あなたとおかやを絆ぐ

Okaya

2025
1
No.1505

広報 おかや

〈特集〉
新しいトシ
新しいコト
始めませんか？

武井武雄 生誕130年

OKAYA

今月の表紙

「今年こそ！」新年を機に何か始めてみませんか？今月号では、趣味や習い事を通して生き生きと活動しているみなさんを紹介しています。「新しいコト」の先にはきっと、湖畔公園に昨年設置されたこのモニュメントのような彩り豊かな楽しい年が待っています！

岡谷市公式ホームページ　広報おかや　岡谷市公式SNS

年頭のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちた清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新たな年を迎え、私が市長に就任してから1年3か月が経過しました。

この間、私の基本姿勢であります現場主義を第一に取り組み、各種事業の現場、保育園や小学校、企業などの訪問や、様々なイベントへの参加、また、市内全21区を回る市政懇談会「まちづくりふれあいトーク」の開催などにより、市民の皆様から直接意見をお聴きするよう努めてまいりました。

このような中で、人口減少・少子高齢化や公共施設の老朽化対策などの行政課題への適切な対応に加え、岡谷駅周辺整備や川岸学園整備といった岡谷市の未来への投資を確実に推進していくとともに、市政の舵(かじ)取り役として、大きな重責のもと、着実に市政を前に進めていかなければならないと、改めて強く決意しております。

新たに迎えます令和7年は、第5次岡谷市総合計画 後期基本計画によるまちづくりの2年目として、これまでの取り組みを継承しつつ必要な改革を実行し、本市の更なる成長に向けた基盤を築いていく年となります。

現在、新年度の予算編成作業が大詰めを迎えておりますが、編成に当たっては、「子育てしやすい環境の実現」、「安全・安心の伸展」、「未来に向けた産業の充実」、「魅力発信と賑(にぎ)わいの創出」の4項目を重点施策として位置付けました。

また、岡谷駅周辺整備や川岸学園整備という大型事業を確実に進めるとともに、日々変化する社会経済情勢の中で発生する新たな行政課題については、限りある財源の中で着実に対応する必要があり、そのためには、子育て支援・教育をはじめとして、時代に即した施策を着実に実施するとともに、市民サービスの維持・向上に留意しつつ、廃止・縮小を含めた事務事業の見直し、再構築を進めていくことが重要であります。

以上のことを踏まえ、市民誰もが安全で安心して暮らすことができ、働く場所があり、子育てがしやすいまち、賑わいと活気にあふれ、住み続けたい、住んでみたいまちの実現と、市民一人ひとりに笑顔と元気があふれ、性別や年齢に関係なくすべての市民に生きがいと活躍の場があり、誰もが輝くことができる岡谷市を目指してまいります。

迎えました新年が、岡谷市にとりまして飛躍・発展の年となるとともに、市民の皆様にとりまして幸多き年でありますよう心よりお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。

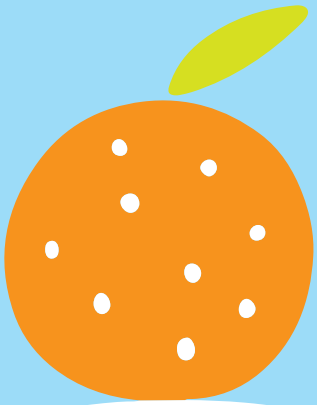
令和七年 元旦

岡谷市長　早出 一真

〈特集〉

新しいトシ 新しいコト 始めませんか？

次のページから、楽しく活動している学習グループのみなさんを紹介します！



新しいトシ。 楽しいお正月。
「コタツでみかん」もいいですが
何か新しいコト、 始めませんか？
いつかは！ と思っていた運動や語学、
ボランティアや新しい習い事など…

いろいろな選択肢がありますが……

1. 区や有志でやっているサークル活動に顔を出してみる。

2. カルチャーセンターや公民館でやっている、「季節の教養講座」や「生活講座」を受けてみる。（2〜4回完結。1講座400〜800円＋材料費等）

3. 参加した講座から発生した「学習グループ」※に所属する。

4. 元々ある「学習グループ」に入ってみる。

やりやすい方法でやってみましょう！

※学習グループとは？

同じ趣味の仲間と活動できます！

カルチャーセンターや公民館で開催された講座をきっかけに、講師と受講生により立ち上げられた「自主活動グループ」です。

活動内容をはじめ、活動に伴う諸手続き（部屋の予約、使用料の支払いなど）は、学習グループのみなさんで行います。

今年も楽しい講座を企画中！

令和6年は、こんな講座がありました！

- 初心者向けハワイアンフラ講座
- 古典文芸から探る風物詩
- 色鉛筆アート講座
- 平安時代を生きた人の心を紐解く和歌の解読講座
- オカリナ入門講座 など

ループします！

月2回 第2・4火

川岸公民館

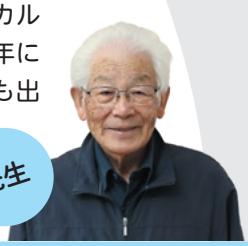
メンバー募集中！

会費制

パステル画 川岸パステル画会

平成11年の川岸公民館の成人学級後に学習グループとなり、今年で26年になります。結成当時から続けているメンバーも多く、初歩から始めましたが、いまでは「諏訪展」や「県展」などで入賞・入選している人もいます。パステル画からアクリル画まで、本格的な作品に取り組み、湊・カルチャーセンターの3会と合同で年に1回作品展を開催。文化祭にも出品しています。

小松 秀徳さん
信州美術会会員



10年ほど前から始めました。絵を描いていると生活に張り合いができます。「夕日」をテーマに全国を旅して、先生の教えである「気持ちを込めて描く」ことを意識して作品を制作しています。ここでみなさんとお会いできるのも楽しみの一つです。

丸山 薫さん

成人学級で学び始め、描くことが楽しくて、それからずっと続けています。風景や自分で育てた野菜などを描いてきました。「見た感動を描く」という先生の教えを胸に、仲間と楽しんでいます。

金原 幸江さん

ケーナ 湊の風 ケーナサークル

月1回 第3金

湊公民館

メンバー募集中！

月会費なし
楽器準備費用・暖房費等

平成25年の湊公民館の成人学級から始まり、今年で11年目になる、「ケーナ」という南米の民族楽器を演奏するサークルです。「コンドルは飛んで行く」に代表される南米の曲や日本の唱歌を演奏し、和気あいあいと楽しんでいます。長年続けているメンバー同士で教え合っているので、初めての人でも練習すれば音を出せるようになります。文化祭や地元のお祭りなど、発表する機会もたくさんあります。

ケーナはこんな楽器です

6年前に、ボランティア活動での歌の伴奏のために習い始めました。見学をしたときにすばらしい音色を聴いて、こんな音を出したいと思い練習を始め、音が出せるようになったときは感動しました。仲間と一緒に練習できたおかげで続けてこられました。これからも自分が納得する音が出せるよう練習していきたいと思います。

中澤 きよ子さん

オカリナをやっていた関係で、ケーナを作っている方とのつながりで始め、11年になります。フォルクローレ(南米の音楽)は、いろいろな楽器で演奏し、みんなで一つの曲を作り上げていく楽しさがあります。文化祭やさまざまな機会で演奏できるのも励みになっています。これからも練習を重ね、理想の音に近づけていきたいと思っています。

横瀬 とみ子さん

学習グを紹介

月4回 毎週金
長地公民館
メンバー募集中！
月会費 2,000円 ＋暖房費等

キッズダンス エンジェルキッズ

有志のお母さんたちの希望で、20年ほど前に、長地公民館で行われた小学生のキッズダンス講座から始まったサークルです。1年生から6年生まで在籍。アニメの曲や流行りの曲を先生の振り付けで全員で踊ります。学年にかかわらず、みんなで仲良く、上の子は下の学年の子のめんどうを見て楽しく踊っています。年に1回の発表会に向けて振りの練習をがんばっています。

小口 寿美江さん
フィットネスインストラクター

宮下 絵海さん　岩垂 恵里香さん

岩垂 香乃さん　宮下 愛叶さん　清水 結愛さん

月2回 第2・4木
カルチャーセンター
メンバー募集中！
月会費 2,000円 ＋本代・暖房費等

ペン習字 清風会（せいふうかい）

40年ほど前に「婦人の家」の講座をきっかけに始まりました。「ペンの光」を教材に筆ペンや万年筆ペンを使って文字を書きます。日々の暮らしのなかで、さまざまなことに気を取られ、時にはいらいらしてしまうことがありますが、集中して書くという動作を続けることで心がリセットされます。きれいな字が書けるようになるとともに、手先を使うので認知症予防にもよいとされています。

鳥羽 龍湖さん
日本ペン習字研究会 師範

金子 昭子さん

始めて6、7年になります。続けていると、くせ字が直ってきます。書くことが楽しくて、集中するといろんなことを忘れてリフレッシュできます。仕事で手書きのお礼状を書きますが、お客さまに喜んでいただけるので、続けていてよかったと思います。

