付きで踊ります! そして、歩ける人ならだれでも踊れるマンボをお教えします! みなさんも一緒に踊りましょう♪

日時…12月14日(土)
午後1時30分～2時30分(予定)
場所…カルチャーセンター 催事場

鑑賞無料
申込み不要

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH　ユーチューブライブ

12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

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

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

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

information ―今月のお知らせ―

健康ひと口メモ No.566

梅毒について

最近、梅毒の感染が拡大しています。

梅毒は、「梅毒トレポネーマ」という、らせん形の細菌に感染して起こる性感染症です。梅毒トレポネーマは、感染者のおもに性器などの患部に多く存在し、性行為によって接触した粘膜や皮膚の小さな傷口から感染します。

全体では男性感染者の方が多く、20~40歳代に多く見られます。しかし、最近は若い女性感染者の増加が目立ちます。

感染者の女性が妊娠していると、母体の胎盤を介して母子感染が起こる恐れがあります（先天梅毒）。先天梅毒は、流産や死産につながるほか、生まれた赤ちゃんにも肝臓や脾臓が腫れる肝脾腫や、発育障害などを引き起こすことがあります。

妊娠後に感染に気づいた場合でも治療は可能です。早期に受診しましょう。

梅毒には、感染からの期間により、おもに以下のような症状があります。

第1期　感染からおよそ3週間

性器など感染が起こった部位に硬いしこりや潰瘍などができたり、そけい部のリンパ節が腫れたりします。痛みやかゆみなどはないことが多く、口腔内や直腸、女性の膣の中などでは、潰瘍やしこりができても気づかないこともありますが、1か月くらいで消失します。しかし、治療を受けない限り病原体は体内に潜伏し続けます。

第2期　感染からおよそ3か月後

感染から無治療で2~3か月経つと、潜伏していた病原体が血流に乗って全身に広がり、手のひら、足の裏、背中、腹、腕、口腔内など全身の皮膚に、「バラ疹」と呼ばれるピンク色の発疹が多数現れます。

第1期と第2期は感染力が強く、人に感染させやすい非常に危険な時期なので、早めの受診が必要です。

第3期　感染からおよそ3年後

感染後、無治療でおよそ3年が経過すると、「ゴム腫」と呼ばれる弾力性のある腫瘍が皮膚や筋肉、骨などに生じてきます。症状が気になったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

医療機関では、診察のほか血液検査（抗体検査のRPR法、TP法）などの検査を行います。治療は、ペニシリン系の抗菌薬を用いれば完治します。

気になる自覚症状があれば、かかりつけ医や、皮膚科、泌尿器科、婦人科など関連医療機関を受診し、相談してみてください。（岡谷市医師会）

健康

飲みすぎに気をつけよう！～お酒の適量～

年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。飲みすぎると胃腸や肝臓に負担をかけるだけでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。また、翌日への影響も気がかりです。

一人ひとりがお酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけて、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈節度ある適度な飲酒量〉

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は**1日平均純アルコールで約20g程度**とされています。休肝日を設けることも大切です。

- **女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。**
- **飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。**

〈1日の飲酒量の目安〉

※純アルコール量 約20g程度（厚生労働省「健康日本21」より）

ビール	日本酒	ウイスキー
500mL（中びん1本）	180mL（1合）	60mL（ダブル）
アルコール度数5%	アルコール度数15%	アルコール度数43%

純アルコール量(g)＝お酒の量(mL)×アルコール度数÷100×0.8

体がアルコールを分解処理するのに約4時間(※)かかります。

※体重60kgの標準的な成人男性の場合（アルコールの分解能力には個人差があります）

問合せ●健康推進課（内線1185）

・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
5	6 ☎十和設備㈱ ☎ 24-0182	7 ☎水道建設㈱ ☎ 23-2662
12	13 ☎㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	14 ☎松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642
19	20 ☎㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	21 ☎岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931
26	27 ☎㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	28 ☎㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税　第3期
◎国民健康保険税　第9期

納期限…12月25日（水）

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線 **1135**）

●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　巡回相談(長地支所)
	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：藤森誠二 弁護士 ※1月分予約：12月18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]	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] 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	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)

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▶12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 12月 December

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

日	月	火	水	木
1 酒井医院 ☎ 22-2121 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	2 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	3 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	4 1歳6か月児健診 (R5年4月・5月生) 午後0時40分～1時20分 受付 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	離乳食教室〈ごっくん教 (R6年7月生) [予約制・個別対応] ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406
8 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 ㈱アイテック ☎ 23-8500	9 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	10 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	11 3歳児健診 (R3年11月生) 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	12 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885
15 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 アイビー薬局 ☎ 26-1670 信和設備㈱ ☎ 22-3302	16 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	17 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	18 3～4か月児健診 (R6年8月生) 午後1時～1時20分 受付 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	19 2歳児にこにこ教室 (R4年11月生) 午前(個別通知します) ㈱イワナミ ☎ 22-2222
22 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	23 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 十和設備㈱ ☎ 24-0182	24 水道建設㈱ ☎ 23-2662	25 9～10か月児健診 (R6年2月生) 午後1時～1時20分 受付 ㈱アイテック ☎ 23-8500	26 離乳食教室〈ぱくぱく教 (R5年12月生) [予約制] 杉村設備㈱ ☎ 27-8632
29 しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 らいおん薬局 ☎ 63-1752 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	30 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	31 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642		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 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)