三澤 里美さん

お花の教室をやっていて、子どもたちへの賞状の名前を自分で書けるようになりたくて始め、10年になりました。先生のお手本がなくても書けるようになることが目標です。

羽吹 千穂子さん

仕事で書類を書くことが多いので、2年前から始めました。半年くらいでくせがなくなり、わかりやすくバランス良く書けるようになってきました。

発表をめざして

何かを始めたら、成果を見てもらう機会があると、やる気も違ってきます。岡谷市には学習グループの発表の機会が数多くあります。令和6年に行われた発表のようすを一部紹介します。

文化祭作品展 10/25

文化祭作品展、湊・川岸・長地公民館交流文化祭では、イルフプラザ3階の会場にて、手芸、書、絵画などの多彩な作品展示や発表を行いました。

交流文化祭 11/23・24

カノラホールにて、市民音楽祭・市民伝統音楽芸能祭に出演し、成果を発表しました。

市民音楽祭 11/3

市民伝統音楽芸能祭 11/23

学習グループに入ろう！

現在、カルチャーセンターには、93の学習グループがあり、そのうち49のグループが会員を募集しています。

見学も随時行っていますので、気になるグループがありましたら、カルチャーセンターへお問い合わせください。

問い合わせ：カルチャーセンター（生涯学習課）
TEL 24-8404

学習グループの問い合わせは

●公民館で行われている学習グループについては各公民館へお問い合わせください。

湊公民館
TEL 22-2300

川岸公民館
TEL 23-2200

長地公民館
TEL 27-8080

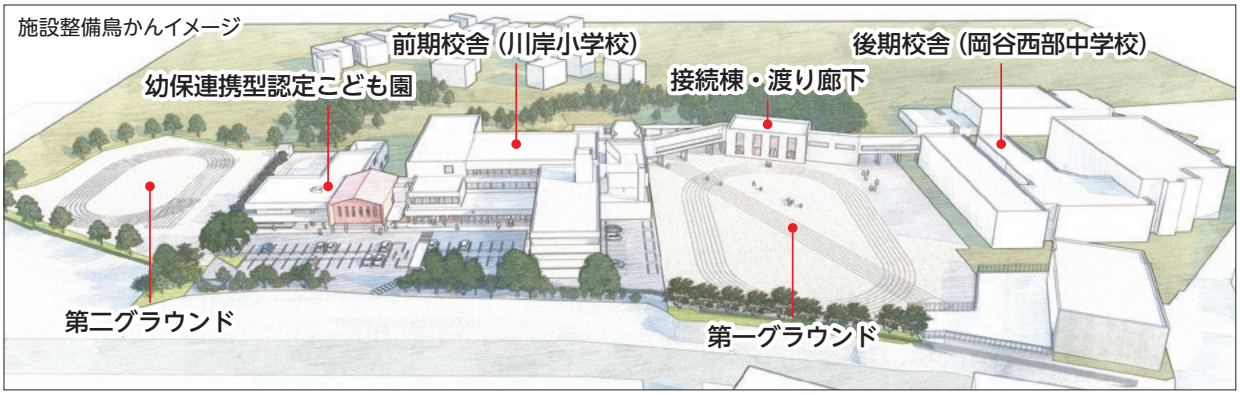
●カルチャーセンターで現在会員募集している学習グループ　令和6年12月現在

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
墨雅会［ぼくがかい］	水墨画	第3木曜日/午前
パステルの会	パステル画	第2・4木曜日/午後
曼荼羅アートの会	曼荼羅アート	第3水曜日/午後
曼荼羅アートの会 夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
和紙絵の会	和紙絵	第1・3土曜日/午後
手　芸		
布ぞうりの会	布ぞうり作り	月1回　水曜日/午後
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
金洋会	パンフラワー	第1・3金曜日/午前
工　芸		
装友会	掛軸・額装	第1・3月曜日/午後
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
書		
書道清遼会イルフ	習字	第2・4月曜日/午後
杏月会［きょうげつかい］	ペン習字	第2・4金曜日/午前
清風会［せいふうかい］	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運　動		
気功の会	気功	第1・3月曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
YOLOダンスサークル	ヒップホップダンス	毎週金曜日/午後
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
ベレーザ	フラメンコ	第2・4土曜日/午後
イルフ・ヨーガの会	ヨーガ	毎週火曜日/夜
料　理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
台湾料理愛好会	台湾料理	最終日曜日/午前～午後
音　楽		
オカリナPip［おかりなぴっぴ］	オカリナ演奏	第2・4土曜日/午前
オカリナ・クラブ 金星	オカリナ演奏	第1・3金曜日/午前
あひるコーラス	合唱	第1·3·4火曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	月曜日/午前　ほか
女声コーラスしなの	合唱	毎週金曜日/午前～午後
やまびこ男声合唱団	合唱	毎週日曜日/午後
楽しいコーラス	合唱	第2・4金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団 岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
文　学		
しるくの会	口語短歌	第3火曜日/午前
未来山脈めぐみ会	新短歌	第1金曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜 第2・4木曜日/午後
諏訪四季俳句会	俳句	第1・2金曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
万葉集を楽しむ会	万葉集の学習	第1火曜日/午後
古典に親しむ会	古典の学習	月1回　不定期
その他		
水仙の会(花)	生け花	第2・4土曜日/午後
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
土師の会［はじのかい］	考古学	毎週木曜日/午前～午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2水曜日/午後
岡谷三脚クラブ	写真技術	月1回木曜日/夜
オリオン天文同好会	天体観測	第3木曜日/夜
岡谷映像サークル	ビデオ映画作成	第3木曜日/午前
岡谷近代化産業遺産を伝える会	ボランティアガイド	不定期
岡谷M50会［おかやえむごーまるかい］	マジック	第2木曜日/午後

川岸学園整備事業　基本設計（案）がまとまりました

令和6年7月より学校や保育園関係者とともに川岸学園の施設整備の設計作業を進め、基本設計（案）がまとまりました。

この間、市政懇談会や川岸地区の有志のみなさんによるワークショップの機会を通じて、地域住民や保護者のみなさんからも施設整備に対するご意見や要望もいただき、設計に反映してきました。また12月13日と16日に開催した市民説明会でいただいたご意見なども参考にしながら、令和7年1月より詳細設計に移行していきます。



異年齢の子どもたちがひとつの学び舎で遊び、学び、未来へ羽ばたく環境を整備するための3つのコンセプト

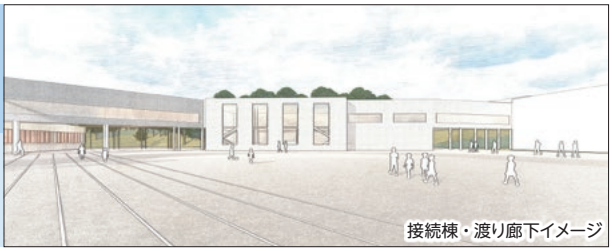
施設全体コンセプト
川岸地域の歴史・伝統・風土を『紡ぎ』、
子どもたちが『織りなす』未来への懸け橋

幼児から小中学生までの子どもたちが、連なるひとつの学び舎で過ごし、川岸地域の歴史と伝統、自然や風土を感じながら個性を伸ばし、異年齢による集団生活のなかで、社会性を身に付け、未来へ羽ばたく力を育む施設を整備します。

前期校舎（川岸小学校）外観イメージ

義務教育学校コンセプト
子どもたちの活動が織りなす、
地域に開かれたしなやかな教育環境の実現

児童・生徒が日々行き交い、学校生活のなかで交流を育み、ときには地域の住民と触れ合いながら、多様性に包まれた個別最適な学びができる義務教育学校への移行をめざす施設として、学びの多様化やさまざまな交流活動にフレキシブルに対応できる環境を整備します。


接続棟・渡り廊下イメージ

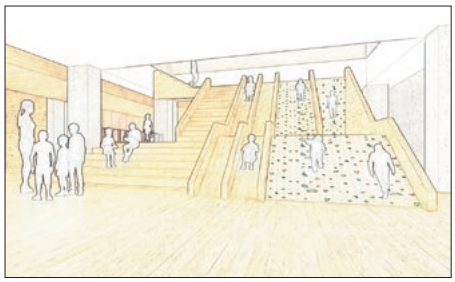
認定こども園コンセプト
統合各園の歴史を受け継ぎ、
自然に包まれた笑顔溢れるこども園

統合となる各園の歴史を受け継ぎ、天竜川や高尾山に抱かれ、温かい日差しや心地よい風が抜ける自然に包まれた環境のなかで、元気さと笑顔溢れる活動や遊びを通じて、大きく成長できるこども園を整備します。

認定こども園外観イメージ

前期校舎（川岸小学校）室内イメージ

壁のないオープンスペースを設け、子どもたちが自由に話し合い、活動できる学びの空間を整備。



川岸小学校の象徴であるプレイルームや滑り台を昇降口前に整備し、子どもたちの憩いの場を創出。

こども園 室内イメージ

親子で一緒に楽しめる空間として、武井武雄の世界をモチーフにした絵本コーナーを整備。

配置計画

子どもたちの登下校（登降園）の動線と送迎車両などの動線が交わらないよう、安全に配慮した駐車場計画とします。また、岡谷西部中学校のグラウンド機能を最大限確保するため、2階渡り廊下で小中学校間を接続するとともに前期校舎（川岸小学校）の南側に認定こども園を併設する配置計画としました。

前期校舎（川岸小学校）や接続棟、認定こども園の平面図（諸室の配置場所や内容）の詳細は、市ホームページでご覧ください。

小中学校の給食室を解体し、職員用駐車場を整備します。

児童・生徒や教師がスムーズに移動できるよう、2階で接続する渡り廊下を整備します。

1階に小中学校共同調理室、2階に学習活動や軽運動、地域交流活動などに使える多目的室を整備します。

第一グラウンドは200mトラックと100mの直線レーンを確保します。

接続棟の建物の裏側にも可能な限り、職員用駐車場を確保します。

昇降口横にプレイルームや滑り台を整備します。

第一体育館の横に屋外用の渡り廊下を新たに整備し、1階校舎の回遊性を高めます。

駐車場は教職員用と送迎用でエリアを分け、子どもたちの登下校と交わらない安全な動線を確保します。

総合学習の授業で畑を作ったり、子どもたちが自由に過ごしたりする憩いの空間を整備します。

幼保小の子どもたちの交流エリアとして、中庭を整備します。

学校プールは今後も利用するため、プールへの歩行路を整備します。

「トチノキ」は川岸小学校のシンボルとして残せる配置としています。

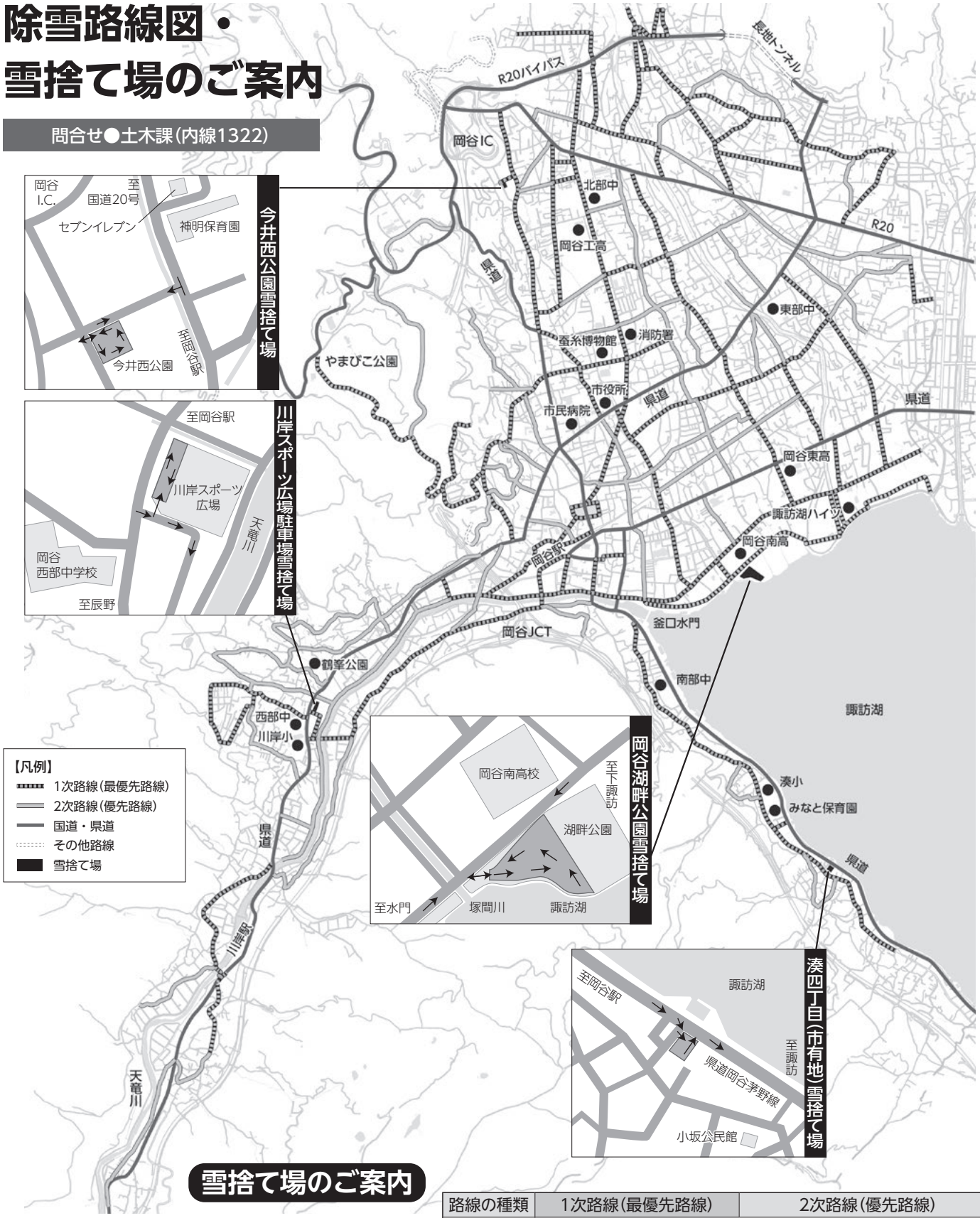
第二体育館は解体し、緑地や学校の畑、自然保育や動物などが飼育できる自然学習広場を整備をします。

園の通園用バスの停留所を計画します。

園児の事故などを防ぐため、園庭の外周にフェンスを設けます。

除雪路線図・雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1322)



雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤散布	積雪量が2㎝を超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15㎝を超えると予想される場合に実施します（ただし、状況に応じて、同時に排雪を行う場合があります。）。 特に道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線については、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30㎝を超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30㎝を超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

information ―今月のお知らせ―

お知らせ 岡谷市消防出初式を行います

カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車両による分列行進を行います。なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

期日…1月12日(日)
式典：午前9時45分～　**場所**…カノラホール
人員服装の点検：午前11時10分ごろ～
場所…市役所イベント広場
人員・車両分列行進：午前11時25分ごろ～
場所…市役所東側道路(カノラホール前)
(午前11時40分終了予定)

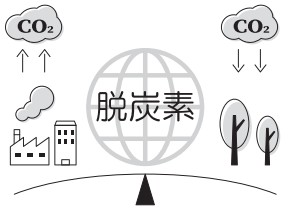
問合せ●消防課(内線3119)

環境 地球温暖化防止セミナーを開催します

演題「脱炭素まちづくりをはじめよう」

地球温暖化は、自然環境やわたしたちの生活にも大きな影響をもたらしています。対策を進め、より良い環境を後世に伝えるために、わたしたちは何ができるのでしょうか。地球温暖化の基礎や取り組みなどについてお話しいただきます。

日時…2月8日(土) 午前10時～(午前9時30分開場)
場所…カノラホール 小ホール
講師…信州大学人文学部 准教授
茅野 恒秀さん
申込み…電話、FAX、Eメール、電子申請(QRコードから)にて受け付けます。
FAX　22-7281
E-mail　seisou@city.okaya.lg.jp



申込みはこちら▼　詳しくはこちら▼

要申込み　聴講無料

問合せ●環境課(内線1445・1446)

健康 日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。

まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということもあります。定期的に検診を受けることがとても大切です。

日時…2月16日(日) 午前9時～11時30分
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室
対象…令和7年3月までに35歳以上の人

【検診項目】

①大腸(かいよう)がん検診
大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。
自己負担金：520円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)
バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。
自己負担金：1,260円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)
CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。
自己負担金：3,670円(免除対象外)

定員…各検診とも30名程度
申込み…1月21日(火)までに電話、または電子申請(QRコードより)で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

募集 子どもたちの「もっと学びたい!」を応援します!! 令和7年度 奨学金・学生寮のご案内

奨学金「岡谷市育英資金」

高校、大学（医学部を含む）などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。卒業後、岡谷市へ戻ってきた場合には、償還金が一部免除される制度がありますので、ぜひご利用ください。

申込み資格…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人
①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
②成績が優秀であること
③経済的理由により就学が困難であること（保護者の所得による制限あり）
④独立行政法人日本学生支援機構や、そのほかの団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

貸付月額…
▽高校、高専（1～3年生）、専修学校（高等課程）…国公立:30,000円以内、私立：35,000円以内
▽専修学校（専門課程）…国公立：49,000円以内、私立：52,000円以内
▽高専（4・5年生）、短大…国公立：52,000円以内、私立：60,000円以内
▽大学…国公立：52,000円以内、私立：64,000円以内
▽医学部…国公立：10万円以内、私立：20万円以内
入学準備金…
▽大学…20万円以内（国公立・私立共通　初回のみ）
▽医学部…国公立：60万円以内、私立：120万円以内（初回のみ）
貸与条件…無利子。貸与は正規の就学期間内。
償還方法…卒業して6か月後の10月から、月賦などにより償還してください。
※条件を満たした場合に、奨学金の一部を免除する制度があります。また、医学部の場合は、卒業後、一定期間、市内医療機関に勤めることで奨学金が全額免除となる制度があります。
募集期間…1月6日（月）～3月31日（月）
申込み…必要書類を添えて、教育総務課窓口へ提出してください。
選考方法…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経たうえで決定します。