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 季節の教養講座
初心者向け押し花講座

世界に1つだけの押し花を使った作品を作ってみませんか? 初心者大歓迎! キーホルダー、ボールペン、フレームを作ります。

日時…1月20日、2月3日・17日（全3回）
毎回月曜日 午後2時～3時30分
場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
対象…18歳以上の人
講師…ふしぎな花倶楽部 インストラクター 唐木みさ子さん
定員…15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…はさみ、カッター、ポケットティッシュ、ピンセット
受講料…3,200円（材料費含む） ※受付時に集金
申込み…12月3日（火）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。4日（水）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。12月16日（月）までは、市内在住・在勤の人のみ。12月23日（月）締切。

カルチャーセンター 季節の教養講座
はじめての刺繍講座

基本的な針の刺し方を習いながら、そのまま飾れる刺繍フレームを作成します。初心者向けの講座です。

日時…1月24日、2月7日・21日、3月7日（全4回） 毎回金曜日
午前のクラス 午前10時30分～午後0時30分
午後のクラス 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第1研修室
講師…日本手芸普及協会 刺繍コース講師 miu* 三浦淑乃さん
定員…各クラス7名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…糸切はさみ
受講料…2,000円（材料費含む） ※受付時に集金
申込み…12月11日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。12日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。12月20日（金）までは、市内在住・在勤の人のみ。1月9日（木）締切。

カルチャーセンター IT講座
シニア向けスマホ講座 はじめの一歩

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

日時…12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・在勤のシニア世代、スマホ初心者
講師…Sunao Design 山崎勇輝さん
定員…各回15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…ご自分のスマートフォン
受講料…200円 ※電話受付後、窓口にて支払
申込み…12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。12月12日（木）締切。

カルチャーセンター 親子講座
クイズにチャレンジ! 親子で学ぶお金の小学校

子どもが現金を手にする年末年始を前に、親子でお金について考えてみませんか? クイズに挑戦しながら学ぶ講座です。

日時…12月15日（日） 午後2時～3時30分
場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
対象…市内在住の小学生および保護者
※親子1組=大人と子ども合わせて3人までのグループ
講師…Private Fp代表 ファイナンシャルプランナー 佐久眞盛春さん
定員…親子25組（先着順・定員になり次第締め切り）
受講料…1人200円 ※受付時に集金
申込み…11月25日（月）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。26日（火）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。12月7日（土）までは、保護者が市内在住・在勤の人のみ。12月11日（水）締切。

カルチャーセンター・学習グループ「墨雅会」共催講座
はじめての水墨画講座

初心者でも大丈夫! 墨雅会の講師と仲間たちが、筆や墨の扱い方を教えてくれます。

日時…1月16日、2月6日・20日、3月13日（全4回）
毎回木曜日 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…牛山和雄さん、学習グループ「墨雅会」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…水墨画用筆大・小（貸出可）、使い古したタオル、新聞紙、水墨画用下敷き、小皿4枚、水入れ用容器
受講料…1,300円（材料費含む） ※受付時に集金
申込み…12月12日（木）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。13日（金）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。1月9日（木）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課） ☎24-8404

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12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 第1会議室
※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…12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

ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。
※貸し靴は有料：1足530円
日時…12月1日(日)
午前8時～午後9時
問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210
※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。

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稲わらや少量の落ち葉などは、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)

健康 後期高齢者医療歯科健診は12月30日まで

対象者には、6月下旬に受診券が郵送されています。歯科医院などへ直接予約のうえ、健診を受けてください。
健診を受けられる歯科医院や、受診券の紛失などに関するお問い合わせは、長野県後期高齢者医療広域連合までお願いします。
対象者…
①今年度、76歳または81歳になる人
②今年度、77歳～80歳になる人で、最近、生活習慣病で医療機関を受診し、昨年度は歯科を受診していない人
問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

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 新年祝賀式を開催します

日時…1月6日(月)
午前11時～(午前10時開場)
場所…カノラホール
名簿掲載料…500円
申込み…申込書に名簿掲載料を添えて、12月2日(月)～10日(火)までに、受付場所にお申し込みください。申込書は、各受付場所に設置してあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。
受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください。)
問合せ●秘書広報課
(内線1511・1512)

お知らせ 宅地造成及び特定盛土等規制法について

長野県では、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅地造成及び特定盛土等規制法(通称：盛土規制法)」に基づく規制区域を指定するため、基礎調査を実施しました。詳しくは、県ホームページをご覧ください。
問合せ●長野県建設部 都市・まちづくり課
☎026-235-7297

湊公民館 生活講座
こころ安らぐ点描曼荼羅アートを描こう

黒い紙に描かれた下絵をもとに、点描曼荼羅アートを描いていきます。初心者でも4週で完成できます。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

日時…12月16日・23日、1月6日・20日(全4回)
毎回月曜日 午後1時30分～3時
場所…湊公民館 学習室
対象…18歳以上の人
講師…曼荼羅アーティスト greenwind yuyaさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
受講料…2,800円(材料費含む)
申込み…11月28日(木)午前9時から湊公民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。12月10日(火)締切。

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

育児の合間にリフレッシュしませんか。
期間…1月7日～3月4日
毎回火曜日　計8回
対象…市内在住・在勤の女性
(託児は1歳児から。定員10名)
時間…午前10時30分～正午
場所…市民総合体育館 第2B会議室
定員…20名(先着順)
申込み期間…12月2日(月)～20日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ㈱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…12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4期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…1月6日～3月24日
毎回月曜日(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4期 陸上教室(小学生)