詳しくは▶こちらから

給付型奨学金「公益信託山田徳郎奨学基金」

県内の高校に進学・在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。

申込み資格…
①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
②学業、人物ともに優秀であること
③経済的理由により就学が困難であること
給付方法…年4回（6月・9月・12月・3月）に分けて給付
給付月額…15,000円（最長3年間）
募集人数…若干名
募集期限…3月31日（月）
申込み…市ホームページでご確認ください。

詳しくは▶こちらから

学生寮「長善館」入館生募集

応募資格（男子学生限定）…
①長野県出身者で、本寮から通学範囲内にある4・6年制大学（夜間・二部は除く）へ進学予定、または在学中の学生
②心身ともに健康で、学生寮の自治活動や行事に積極的に参加し、共同生活に適応できる人
所在地…東京都調布市若葉町（京王線仙川駅から徒歩5分）
募集人員…約10名
募集期限…新年度入館・中途入館ともに随時募集。定員に達し次第締切。
選考方法…書類審査と面接結果を総合して決定します。
選考面接…オンラインにて実施。日程については、「長善館」のホームページでご確認ください。
館生負担金…
入館金（入館時）…40,000円
館費（月～土の朝・夕食代含む月額）…60,000円
個室電気料（個室別メーター制）　※館内Wi-Fi使用料は無料
申込み・問合せ…申し込み手続きの詳細は「長善館」のホームページをご覧ください。
☎03-3300-7988（火・金対応）
Email　chouzen@jade.plala.or.jp

詳しくは▶こちらから

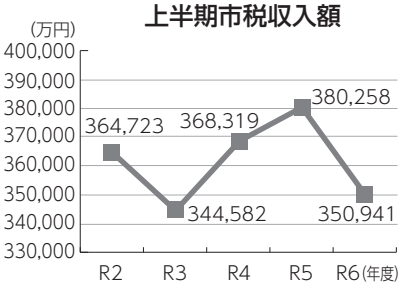
問合せ●教育総務課（内線1211）

お知らせ

財政事情についてお知らせします
【令和6年度上半期（令和6年9月30日現在）】

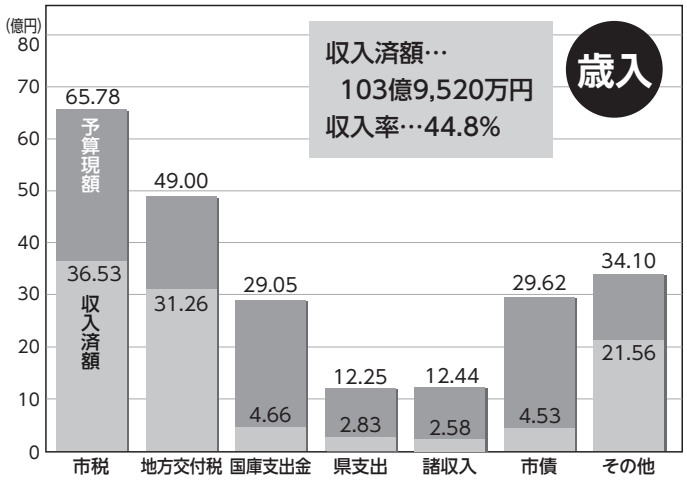
令和6年度の一般会計は、上半期に6回の補正を行い、予算額は232億2,431万2千円となりました。主な補正予算の内容は、定額減税補足給付金給付事業として2億7,890万円を計上したほか、物価高騰重点支援給付金給付事業として1億2,440万円、市民水泳プール昇温ボイラー更新工事として1,550万円を計上しています。上半期の市税収入は定額減税の影響により、前年度に比べ約2億9千万円減の約35億941万円となっています（右図）。引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。

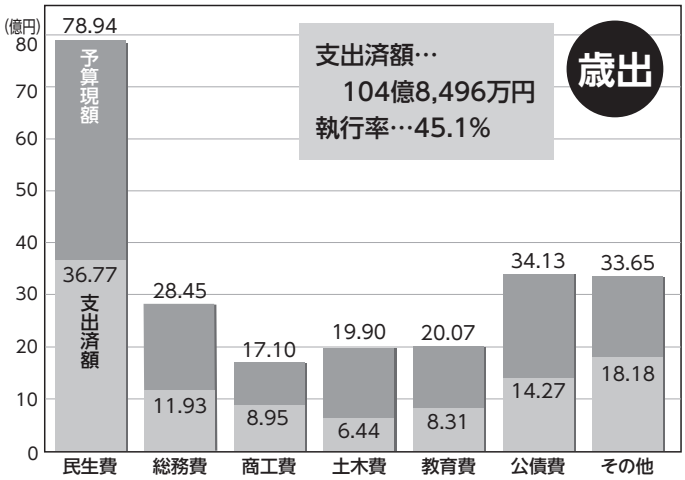
上半期市税収入額



※県民税等の振替処理により、執行状況の収入済額とは一致しません。

●一般会計執行状況　　予算現額…232億2,431万2千円





問合せ●財政課（内線1532）

募 集

令和7年度 岡谷市の発行物などへの有料広告を募集します

「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー
広告枠…カレンダー下部の6枠
（1枠：縦43㎜×横62㎜）のうち1枠
掲載料…1枠50,000円
掲載期間…令和7年4月1日～令和8年3月31日
応募方法…市ホームページ、または環境課に募集要項と申請書があります。お問い合わせください。
※応募多数の場合は選考
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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。
募集締切…1月20日（月）

詳しくはこちらから▶

問合せ●環境課（内線1447・1448）

「保健事業日程表」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー
広告枠…5枠（1枠：縦40㎜×横80㎜）
掲載料…1枠30,000円
掲載期間…令和7年4月1日～令和8年3月31日
応募方法…市ホームページ、または健康推進課に募集要項と申請書があります。お問い合わせください。
※応募多数の場合は選考
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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。
募集締切…1月31日（金）

詳しくはこちらから▶

問合せ●健康推進課（内線1181）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

自転車用ヘルメット購入費支援補助金の申請は2月末までに

自転車用ヘルメット購入費支援補助金の申請は、2月末をもって終了となります。ヘルメットを購入した人は、お早めに申請してください。

対象…市内在住の16歳～18歳までの人および65歳以上の人で、令和6年1月1日以降に安全基準に適合したヘルメットを購入した人
※過去に県内の他市町村で補助制度を受けていたり、補助対象経費に対して他の助成を受けている人は除きます。
※同一世帯の人全てに市税の滞納がないこと
補助金額…購入費の2分の1以内（上限2,000円）
申込み…申請書に必要書類を添えて、窓口にて申請してください。
申請期限…2月28日（金） ※土・日・祝日を除く
※補助金の交付は1人につき1回限りで、購入した日から1年以内に申請してください。
※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課（内線1166）

お知らせ

2025年農林業センサスを実施します

【調査の目的】
わが国の農林業の生産構造や就業構造、農山村地域の現状など、農林業・農山村の基本構造の実態とその変化を明らかにし、農林業施策の企画、立案および推進のための基礎資料となる重要な統計を作成することを目的としています。

マスコットキャラクター つっちー

【調査対象】
一定規模以上の農林業を行っている、すべての世帯や会社などが対象となります。

【調査期日】
令和7年2月1日現在で実施します。
12月中旬から1月下旬にかけて調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

詳しくはこちらから▼

問合せ●企画課（内線1542）

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

小学校低学年外国語活動体験事業を実施中！

みなさんこんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。
今年で4年目となるこの事業は、小学校1・2年生を対象に、音楽と合わせた英語の絵本の読み聞かせと、英単語を使ったゲームで子どもたちが英語に親しむプログラムです。
わたしは、小学校の1年生からニュージーランドのマオリ語を第二言語として学んだので、外国語学習の難しさがよくわかります。
恥ずかしがりや、または自信がない子どももいるなかで、授業はできるだけ楽しくわかりやすいプログラムを提供しました。しかし、岡谷市の1・2年生は思っていたより英語を知っていました。あいさつから説明、単語、そして数字など、英語だけでも通じました。さらに子どもたちは、わたしの国、ニュージーランドのこともよく知っていました。本当に驚き感動しました。
子どもたちは集中して読み聞かせを聞き、音楽に合わせて一緒に英語で歌も歌いました。ゲームの説明もすぐに理解し、楽しみながらがんばっていました。
また来年度もみなさんと会うことを楽しみにしています。

お知らせ

20歳になったら国民年金

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は、国民年金の被保険者（加入者）となります。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。
20歳になった人には、日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせします。20歳になってから、おおむね2週間以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内（パンフレット）」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。
「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続き（国民年金⇔厚生年金保険）や年金の請求手続きなど、一生を通して使用しますので大切に保管してください。
20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要のため、市役所市民生活課もしくは岡谷年金事務所でお手続きください。

●日本年金機構
20歳到達時の国民年金の手続き

詳しくはこちらから▶

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661
市民生活課（内線1158）

information ―今月のお知らせ―

勤労青少年ホーム（わーくピア岡谷） 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の39歳までの人
※定員に満たない講座のみ、対象外（市外在住や40歳以上の人）でも、1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料…①～③1,000円（③は別途教材費が必要）、④～⑦1,150円（保険料込）
申込み…1月7日（火）午前9時から受付（先着順、定員になり次第締め切り）。受付は窓口のみ（電話申込み不可）、受講者本人が受講料を添えてお申し込みください（年齢確認のできるものを持参）。
※対象外の人は1月9日（木）午後6時から受付開始。必ず電話にて申込み状況を確認してから来館してください。
●受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	1月22日～2月26日〔水曜・全6回〕	午後7時～8時30分	台湾出身　王崇娟さん	15名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話（中級編）	1月23日～2月27日〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	15名	講習室
③初心者の茶道	1月23日～2月27日〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	茶道裏千家 百瀬宗準さん	8名	和　室
④ピラテス	1月20日～3月3日（2/24休み）〔月曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	1月21日～3月4日（2/11休み）〔火曜・全6回〕	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス＆ストレッチ	1月23日～2月27日〔木曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA（ズンバ）	1月24日～2月28日〔金曜・全6回〕	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

再就職や職場復帰を考えている今だからこそ、これから自分がどう生きていきたいかを考える、とてもいいタイミング！「働きたいけど子育てや家事と両立できるか不安」「再就職や職場復帰に踏み切れない」など、働くこと・仕事に関する悩みや不安をセミナーで解消し、あなたらしい働き方を見つけましょう。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。

女性のみなさん、ぜひご参加ください。

●無料の託児もあります（要事前申込み）。
●セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▼詳しくはこちらから

参加無料　託児あり

●女性の再就職応援セミナー　あなたらしい働き方、見つけましょう

日時…2月3日（月）午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室　**定員**…20名
講師…キャリアデザインオフィス あかつき 代表　増田綾子さん

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…2月13日（木）午前10時～正午（受付：午前9時40分～）
※入退場自由
場所…カルチャーセンター 多目的ホール

申込み不要

お知らせ

定年準備セミナー
人生100年時代のライフプラン

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには、事前にさまざまな準備や心構えが必要です。生涯設計のため「定年準備」「年金制度」「医療保険」の内容など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日時…2月6日（木）午後6時30分～8時30分
場所…テクノプラザおかや
対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人　など
定員…30名
講師…特定社会保険労務士　中村 勝さん
申込み…2月3日（月）までに電話にてお申し込みください。

参加無料　要申込み

問合せ●工業振興課（テクノプラザおかや内）☎21-7000

・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
ック ニック 療所 地店	3 林眼科医院 ☎ 28-6596 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 御子柴薬局 ☎ 27-7056 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	4 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
9 教室〉	10 水道建設㈱ ☎ 23-2662	11 ㈱アイテック ☎ 23-8500
6 室	17 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	18 信和設備㈱ ☎ 22-3302
3 0 教室〉	24 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	25 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406
	31 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政・法律	**行政相談**	8日(水)午前9時～正午　庁舎201A相談室
	無料法律相談 **[予約制]**	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森頼継 弁護士 ※2月分予約：1月22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]	15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] 21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	8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）	15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	21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。

体験編▶1月17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

1月
January

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。
有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
・**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**　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
今月の納税 ◎市県民税　第４期 ◎国民健康保険税　第10期 **納期限…1月31日（金）** 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**）		**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）	1 花岡医院 ☎ 22-3525 高浜医院 ☎ 28-3811 太田歯科医院 ☎ 22-4648 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 アーク調剤薬局下諏訪店 ☎ 75-5316 信和設備㈱ ☎ 22-3302	野村ウイメンズクリニ ☎ 24-1103 あいざわ内科循環器クリニ ☎ 78-4182 あさひ中央台歯科診療 ☎ 26-1414 ウエルシア薬局岡谷長地 ☎ 26-2512 ふたば下諏訪薬局 ☎ 78-4088 ㈱総設工業 ☎ 28-8504
5 春山眼科医院 ☎ 21-2525 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	6 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	7 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	8 1歳6か月児健診 （R5年6月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	9 離乳食教室〈ごっくん教 （R6年8月生） [予約制・個別対応] 十和設備㈱ ☎ 24-0182
12 市瀬医院 ☎ 26-1717 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 かえで薬局 ☎ 26-1929 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	13 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	14 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	15 3歳児健診 （R3年12月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	16 2歳児にこにこ教室 （R4年12月生） 午前（個別通知します） ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330
19 牛山医院 ☎ 78-1192 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	20 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	21 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	22 3～4か月児健診 （R6年9月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	23 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622
26 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 十和設備㈱ ☎ 24-0182	27 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 水道建設㈱ ☎ 23-2662	28 ㈱アイテック ☎ 23-8500	29 9～10か月児健診 （R6年3月生） 午後1時～1時20分 受付 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	30 離乳食教室〈ぱくぱく教 （R6年1月生） [予約制] ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

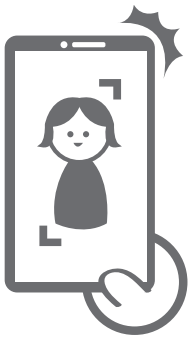
おかやのカルチャー おかカル!

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

川岸公民館 生活講座
初心者のためのスマホ講座 スマホ写真活用術

「スマホ写真活用術」のほか、スマホ全般について受講者の要望を聞きながら講座の内容を決め、進めていきます。

日時…1月23日・30日、2月6日・13日（全4回）毎回木曜日 午後1時30分～3時
場所…川岸公民館 2階 学習室
対象…18歳以上で市内在住・在勤の人
講師…パソコン総合支援ズィー 代表 堀内佐武さん
定員…6名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…ご自分のスマートフォン、事前配布のアンケート
受講料…800円 ※講座初日に集金
申込み…1月8日（水）午前9時から川岸公民館窓口にて受付。9日（木）から電話でも受け付けます。1月17日（金）締切。

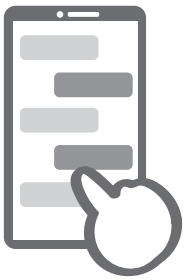


問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター IT講座
シニア向けスマホ講座 アプリをインストールして使ってみよう

アプリのインストール方法、インストールのためのパスワードを忘れたときの対処法、不要なアプリの削除方法（アンインストール）、LINEアプリの使い方など、スマホとアプリに関することを学びます。（2日とも同内容 ※9月に開催したシニア向けスマホ講座とも同じ内容です。）

日時…1月21日（火）・28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…1月6日（月）午後2時から電話（カルチャーセンター）にて受け付けます。1月16日（木）締切。



問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

カルチャーセンター 季節の教養講座
みんなでウォーキング講座

体力に自信がない人でも、気軽に受講できます！　この機会に、みんなで楽しく姿勢や歩き方を見直してみませんか？

1回目：自分の姿勢と歩き方を知ろう！ ～姿勢不良改善ストレッチ～
2回目：ウォーキングを見直して骨密度を上げよう！
3回目：美姿勢ウォーキングで心と体も若々しくなろう！

日時…2月10日、3月3日・10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ダンス音楽室
講師…ポジ◎ラボ ～歩き方の学校～ 丸山さん
定員…15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…室内用運動靴、タオル（汗拭き用）、水分、運動しやすい服装
受講料…600円 ※受付時に集金
申込み…1月15日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。16日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。1月27日（月）までは、市内在住・在勤の人のみ。2月3日（月）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

環境 工夫して少しづつ冬の省エネしませんか？

暖房などにより、電気のエネルギー使用量が増えるこの時期に、家庭での電気の使用方法を見直し、CO_2削減に取り組んでみませんか。

【照明の消灯】

- 使用していない部屋の照明を消したり、リビングなどの照明の明るさを下げる
- 電球形蛍光ランプやLEDランプを使用すると、白熱電球に比べて年間の電気代が節約できる

【エアコンの使い方の工夫】

- 暖房時は20℃を目安に設定する。1度下げるごとに約10%の節電効果が期待できる
- 暖かい空気は上のほうにたまるので、エアコンの風向きは下向きか自動コントロールモードに設定する
- サーキュレーターを上向きにして、暖かい空気を循環させる
- フィルター掃除をこまめに行い、室外機の周りに物を置かない

【冷蔵庫の使い方の工夫】

- 詰め込みすぎず、開けている時間は短くし、余分な開閉はしないようにする

【テレビの使い方の工夫】

- 見ないときは主電源から消し、画面の明るさを下げる

問合せ●環境課（内線1445・1446）

お知らせ 後期高齢者医療の医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

●令和5年11月から令和6年10月までの診療分…令和7年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※令和6年11月・12月の診療分については、令和7年1月～10月分と併せて、令和8年1月下旬ごろ送付します。

※亡くなった人の医療費通知については、相続人からの申し出により発行しますのでご連絡ください。

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

募集 長野県民交通災害共済会員募集！

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている事業です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。

1月6日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

会員期間…4月1日～令和8年3月31日
年会費…1人400円
共済見舞金…2万円～100万円
申込み…申込書に会費を添えて、各区を通じてお申し込みください。個人で申し込む場合は、市役所・各支所の窓口で受け付けます。

問合せ●市民生活課（内線1166・1172）

お知らせ まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

令和6年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

●マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおり医療機関を受診できます。

●従来の健康保険証は有効期限までは使用できます。（有効期限の記載がない場合は令和7年12月1日まで）

●マイナ保険証での受診が困難な人（高齢の人、障がいのある人など）は、申請いただくことで「資格確認書」をお届けします。

	マイナ保険証がある人	マイナ保険証がない人
受診方法	マイナ保険証 ＋ 資格情報のお知らせ	資格確認書（※）

〈資格確認書について〉

※マイナ保険証を持っていない人、利用できない人に発行されます。
※加入する保険から発行されます。
※転職などで保険が変わる人、健康保険証を紛失した人などに発行されます。
※新たに75歳になった人には、マイナ保険証の保有に関わらず、申請不要で資格確認書が送られます。（令和7年7月末まで）