期間…1月6日～3月24日
毎回月曜日(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4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月7日～3月18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46回 岡谷市民 元旦マラソン

清々しく新年を迎えましょう。
期日…1月1日(水・祝)
時間…受付:午前7時30分～
開会式:午前7時45分～
スタート:午前8時～
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…
〔4㎞〕市民総合体育館―釜口水門―
―市民総合体育館
〔2㎞〕市民総合体育館―塚間川―
―市民総合体育館

第49回 岡谷市民 スケート大会 参加者募集

期日…1月13日(月・祝)
時間…公式練習:午前7時45分～
開会式:午前8時30分～
競技開始:午前9時～
場所…やまびこ国際スケートセンター
対象…市内在住、在学、在勤の人
参加費…無料
申込み締切…12月20日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室
(岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可、定員になり次第締切)。
受講料…小・中学生:1,000円
高校生以上:2,000円
保険料(任意)…小・中学生820円
高校生以上1,870円
65歳以上1,220円

◎小学生フットサル教室

期間…1月8日～2月26日
毎回水曜日　計8回
対象…市内在住の小学1～6年生
時間…午後7時～8時30分
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…30名(先着順)
申込み期間…12月2日(月)～20日(金)

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場
オムニコートは、人工芝張替改修工事のため1月10日(金)まで休場。
クレーコートは、12月8日(日)まで、午前8時30分から午後4時30分まで営業。
短縮営業:午前10時～午後4時
…人工芝張替工事終了後、1月11日～2月28日
短縮営業:午前8時30分～午後5時
…3月中
休場日:12月9日～1月10日(予定)、1月23日、2月13日・27日、3月12日・13日(積雪時は休場)
※人工芝張替改修工事期間が変更になる場合は、ホームページや庭球場受付にてお知らせします。
●市営岡谷球場
12月1日～3月31日まで閉場
●湖畔広場
12月1日～27日、3月1日～31日は開場。
※凍結などで使用できない場合もあり
12月28日～2月28日は閉場
●川岸スポーツ広場
12月1日～3月31日まで閉場
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第100回 岡谷市民 ボウリング大会 参加者募集

池田美葉プロ(岡谷市出身)、山下昌吾プロがゲストで参加!プロボウラーと一緒に投げられるチャンスです!ぜひご参加ください。参加者全員に賞品あり。
日時…12月15日(日)午前9時30分～
(受付:午前9時～)
場所…ボウリング王国スポルト岡谷店
対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人
募集部門…男子の部・女子の部
※個人戦3ゲーム　部門別に表彰
定員…男女合わせて60名
参加費…大人2,200円
高校生以下1,900円
申込み…ボウリング王国スポルト岡谷店へ、電話などで直接お申し込みください。12月4日(水)締切。
問合せ●ボウリング王国スポルト岡谷店
☎22-9990

◎第4期 スリムキックボクシング教室

期間…1月8日～3月12日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 ザ・サーキット教室

(託児なし)
期間…1月8日～3月12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4期 ピラティス教室

期間…1月10日～3月21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

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

シンコースポーツ(株)プレゼンツ スワンマルシェ in 岡谷市民総合体育館 ～クリスマスver.～

「コンサート・ダンス発表会」「エア遊具」「キッチンカー」「スポーツ体験」など、盛りだくさんのイベントです。
日時…12月14日(土)
午前10時～午後5時
場所…市民総合体育館
持ち物…上ばき
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

お客様感謝デー企画 市民水泳プール りんご湯

日頃の感謝を込めて、市民水泳プールの温泉(採暖室)にりんごを浮かべます。いい香りのお湯でリフレッシュ!
日時…12月21日(土)・22日(日)
午後1時～8時30分
場所…市民水泳プール 採暖室
問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…6,000円(全10回の教室)
4,800円(全8回の教室)
(保険料・施設使用料込)
※当日参加も可能：1回900円
申込み…12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12月15日(日)までにお申し込みください。(1歳児から。1,000円・定員5名)
※当日参加は託児不可

◎第4期 ベーシックエアロ教室

期間…1月6日～3月24日
毎回月曜日(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4期 ヨガ教室

期間…1月6日～3月24日
毎回月曜日(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

◎第4期 Balletone教室

期間…1月7日～3月11日
毎回火曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館　**定員…**20名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月7日～3月11日
毎回火曜日(計8回)
②1月10日～3月21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4期 夜ヨガ教室(託児なし)

期間…1月7日～3月11日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後7時～8時
場所…市民総合体育館　**定員…**20名

◎第4期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…1月7日～3月25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4期 バレーボール教室 (小学生)

期間…1月8日～3月19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4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月8日～3月19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4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月10日～2月28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4期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月10日～3月14日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…1月10日～3月21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

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

“終活” ～老いじたく～

特集

「大切な財産を生かす方法や守る方法を元気な今のうちから考えませんか。」

人生 100 年時代、これからを生き生きと過ごすために何をするかを考える。
考えや思いを家族や周囲の人にどれだけ伝えられるかが大事です。
年末年始に親族、友人などと集まる機会に終活について少し考えたり、話してみてはいかがでしょうか。
終活は、自分の意思で取り組むもので、「考えたくない」も大事な意思です。
市・社協が主催している終活講座は令和５年度から始まり、毎回多くの方が参加くださっています。