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。 **詳しくは「政府広報 マイナ保険証」で検索 ▶**

おかやファミリースポーツプログラム 第5弾

◎親子で卓球体験

日時…2月16日(日) 午前10時～正午
(受付開始：午前9時45分)
場所…市民総合体育館 東体育館
対象…市内在住の小学生とその保護者
定員…50組(先着順)
参加費…親子1組500円 (子ども1人追加につき200円)
受付期間…1月17日(金)～2月6日(木)
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)

今年度最終回!『元気いきいき』岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室 (無料体験)」を行います。笑顔と元気の創造に向け、ぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人 (年齢が確認できるものをお持ちください)
※「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…1月16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～)。事前申込み (定員20名)。
※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。
場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム
使用料…無料(個人利用のみ)
持ち物…運動のできる服装、上ばき など
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分)…1月19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…1月19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…1月12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

(公財)岡谷市スポーツ協会主催「スポーツ体験発表会」

スポーツ活動を通じて得た体験などを発表し、市民のみなさんのスポーツ活動の充実と競技力の向上につなげます。お出かけください。
日時…2月1日(土) 午後1時30分～
場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール
発表対象…小学生から社会人
申込み不要・聴講無料
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)

お知らせ 税務相談、確定申告について

税務署での
申告相談を検討している人へ
1月6日(月)から2月14日(金)までは、税務署内に確定申告会場はありません。申告相談を希望する人は、2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。
※2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望する場合は、事前に相談日時などを電話予約してください。予約のない場合は対応できません。
※確定申告会場への入場には整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行をお勧めします。
書面で申告書等を提出する人へ
令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。
※対象となる「申告書等」とは、申告書のほか、申請書・請求書・届出書等を含む、税務署に提出 (送付) される全ての文書です。
問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390

今月の子育てポイント
(小学校高学年期)
「わが家のルールを守りながら、安全な利用ができるよう見守りましょう」

インターネットを利用する機会が増えるため、その危険性についても伝え、わが家のルールと照らし合わせながら親子で利用状況を確認したり、時にはルールを見直したりして、子ども自らが安全な利用が進められるよう見守りましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

InBodyで自分の体を知ろう!

InBody（体成分分析装置）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。

常時設置していますので、健康づくりに活用してください。

場所…市民総合体育館
使用料…1回500円
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

焼きいも販売中!

スワンドーム受付にて、営業日のみ販売しています。予約注文も承ります。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

岡谷市とVC長野トライデンツが相互連携協定を締結

岡谷市と男子バレーボールチーム「VC長野トライデンツ」は、スポーツの振興を図り、笑顔と元気あふれるまちづくりを推進するため、10月28日に相互連携協定を締結しました。

【VC長野トライデンツからの支援、協力】
1 岡谷市のPRに関する積極的な協力
2 岡谷市主催イベントの選手およびスタッフの派遣協力
3 ホームゲーム等における岡谷市の物産および観光等の地域活性化への協力
4 スポーツ教室開催等による市民の体力向上および健康増進への協力
5 岡谷市におけるバレーボール競技の振興および競技力向上への協力

【岡谷市の支援、協力】
1 チームを応援する機運の醸成
2 ホームゲーム等開催にかかる会場使用の配慮
3 チームの練習会場等の確保

これを機に、チームの練習拠点の一部が市民総合体育館となります。今後は、平日午後の東体育館を中心に、定期的にチームの練習が行われ、そのようすを見たり、応援することができます。みなさんの熱い応援、よろしくお願いします。

●大同生命SVリーグ「VC長野トライデンツ」のホームゲームが市民総合体育館で行われます。

vs. 東レアローズ静岡	1月11日(土) 午後2時5分～
	1月12日(日) 午後1時5分～
vs. 東京グレートベアーズ	2月1日(土) 午後2時5分～
	2月2日(日) 午後1時5分～

VC長野トライデンツHP▶
SVリーグHP▶

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）

久しぶりに身体を動かしたい人、健康を維持したい人、お待ちしています。
日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名（先着順）
受講料…1回500円（保険料・施設使用料込）
申込み…事前に窓口（体育館）、または電話にて受付。

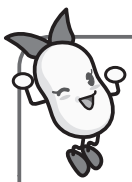
◎らくラク水中運動教室（一般）

初心者大歓迎!! 水泳が苦手な人でも大丈夫!
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（先着順）
受講料…1回600円（保険料・施設使用料込）
申込み…事前に窓口（プール）、または電話にて受付。

◎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（要申込み）。
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（保険料・施設使用料込）
申込み…事前に窓口（体育館）、または電話にて受付。

以上問合せ●
市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH **ユーチューブライブ**

1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
- わが家のアイドル
- おいしく楽しく栄養講座
- お家でできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報　ほか

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

社協だより
ゆめ
－No.308－

主な内容
CONTENTS

令和6年能登半島地震・
令和6年奥能登豪雨での災害支援について……22・23
成年後見支援センターの相談日のご案内／
「障がいについて理解するための学習会」の開催／
福祉機器リサイクル事業をご利用ください／……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

令和6年能登半島地震・令和6年奥能登豪雨での災害支援について

令和６年１月１日に発生した「令和６年能登半島地震」､更に９月20日からの大雨災害により、能登半島では甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。

岡谷市社会福祉協議会では、市民の想いを届けるために、ボランティアパックを実施しました。その他にも、災害ボランティアセンターの立ち上げ・運営に協力を行ってきました。これからも息の長い支援が必要です。

○ ボランティアパック

１回目　３月12日～14日：
参加者６名（市民４名／職員２名）
２回目　５月21日～23日：
参加者６名（市民４名／職員２名）
３回目　11月２日～４日：
参加者９名（市民７名／職員２名）

第３回ボランティアパックの報告

今回は、２泊３日（活動日２日間）参加者７名でした。

１日目・２日目

珠洲市へ続く道路は、地震から１年近くたった今も、土砂崩れや崩壊した家屋、斜めに倒れた電信柱など、甚大な被害が各所に残り、支援の必要性を改めて感じました。

「自分でも何か人の役に立つことがあればと思って」

「岡谷の災害時に助けてもらった恩返しに」、と皆さんそれぞれの想いを抱えての参加でした。

まず、珠洲市ボランティアセンターへ向かいました。他県から来た社会福祉協議会の職員が、効率的に車やボランティアを誘導し､役割分担を進めていました。土日祝日で、全国から多くの人が集まっていました。

私たちの活動内容は、住民が仕分けた割れた瓦、タンスや布団などを収集場まで運ぶ作業でした。住民にとっては、大切な思い出が詰まった物の数々です。私たちも大切に運びました。

３日目

３日目は、２班に分かれての活動でした。どちらの家も海沿いに建っており、津波が押し寄せたそうです。

１班のお宅では、家の中はすでに片付けられており、息子さんが残ったゴミを片付ける一方、お母さんは椅子に座り、最後まで見届けていました。

多くの家具が処分される中、息子さんが子どもの写真を手に取り､「写真はやっぱり取っておく。」と言った姿が印象的でした。

２班のお宅では、家が大きく傾いており、隣の家への引っ越し作業を行いました。大きな桐タンス３つ。皆で慎重に運び出しました。

この３日間で「ありがとう」という言葉が何度飛び交ったことでしょう。作業を行ったお宅の方が、「一人では何も出来なかった。本当にありがとうございました。」と何度も頭を下げる姿に、私たちの方が感謝の気持ちでいっぱいになりました。

参加してくださった皆様、現地で出会った皆様、本当にありがとうございました。

岡谷市社会福祉協議会は、被災地関係者の要請に応え、災害ボランティアセンター運営支援のために、職員派遣を計９回行いました。

・能登半島地震 DSAT 派遣
能登町（1月22日～29日・2月28日～3月4日）
・能登半島地震関東ブロック派遣
中能登町（2月20日～26日）／ 七尾市（3月27日～31日・4月13日～19日）／ 珠洲市（9月22日～27日）
・災害ボランティア活動支援プロジェクト会議
能登町（6月17日～21日）／ 珠洲市（10月24日～29日・11月14日～19日）

●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

岡谷市共同募金委員会は被災された皆様への寄付にご協力をお願いしています。

岡谷市共同募金委員会は、諏訪湖ハイツに募金箱を設置し義援金を募集しています。
義援金は、各県の共同募金会を通じて被災者の皆様に届けられます。

【能登半島地震災害義援金】

令和６年１月４日から
11月30日までの受付分

2,600,140円
窓　口　1,429,394円
募金箱　1,170,746円

窓口での受付（敬称略）：
岡谷ダンス協会・岡谷市高齢者クラブ連合会・岡谷東部FC・ボーイスカウト岡谷第１団・岡谷イルフダンスの会・下浜ダンスの会・湊小学校・今井地区社会福祉協議会・㈱牛越製作所・岡谷ボランティア連絡協議会林淳子と歌う仲間たち・岡谷市スポーツ少年団・岡谷市ゴルフ協会・中村区・岡谷市連合壮年会・岡谷南部中学校・西堀区社会福祉協議会・諏訪湖ハイツ半額チャリティ・混声合唱団岡谷せせらぎ会

【能登豪雨災害義援金】

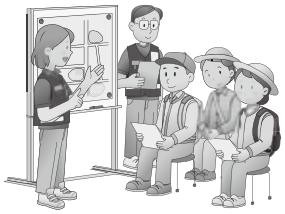
令和６年９月24日から
11月30日までの受付分

158,881円
窓　口　152,928円
募金箱　5,953円

窓口での受付（敬称略）：
岡谷市高齢者クラブ連合会・混声合唱団岡谷せせらぎ会・東堀区

現地に行かなくてもできるボランティアのカタチとして寄付も大切なボランティア活動です。引き続き「義援金」にご協力をお願いします。
なお、税制優遇制度があります。詳細は、事務局の岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

○災害ボランティアについて



災害ボランティアに行かれる際には、現地の情報をご確認いただくとともに、岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。また団体ボランティアによる助成金の情報もありますので、お気軽に岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

災害ボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。
長野県社会福祉協議会　https://www.nsyakyo.or.jp/
岡谷市社会福祉協議会　　電話　24－2121　FAX　24－3555

参加費無料

～ 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 ～
令和６年度　岡谷市社会福祉大会

本大会は、地域活動に尽力された方や社会福祉事業の発展に功績のあった方々への顕彰を行い、感謝の意を表するとともに、講演などを通じて、「ふれあい、支えあい、助け合いのともに支えあう地域づくり」を地域の皆様とともに考え、目指していくための大会です。今年度の講演では防災について考えます。

令和７年**２**月**15**日（土）13：00～16：00　カノラホール（大ホール）

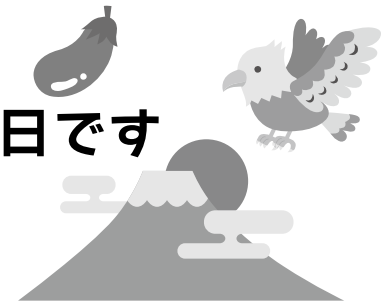
・式典 13：00～
・講演 14：00～　「平時から取り組む災害への備え」　～災害は他人事ではない～
Office SONOZAKI 代表　**園崎　秀治**　氏
（元社会福祉法人全国社会福祉協議会（全社協）　全国ボランティア・市民活動振興センター副部長）

※市内福祉事業所等による物品等販売を行います。（開会前 12：30～）
※来場者には、すてきな記念品を用意しています。

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

お知らせ

1月15日（水）は、成年後見支援センターの特設相談日です



成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場　所：市役所２階　203 会議室

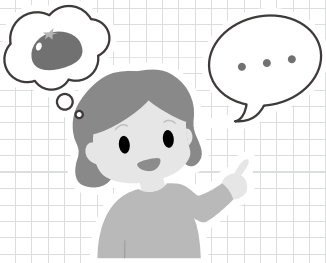
料　金：無料

申込み：原則として予約制です。窓口、または電話でお申し込みください。

問合せ▶岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24－2121

市社会福祉課（内線 1252）　市介護福祉課（内線 1282）

障害者福祉推進実行委員会「障がいについて理解するための学習会」の開催について



今年度は失語症について学びます。失語症は、事故や脳卒中などで脳の言語中枢が傷つき、＜読む・書く・聞く・話す＞ の言語機能の働きが難しくなる外からは見えない障がいです。

私達の身近でも多くの方が悩まれています。失語症についての理解を深めるために、長野県で活動する、失語症の方の劇団「ぐるっと一座」。その活動を取材したのが映画「言葉のきずな」。その上映を行います。ぜひご来場ください。

日　時：令和7年1月24日（金）１３：００～１５：４０

会　場：カノラホール　小ホール

内　容：失語症について～ 上映会「言葉のきずな」～

１３：００　上映「言葉のきずな」　１時間５０分

１５：００　失語症について　長野失語症友の会　土屋　澪子氏・宮島　廣子氏

１５：４０　閉会

MOVIE

無料
申込み不要

お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください！

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？ まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

お譲りします
○ポータブルトイレ

《取扱品目》　車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で調整のうえ、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は３カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。

お気軽に岡谷市社協までお問い合わせください。

0123 こどものくに

1月・2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
1月の休館日…1日～3日、14日(火)

おしゃべりカフェ講座(1月7日(火)より申込み開始)
子どもからひととき離れて、ママ同士おしゃべりしましょう。
日時…2月7日(金) 午前10時～11時30分　**対象**…保護者
場所…3F 多目的ホール　**担当**…こどものくにスタッフ

託児あり

親子リトミック講座(1月20日(月)より申込み開始)
親子でリズムにのって体を動かしましょう。
日時…2月20日(木) 午前10時～11時
対象…親子(0～1歳児)　**場所**…3F ダンス室
講師…花岡よしみさん　**持ち物**…飲み物

予約不要のイベント

1月10日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(月)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
22日(水)	たべるのだいすき、レシピ紹介、試食(栄養士)	午前11時～
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(月)	ぺったんこの日(1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～
30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(1月13日(月・祝)より申込み開始)
「でんでんだいこ」を作ります。
日時…2月13日(木)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ハンドセラピー(1月15日(水)より申込み開始)
日時…2月14日(金)
①午前10時30分～ ②11時～ ③11時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
(1月20日(月)より申込み開始)
日時…2月19日(水) 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…2月12日(水) 午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

おかやシルクスイートフェア開催！

食べ歩きスタンプラリー付

詳しくは▶こちらから

岡谷産シルクスイート
～「絹の甘み」に出会える時間～

市内16店による魅力あふれる料理をご用意しました。

【全体期間】
1月16日(木)～2月16日(日)
※店舗により提供期間が異なります。

◆フランス惣菜 メリノ
シルクスイートポテトのキッシュ 583円
◆あきしの
小判そばどらやき 820円(抹茶付1,200円)
◆ダイニング美和
シルクスイートの豆腐ソースがけ（全メニューに無料サービス)
◆ろばた焼き みちのく
シルクスイートのたっぷりバターホイル焼き(アイス付き) 580円
◆森のダイニング Cate
Cateシルクスイートプリン 450円
◆カフェ・ヒルバレー
シルクスイートのぽってりおしるこ 500円(緑茶付700円)
◆ましぱん　スイートポテトパン 200円
◆豆部 加工班
干し芋(150g) 800円(ましぱんにて販売)
◆うなぎの館 天龍
シルクスイート信州牛巻き 650円
◆ほっとサロン心和
スイートポテト 250円・シルクスイートのタルト 500円
◆マンモウ万博
マンモウさん家の大学芋 600円・ハーフサイズ300円(+100円でアイス付)
◆ヌーベル梅林堂 岡谷本店
シルクスイートワッフル 253円
◆社会福祉法人 有倫会 ソレイユ
シルクスイートクッキー 280円(11枚入)
◆39 chiffon Cake
シルクスイートシフォンケーキ 1,600円
◆ブーランジェリー あるとふぁごす
シルクスイートとりんごのキッシュ 291円
◆Wavy ウェイビー
贅沢シルクスイートプリン 600円

問合せ●岡谷市農業技術者連絡協議会(事務局：農林水産課　内線1486)

広告

令和7年度
つぼみ教室
(2歳児クラス)

入室希望者募集

★入室申し込み受付／令和7年1月17日(金)まで
★募集人員／満2歳児：15～18名　※令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ(2歳になり次第入室可能)
★場所／ヤコブ幼稚園2階
※2歳児からのモンテッソーリ教育を提供しています。お母様方の子育てサポートにもお役立てください。
※費用など、詳細についてはホームページをご覧ください。

ヤコブ幼稚園　岡谷市上の原262-2　TEL 22-2618　FAX 22-2638
学校法人 山崎学園　ホームページアドレス https://yamazaki-gakuen.ac.jp/

CANORA HALL
カノラホール―岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第27回 定期演奏会

2月9日(日)
午後2時開演(午後1時30分開場)

カノラホールの育成団体のひとつ、カノラータ・オーケストラはこの冬、交響曲の名曲をお贈りします。
優美で、洗練されたハイドンの《ロンドン》と、雄々しく、壮大なベートーヴェンの《英雄》という異なるキャラクターの音楽をお楽しみいただきます。
冬の寒さを忘れさせてくれるホットな演奏にご期待ください。

カノラータ・オーケストラ

出演
指揮：石毛保彦

プログラム
ハイドン：
交響曲第104番ニ長調 HOB. I:104《ロンドン》
ベートーヴェン：
交響曲第3番変ホ長調 Op.55《英雄》

会場 大ホール

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

主催：カノラータ・オーケストラ
カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

1月の 図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。
まだまだ寒さは続きます。読書や運動をして、寒い冬をのりきりましょう！

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)
日時…1月21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…1月4日・11日・18日・25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。

★新春“?”Book★
中身をかくした本を貸し出します。何が入っているかは開けてからのお楽しみ！
期日…1月4日(土)～なくなり次第終了

今月のテーマブックス
さむ～い ふゆ

1月19日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」
1月18日・19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