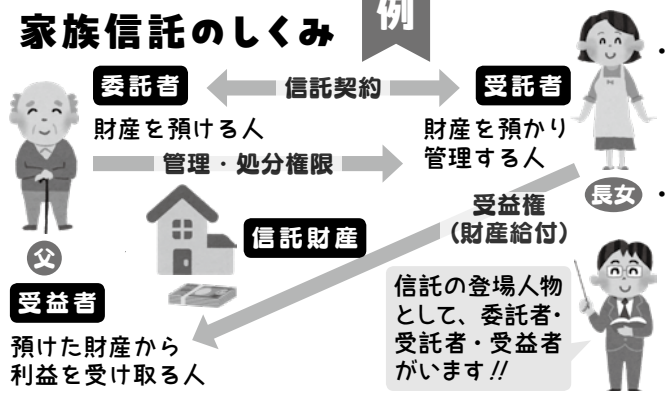
これからの新しい生前相続対策のひとつ!!

より良く、安心して生きるために…。

家族信託ってなに？

家族信託制度は、親や家族が将来の不安を軽減するために選ばれる「財産管理・承継の方法」の一つとして注目されています。家族信託は、契約によって指定された受託者（家族）が財産を管理し、受益者（本人）がその利益を受け取る仕組みです。家族間で自由に財産を管理できることが特徴であり、法定相続人間の争いを未然に防ぐ効果もあるため、老後の資産管理や承継について安心感を得ることができます。

家族信託のしくみ 例



・父の財産を長女が管理することで認知症になった場合でも運用や売却ができます。
・財産を売却した場合、利益は長女の元ではなく父の元へ行きます。長女は財産をもらったのではなく託されたため、自分の手元にもらえるわけではありません。

家族信託で大切にしたいこと

家族信託では家族会議の開催が不可欠です。親自身の希望を明確に伝えるとともに、家族全体での信託の目的を共有することが重要です。これにより、誤解を未然に防ぎ、将来的なトラブルを回避することができます。

家族会議をしないと困ることは？

Q
・親が認知症になり、預金が下ろせなくなったら誰が負担するのか？
・親の介護や相続の際に兄弟間で争いが起きてしまうかも。
・親が老後をどう過ごしたいのかわからない。
・相続税対策ができない。

A 親が元気なうちに自身の口で伝えておくためにも家族会議が大切です。

社協だより

ゆめ

－No.307－

主な内容 CONTENTS

特集 終活／終活セミナー参加募集……22・23
尊い善意をありがとうございます／地域や学校で広がる福祉教育／ボッチャ体験ブースとボッチャ体験会のご案内……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
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

家族信託を利用した場合のメリット・デメリット

メリット

1. 認知症になっても、亡くなっても財産が凍結されないので家族は安心
2. 財産の管理を早めに子ども世代に引き継ぎ、安心した生活ができる
3. 先祖代々の財産や事業の承継先を長期的な考えで設定することもできる
4. 遺言書の代わりとしての活用もできる

家族信託は生前に契約を結び、直ちにその効力を発揮させることが可能です。

認知症などになる前から財産管理等の準備を進めることができ、財産凍結のリスクを避け、本人や家族の安心した生活の継続と長期的な考えで、財産や事業等の承継先なども柔軟に設定することもできます。

デメリット

1. 家族信託に精通した専門家が少ない
2. 初期コストがかかる
   (総財産の１～２%ぐらい)
3. すべてを任せて大丈夫なのか
   深い話し合いが必要

家族信託は比較的新しい制度であり、熟知した専門家が少ないのが現状です。法律や判例が未確定な部分が多く、専門家の解釈によって手続きが変わる可能性もあるため、信頼できる専門家を選ぶことが重要です。

第３回 終活セミナー

“遺言書の書き方を知ろう”

4/20 セミナーと同様の内容になります

遺言は最強の生前対策?!　安心して暮らせるための“遺言”

遺言でおもにできること

◎相続トラブルの回避と手続きの軽減

遺言書で遺産の分け方を決めておけば、相続人同士が争う余地がなくなり円滑に相続手続きを進められます

◎渡したい人に財産をあげることができる

例えば、義理の息子や孫、お世話になった親族・友人など法定相続人以外の人も財産受取人に指定できます

※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。

場　所：諏訪湖ハイツ　コンベンションホール

日　時：**12月14日（土）13時30分～15時30分**

料　金：無料　　定　員：４０名（予約制）

講　師：行政書士　宮澤　優一　氏

申込み：電話またはＱＲコードにてお申し込みください。

問合せ● 岡谷市社会福祉協議会　☎２４－２１２１

成年後見センター
申し込み用
QR コード

尊い善意をありがとうございます

令和6年3月から令和6年10月まで（敬称略）

●福祉基金へ

ユニー株式会社
〝小さな善意で大きな愛の輪〟運動
アピタ岡谷店
岡谷市ダンス協会
美よう室 湖畔
東堀 星桜会
千田 実
山﨑 和弘
小口 栄一
西野 良子　他1件

●ボランティアセンターへ

・食品
JA信州諏訪女性部長地支部
林 喜正　他18件
・お米　5件
・ストーブ　1件
・非常食　1件
・タオル　1件
・おむつ　中山 藤恵　他2件
・石鹸　2件
・マスク　2件
・生活用品　柳平 春光　他1件
・毛糸　宮澤 巳代子
・テレホンカード　1件
・使用済み切手
諏訪信用金庫
下浜地区社協
間下地区社協
公益社団法人岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
㈱豊島屋
岡谷市権現町郵便局
㈱ダイヤ精機製作所労働組合　他8件

地域や学校で広がる福祉教育

岡谷市社会福祉協議会は、市内の児童・生徒の皆さんが福祉への関心を高め、思いやりの心を育む一助となるように、福祉学習会や体験学習の企画・実施、助成事業等を行い、学校における福祉教育の推進をしています。

学校だけでなく、地域に出向いての福祉教育の企画や福祉用具の貸し出しにも対応しております。ぜひ、岡谷市社協までお声がけください。

令和6年度に実施した福祉教育

岡谷東部中学校	「高齢者」とは
岡谷北部中学校	アイマスク体験・ボッチャ体験 手話体験・点字体験など
岡谷南部中学校	福祉について・障がいについて　など
岡谷市立湊小学校	〃
岡谷東高等学校	手話学習

岡谷東部中学校
アイマスク体験

ボッチャ体験ブースとボッチャ体験会のご案内

ボッチャはパラリンピックでも行われており、世界中で多くの選手が競技しています。競技は非常に戦略的で、技術や精密さが求められます。

ボッチャ体験ブースの様子

ボッチャ体験ブースのご案内

諏訪湖ハイツロビーにボッチャ体験ブースを設置します。来館者でボッチャをお楽しみください。

期　間：**12月16日（月）から12月27日（金）**

場　所：諏訪湖ハイツ　ロビー

ボッチャ体験会のご案内

ボッチャのルール説明などを行います。また、チームを作り対戦も楽しみましょう。

日　時：**12月20日（金）15時30分から**

場　所：諏訪湖ハイツ　ロビー

申込み：不要（直接お集まりください）

ボッチャの貸出を行っております。地域のイベントや各団体でご利用ください。詳細は岡谷市社協 ☎24-2121 まで

「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

0123 こどものくに

12月・1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
12月の休館日…10日(火) 通常毎月第2火曜日

ボディーケア講座(12月24日(火)より申込み開始)

託児あり

ストレッチなどで日ごろの体の疲れをいやし、産後の体をケアしましょう。
日時…1月24日(金) 午前10時～11時
対象…保護者　**場所**…3F ダンス室
講師…杉浦敦子さん　**持ち物**…水分

予約不要のイベント

12月6日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
18日(水)	たべるのだいすき レシピ紹介(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～
22日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	受付：午前10時30分～午後1時
23日(月)	ぺったんこの日 (12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～
24日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
26日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも

楽しい行事を毎月実施！

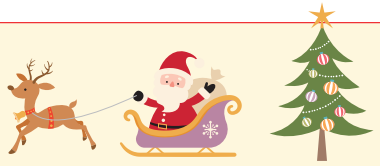
つくっちゃおう(12月9日(月)より申込み開始)
「いないいないばあ」を作ります。
日時…1月9日(木)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージ
(12月16日(月)より申込み開始)
日時…1月16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…1月15日(水)
午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

こどものくにの クリスマス会(予約不要)　**日時**…12月18日(水) 午前10時30分～
ハンドベル、劇、パネルシアターなど
楽しいクリスマスをみんなで一緒に過ごしましょう。サンタさんも来てくれるかも？



今月の子育てポイント(幼児期)「早寝　早起き　朝ごはん」

決まった時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べることで、一日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活のリズムはとても大切です。テレビやDVD、スマホやインターネットの動画サイト（YouTubeなど）、タブレットなどメディアに触れる時間を短くし、家族団らんの時間をつくりましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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クリスマス

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。

もう今年もあとわずかですね。いろいろなことがある時期ですが、わたしはクリスマスをとても楽しみにしています。みなさんはクリスマスに対してどんなイメージを持っていますか。サンタさん、雪ダルマやいちごケーキなどではないでしょうか。

しかし、わたしの出身国、ニュージーランドではクリスマスと言えば海、バーベキュー、ビールやスポーツです。なぜならニュージーランドは南半球に位置し、日本とは季節が逆の夏になるので、クリスマスは外で過ごすことが多いです。ホワイトクリスマスのイメージとは違い、真っ赤な花が咲く「ポフツカワ」という木があたり一面を飾ります。サンタさんもソリではなくサーフボードに乗って、プレゼントを運んでくれます。

クリスマスの食事で代表的なものは、「パブロバケーキ」です。焼いた大きなメレンゲの上に生クリームやフルーツなどをトッピングしたケーキです。ラム肉、サラダやアイスもよく食べられます。

クリスマスは国によってさまざまなスタイルがありますが、クリスマスの意味“周りの人を大切すること”は共通していますね。みなさん、今年のクリスマスを大切な人と楽しんでください。Merry Christmas and a Happy New Year!!!

写真提供: https://www.scribbler.com/

CANORA HALL カノラホール―岡谷市文化会館

熱帯JAZZ楽団

12月8日(日)
午後3時30分開演(午後3時開場)

信州の冬を熱くする、パワフルなリズムとハーモニー！ カルロス菅野率いるラテン・ジャズ・ビッグバンドの最高峰がカノラホールに‼
地元中学生吹奏楽部のみなさんとの共演にもご期待ください。

熱帯JAZZ楽団

プログラム
アフリカン・シンフォニー
セレブレイション
マイ・フェイバリット・シングス
スペイン、セプテンバー　ほか

会場 大ホール

チケット(全席指定) 販売中
一般 4,000円・小中高生 1,000円
ソサエティ会員 3,600円
※未就学児入場不可

主催：カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

12月の 図書館情報

寒い冬こそ図書館で本を借りて、お家でたくさん読みましょう！

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)
日時…12月17日(火)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)
日時…12月7日・14日・28日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)
日時…12月22日(日)
午前11時～(30分程度)

★クリスマス特集 おはなしの森★
日時…12月21日(土)
午後1時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせなど。参加者全員にクリスマスプレゼントがあります。

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
クリスマス

12月15日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」
前日(12月14日)は、貸出冊数の上限が10冊から15冊になります。

開館時間
午前9時30分～午後6時30分

12月の休館日
2日、9日、16日、23日、27日、29日～31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●**クリスマス特別企画**

12月25日(水)・26日(木)にご来館の小学生以下の子どもさんに、クリスマスプレゼントを用意しました♪ぜひご家族でご来館ください♪

●**年末年始について**
年末年始は変則営業時間になりますので、お間違いのないようにご来館ください。また、時間帯により、駐車場・更衣室・洗い場などが混雑することが予想されます。ご了承ください。

●**食事処やまびこ** ※変更になる場合もあり
12月の特撰おすすめメニューは【とんかつみそラーメン 870円】です。ピリ辛スープにとんかつが1枚乗ってボリューム満点！

12月の休館日
3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 27-6080

12月の 諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●**遊墨会「水墨画展」**
期間…12月1日(日)～15日(日)
＊12月初旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。

ロビーコンサート・パフォーマンス

●**おかレレ会**
「クリスマス ウクレレ ミニコンサート」
日時…12月21日(土)
午前11時30分～正午

■**元旦風呂のお知らせ**
1月1日(水・祝)の午前7時～正午まで、元旦風呂の営業がありますのでご利用ください。

12月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日(福祉風呂)
18日、29日～31日
◎男女大浴場は改修工事のため12月16日(月)まで休業中。

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

●休館のお知らせ

設備点検のため、11月25日(月)～1月3日(金)は休館します。

【次回展覧会】

1月4日(土)～2月17日(月)

企画展

武井武雄生誕130年記念 新コレクション展２

2023年までに寄託・寄贈された作品や資料の中から、近年新たに収蔵されたものを一堂に展示します。

武井武雄「ほらふきだんしゃく」制作年不詳

イベント

★武井武雄ジャンボかるた大会
日時…1月5日(日) 午前10時30分～
参加無料・申込み不要

★岡工生と一緒にアクリルストラップを作ろう
日時…1月11日(土) 午後1時30分～
参加費…400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)

12月の休館日 設備点検のため臨時休館
11月25日～1月3日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展 2月2日(日)まで

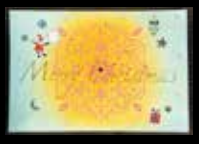
新収蔵作品展

近年、新しく収蔵した作品を紹介します。

和泉湧三 鋳銅花器「炎」　小口 稔 「路」

ワークショップ (要申込み)

クリスマス曼荼羅アートをやってみよう
日時…12月21日(土)
①午前10時30分～正午
②午後1時～2時30分
講師…nebula star りよこさん
定員…各回5名
参加費…600円
対象年齢…
小学1年生～
申込み…12月9日(月)より受付



酒井館長とスチールルーフアートをつくろう
日時…12月22日(日)
午前10時30分～
定員…10名
参加費…200円
申込み…12月9日(月)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

12月の休館日
4日、11日、18日、25日、29日～31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

企画展 宮坂博文の世界
2月16日(日)まで

テキスタルデザイナーとして幅広く作品の制作に当たる一方、沖縄など各地から織物産地活性化の指導を求められ、それに応えてきた故・宮坂博文さんは、平成10年に「きぬのふるさと岡谷絹工房」を設立しました。作品、設計書、執筆資料などから功績をたどります。

イベント

♠講演会「牛首紬と宮坂博文先生」
講師…西山産業開発㈱ 牛首紬・加賀乃織座 代表取締役社長 西山博之さん
日時…12月14日(土) 午前10時～11時
定員…30名 (要申込み)
会場…岡谷蚕糸博物館 きぬのひろば
※参加無料 (企画展は要入館料)

♠岡谷絹工房による機織り実演
絹工房の織り手が来館し、宮坂博文さんのデザインを復元したシルクマットを、昔ながらの機織り機で手織実演します。
日時…12月7日(土)・21日(土)
1月18日(土)
各日①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時
会場…岡谷蚕糸博物館企画展示エリア
※見学自由 (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)

12月の休館日
4日、11日、18日、25日、29日～31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

岡谷市史編さん室だより　覧古考新（らんここうしん）

生涯学習課では岡谷市史編さん室を設けて、新しい岡谷市史の編さんに取り組み始めました。編さん事業のようすや、既刊市史以降の行政のできごとなどを、岡谷市史編さん室だより「覧古考新」で紹介しています。

こちらから▶

覧古考新：古い事柄を顧みて、新しい問題を考察すること

岡谷市史　検索

●「覧古考新」の最新号は、以下の施設でも入手できるほか、バックナンバーも閲覧できます。

イルフプラザ3階

市立岡谷図書館

市役所1階 ロビー

市役所2階 教育総務課

市立岡谷美術考古館

湊支所

川岸支所

長地支所

問合せ●岡谷市史編さん室 ☎78-8455

10/17～19　昨年を上回る規模で開催 諏訪圏工業メッセ2024

県内最大級の工業展示会「諏訪圏工業メッセ2024」が今年も市民総合体育館とテクノプラザおかやを会場に、359社・団体が出展し、3日間にわたり開かれました。岡谷市で2回目の開催となった今年は、昨年より出展社が増加したため、体育館のアリーナ席も展示エリアとして開放。企業関係者をはじめ、小中学生、親子連れなど、延べ1万8,000人以上が訪れ、大きなにぎわいをみせました。

10/19　今年最後のオープンエアマーケット 市内の名産品などと並び小学生も出品

岡谷蚕糸博物館のマルベリー広場で、今年最後のオープンエアマーケットが開かれました。野菜や食品、手作り工芸品など12団体に加え、今回は小学生も出店者として参加。川岸小6年1部は、校内の畑で育てたシルクスイートを、上の原小6年生は間伐や枝打ち体験での木や枝で作ったキーホルダーなどを、それぞれ出品。丹精込めた品物と作品は完売となり、子どもたちも喜んでいました。

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ

10/22 諏訪湖サイクリングロード沿いで市民憲章推進協議会が記念植樹

まちづくりに対する市民共通の基本姿勢を示し、1971年に制定された岡谷市民憲章。その理念の実現と、普及に向けた活動を行っている岡谷市民憲章推進協議会が記念植樹を行いました。憲章にある「美しい環境のまちづくり」の実践として毎年行われているもので、今年度は湊の岡谷湖畔公園内で、4月に全線開通した諏訪湖サイクリングロード沿いに、市花のツツジを植えました。

10/26 降雨や地震による土砂災害に備えて諏訪広域防災講演会

諏訪6市町村と諏訪広域連合が、カノラホールで「諏訪広域防災講演会」を開催しました。一般財団法人砂防・地すべり技術センターの栗原淳一理事長が、「降雨・地震による土砂災害対策を考える」と題して、2006年7月の豪雨災害での事例も踏まえて講演。自主防災組織、消防団員、一般申し込み者など約230人が、土砂災害の特徴や避難について、熱心に聞き入りました。

10/26 映えスポット、岡谷湖畔公園にSUWAKOモニュメントが完成

釜口水門横の岡谷湖畔公園希望の広場でカラフルなモニュメントがお披露目されました。これは、サイクリングロードやスマートインターチェンジの開通により、諏訪湖を訪れる人の増加が見込まれることから、SNSなどでのフォトスポットにと、市が設置。武井武雄の作品に着想を得たデザインで、諏訪湖と八ヶ岳を背景にSUWAKOの文字が配置されています。

11/2・3 VC長野トライデンツと相互連携協定を締結ホームゲームでは早出市長も始球式

今年度からSVリーグ男子に参戦している「VC長野トライデンツ」のホームゲームを、市民総合体育館で開催。「ウルフドッグス名古屋」との2日目の対戦で、早出一真市長が始球式を行いました。岡谷市とVC長野トライデンツは10月28日に相互連携協定も締結。今後は、平日午後を中心に、市民総合体育館（東体育館）で定期的に練習を行い、そのようすを見学することもできます。チームを盛り上げるため、市民のみなさんの応援をよろしくお願いします。

おおきくなったね

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

12月生まれのおともだち

りおさん

3歳お誕生日おめでとう!!
れいじと仲良く、楽しく遊んでね♡

そうたろうさん

毎日、幸せをありがとう! これからも元気に、大きくなってね

ゆうひさん

1歳おめでとう!
すくすく元気に育ってね!

掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403

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

ひとりひとりが協力隊

岡谷市の地域おこし協力隊として3年目も終わりにさしかかり、活動も残りわずかとなりました。地域に何か貢献できたらよいと思い、着任してからこの3年間を振り返ってみると、わたしが協力隊として「協力」できたことは本当にわずかであり、地域のたくさんの方々に支えられ、逆にみなさんに協力してもらえたからこそできた活動でした。

三沢区民農園の養蚕活動では、ボランティアとして市内外から多くの方に参加いただくことで、安定して良い繭づくりをしていくことができ、地域のなかに新しいつながりが広がっていきました。また、岡谷絹工房では、たくさんの地域の先輩方に教えてもらい、協力してもらうことで、ひとつひとつの作業を通じて自分だけの着物ができ上がっていきました。

地域振興や地方創生という大きなテーマのもと、地域おこし協力隊が日本全国で活動していますが、壮大なものに向かって、ひとりの協力隊員が地域を変えていくことは容易ではありません。岡谷での活動を通じて、ひとりひとりの力は微力でも、みんなが集まることで、少しずつでも変化が起きていく、起こすことができるということを感じることができました。地域のみなさんひとりひとりが地域を元気にする協力隊であり、みんなの想いが形になっていくことで、岡谷のまちがもっとすてきになると思っています★これからも、よろしくお願いいたします!

今年もたくさんの地域のみなさんと繭の収穫ができました!

こうずら ほうずら みんなのページ

「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 11月のハガキから

▼は広報広聴担当より

下辰線の街灯のところに、武井武雄の生誕130年の旗が加わっておしゃれになりましたね。
湖畔のSUWAKOモニュメントもすてきだし、良いまちづくりが進んでいますね。

Y・Aさん（東銀座）

▼今年、武井武雄生誕130年を記念して岡谷駅には横断幕、市内各所にはフラッグが飾られ、まち並みがにぎやかになりました。
また、SUWAKOモニュメントはトリックアートのようなデザインで、バックに八ヶ岳と諏訪湖を望む絶好のフォトスポットとなっています。岡谷の新たな観光スポットとして、多くのみなさんに楽しんでもらいたいと思います。

わたしは黄色が好きなので、今の時期イチョウの葉を見て元気をもらっています。

Y・Aさん（本町）

▼市内には、出早公園、横河川、塩嶺御野立公園など、たくさんの紅葉を楽しむ場所があります。今年は、葉の色付きが例年より遅く、立冬を過ぎてから見頃を迎えました。みなさんも各所で紅葉を楽しんだのではないでしょうか。
また、これから日に日に寒さが厳しくなるので、体調管理には十分に気を付けてくださいね。

工業メッセといえば、数年前、じいじに子どもを連れて行ってもらったことがあります。

F・Mさん（大栄町）

▼今年の諏訪圏工業メッセは「諏訪の技術が世界を変える」をテーマに開催し、展示エリアを拡大するほどの多くの企業にご参加いただきました。市内の小中学生や多くの企業も訪れ、期間中はさまざまな関連イベントも開催されるなど、地域の工業の魅力を感じていただけたと思います。

脳トレにいかがですか？

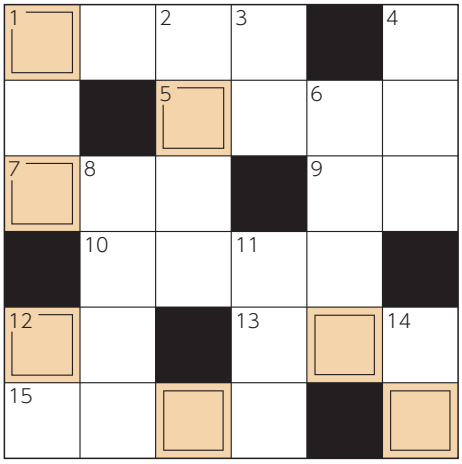
広報クイズ No.468 クロスワードパズル

◆ヨコのカギ

1 今年も出早公園のこれは見事でした
5 イルフプラザ4階のクニ
7 子どもたちに人気があったアイス、○○○棒。やはり人気のお菓子と似た名前
9 本町のCELLAR RECORDS、元は繭のこれでした
10 嗄声。○○○○声
12 岡谷絹工房では○○織り体験ができます
13 三角形の公園
15 現代の名工。○○○○した技能者の表彰

◆タテのカギ

1 公営斎場○○○苑
2 鉢伏山を水源として諏訪湖へ流れる川
3 大木
4 高らかに響き渡る
6 県道下諏訪辰野線、本町1丁目交差点から川岸方面の街路樹
8 小学生は神明小へ、中学生は北部中へ
11 落ち着きがない、荒っぽい、気が回らない、大ざっぱ
12 シンボルや目印。ポールに掲げたり、手に持って振ったり、棒に付けて振り回したり
14 ゴジラ、ウルトラマン、仮面ライダー



問題

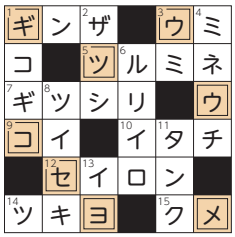
二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

●**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。**12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）

●**11月号の答えと当選者**

「コウギョウメッセ」（工業メッセ）

正解数13通さん（応募総数13通）の中から抽選で、Y・Aさん（本町）、K・Tさん（長地源）、M・Hさん（東銀座）、H・Yさん（加茂町）、S・Yさん（長地梨久保）に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



令和6年12月号（毎月25日発行）
発行日：令和6年11月25日
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
印刷：株式会社中央企画

穴あけは、ご利用ください

結婚を予定しているカップル、新婚夫婦のみなさんへ

あなたの結婚新生活を応援！

『おかやでスタート！結婚新生活支援事業』

これから夫婦として新生活をスタートさせようとする世帯を対象に
結婚に伴う新生活のスタートアップにかかる費用（家賃、 引越費用等）の支援を行います。

補助対象

※令和6年4月1日から令和7年3月31日までの間に支払った費用

新居の住宅費
- 新居の購入費
- 新居の家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料
- リフォーム費用

新居への引越費用
- 引越業者や運送業者に支払った引越費用

補助額

夫婦ともに
婚姻日における年齢が
39歳以下の世帯

上限 **30万円**

夫婦ともに
29歳以下の
世帯なら、さらに
上限額 **+30万円**

【補助対象者のおもな要件】

- 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下で、令和6年1月1日から令和7年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された新婚世帯
- 世帯の所得が500万円未満
- 対象となる住居が岡谷市内で住民基本台帳に登録がある人
- 他の公的制度による家賃助成等を受けていない人

※詳しい要件、申請方法はお問い合わせください。

詳しくはこちらから▶

長野県からのお知らせ

ふたり一緒に enn pass エンパス
ながの結婚応援パスポート

ながの結婚応援パスポート「enn pass（エンパス）」を協賛店舗に提示することで、割引など様々な特典やサービスが受けられます！ 登録無料

結婚を予定しているカップル（1年以内に結婚予定） 結婚予定日までの最長1年 → 結婚 → 新婚夫婦（結婚してから1年以内） 結婚から最長1年

問合せ●長野県県民文化部こども若者局
次世代サポート課 ☎026-235-7207

問合せ●地域創生推進課（内線1361）

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811（代表）

人口の動き（令和6年10月1日現在）
人口 45,418人 前月比 −42 前年同月比 −626
世帯数 19,254世帯 前月比 +11 前年同月比 +35