1月の休館日
1日～3日、6日、14日、20日、27日、31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

本年も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております。

●年末年始について
1月1日、2日 午後9時 閉館
(受付終了 午後8時30分)。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。予めご了承ください。

●ロウリュ熱波 開催！
毎月26日はロウリュ熱波を開催！開催時間など詳しくは館内掲示板でご確認ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり
1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！

1月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

1月の 諏訪湖ハイツ

月間ロビー展示
●西野 正「日本凧展」
☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！ お申し込みは、フロントまで。

■元旦朝風呂(大浴場)営業
日時…1月1日 午前7時～正午
高校生以上100円、中学生以下無料
初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり
諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

■温泉リハビリ施設(歩行プール＆機能訓練室)
「温泉リハビリ友の会」の仲間と一緒に「健康づくり」をしましょう。

1月の休館日 **※温泉施設は毎週水曜日**
1日～3日、15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 1月4日(土)～2月17日(月)

武井武雄生誕130年記念
新コレクション展 part 2

2024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)

★くつ下でソックススノーマンをつくろう
日時…1月12日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★刊本作品読み語り＆ギャラリートーク
日時…1月18日(土) 午前10時30分～
参加無料・申込み不要
(ギャラリートークのみ要入館料)

★武井武雄刺繍(ししゅう)図案集に挑戦してみよう
日時…1月26日(日) 午後1時30分～
参加費…300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)

1月の休館日
1日～3日、8日、15日、22日、29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。

小口隆史「一生面・土偶」　花岡克行「ひろうひと」

ワークショップ (要申込み)

モールドールを作ろう

日時…1月19日(日)
①午前10時30分～11時30分
②午後1時～2時
③午後3時～4時
講師…月虹 tuki_nizi (みさき)さん
定員…各回4名
参加費…1,100円
対象年齢…小学1年生～
申込み…1月4日(土)より受付

酒井館長と色工作紙で
おもしろ生き物をつくろう

日時…1月26日(日)
午前10時30分～
定員…10名
参加費…200円
申込み…1月10日(金)より受付

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

1月の休館日
1日～3日、8日、14日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 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

イベント

♠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…1月18日(土)
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)

♠新春講演会
「岡谷蚕糸博物館60年のあゆみ」
講師…岡谷蚕糸博物館長 髙林千幸
日時…1月25日(土)
午前10時～11時
会場…岡谷蚕糸博物館きぬのひろば
※聴講無料 (要申込み)

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)

1月の休館日
1日～3日、8日、14日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

ナチュラル婚活

巡って、知って、恋をして

岡谷ならではの体験を楽しみながら、心温まるひとときを過ごしませんか？

日時：**2月8日[土]**
15:45～20:00
集合：旧岡谷市役所庁舎
（岡谷駅から送迎あり）
会場：旧岡谷市役所庁舎
やなのうなぎ観光荘
LINK LAC
参加費：男性6,500円
女性3,500円
対象：28歳～45歳くらいの
独身の人
定員：男女各12名
申込み締切：**1月26日(日)**

タイムスケジュール

15:45　集合、プロフィールカードの記入
16:15～ 旧岡谷市役所庁舎を見学
17:00～ 観光荘 うなぎを堪能
19:00～ シルクスイート(お芋)でお茶会
19:50～ マッチングタイム

参加無料

オンライン開催
事前セミナー

婚活イベントへの基本的な心得、当日リラックスして参加できるアドバイスをお伝えします。
男性：1月24日(金)
20:00-21:30
女性：1月25日(土)
20:00-21:30

イベント詳細はこちら

右記QRコードのWEBサイトからご確認ください。サイトからお申し込みや、お問い合わせも可能です。

お申し込み・お問い合わせ

右記QRコードの公式LINE、もしくは電話からお気軽にご連絡ください。
TEL 090-3218-7761(担当：竹村)
公式LINE

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

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

食育ひろば

学校給食で人気の「キムタクごはん」を紹介します

「キムタクごはん」とは“キムチ”と“たくあん”を使った混ぜごはんです。むかしと比べて漬物を食べる機会が少なくなった子どもたちに、漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、長野県内の学校栄養士が考えました。キムチの辛さとたくあんの甘みや食感がよく合い、今では学校給食で人気の定番献立です。

〈キムタクごはん〉～学校給食メニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 296kcal／食塩 1.0g

〈材料〉ごはん2合分

炊きたてごはん …… 2合分
長ねぎ…… 約10㎝
豚もも肉(こま切れ) … 50g
キムチ …… 45g
たくあん(またはつぼ漬け)
…… 30g
炒め油…… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
塩こしょう …… 少々

〈作り方〉

① 長ねぎはみじん切りにする。
② キムチとたくあんは粗くきざむ。
③ フライパンに油を引き、長ねぎ、豚肉を炒める。
④ 豚肉に火が通ったら、きざんだキムチとたくあんを入れて炒める。
⑤ 塩こしょう、薄口しょうゆで味をつける。
⑥ 炊きたてごはんに⑤を混ぜる。

◆学校給食では辛みを抑えた「白菜キムチ」を使用しています。家庭ではキムチの量を加減してください。
◆考案当初のレシピではベーコンを使いますが、今回のように豚肉や長ねぎを入れるとボリュームが出ておすすめです。
◆いり卵を加えればチャーハン風に。いろいろアレンジしてみてください。

学校給食レシピをYouTubeで配信中
＼ おかやっ子給食で検索 ／

問合せ●健康推進課(内線1177)

大切な税について考えてみましょう

「税についての作文」・「税の標語」表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「税についての作文」と、全国間税会総連合会が募集した「税の標語」の岡谷市関係の入選者表彰式が、12月10日に市役所で行われました。11名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や岡谷市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。

【税についての作文 入選者】（敬称略）

●長野県納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校　坂本　凛「税があるからこその生活」
岡谷南部中学校　小林 凛桜「未来への保証」

●諏訪納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷東部中学校　宮下 結衣「税金と日本の未来は隣合わせ」
岡谷北部中学校　辰野 来隼「税について理解を深める」
岡谷西部中学校　小平 千鶴「お互いを支え、苦しめている税」

●岡谷市長賞
岡谷南部中学校　大橋 真衣「税について考えたこと」
岡谷南部中学校　荻原 紅愛「消費税と私たちの社会」

【税の標語 入選者】（敬称略）

●全国間税会総連合会入選
岡谷東部中学校　木村 美黎
「調べよう 私たちの身近な税の 使いみち」

●諏訪税務署長賞
岡谷南部中学校　小坂 元気「納税は 社会のために ぼくらのために」

●諏訪間税会長賞
岡谷西部中学校　山﨑 春輝
「皆で守ろう 税金を納めること 正しく使うこと」

●岡谷市長賞
岡谷東部中学校　小倉 滝斗「納税で みんなの未来を 育もう」

問合せ●税務課（内線1137）

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ

11/23 やまびこ国際スケートセンターで初滑り 元オリンピック選手による教室も

やまびこ国際スケートセンターで、30周年の節目となるシーズンの幕が開きました。同センターは1994年のオープン以来、30年間で約86万人、昨年も約14,000人が利用しました。この日は家族連れや子どもたち、クラブの選手など多くの人が訪れ、平昌オリンピック金メダリストの菊池彩花さん、ソチオリンピック出場の上條有司さんによるスケート教室も開かれました。

12/2～6 障害者週間にあわせ 障がい者就労施設の物品販売会を開催

障がいのある人たちの社会参加を推進し、障がいに対する理解と認識を深めるための「障害者週間」（12月3日～9日）。この一環として、諏訪地域の障がい者就労施設などによる物品販売会が市役所1階ロビーで開かれ、5日間で15事業所が参加しました。野菜や加工食品、パンや駄菓子、手作り小物など多彩な品々が並び、訪れた多くの人が施設利用者と交流しながら買物を楽しみました。

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

1月生まれのおともだち

みつきさん

いたずら大好きなお年頃。これからも家族仲良く、気楽にいきましょう。

りんたさん

りんた2歳おめでとう！ ジャンプが大好き！ 滑り台が大好き！ バナナが大好き！ 来年は何が大好きになっているかな！ もっともっと元気でたくましく育ってね！

りくとさん

りくちゃん1歳おめでとう!!
これからもたくさん遊んで、たくさん食べて、大きくなーれ♪

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

地域おこし協力隊
宮島

@NAGANO_OKAYA_LIFE

思ったよりも息が白くならない…!?

岡谷に移住して2回目の冬。「寒い寒い」と息をはぁーと吐いてみても、思ったより息が白くならないことが多くあります。当然、白くなる日もあるのですが、「あれ？この寒さで息が白くならないんだ…。」と東北や北陸で過ごしてきたこれまでの経験と、岡谷で吐く息の白さにズレを感じることがしばしばあります。

息が白くなるには、①気温の低さ、②湿度、③空気のちり、この3つの要素が大きく関わっているらしいです。岡谷は①の気温については十分に寒いですよね。なので、思ったほど息が白くならないのは、②湿度が低いこと、③空気がきれいなことの2点に起因していそうです。

岡谷の冬は、ピリッと澄んだ空気が肌をなで、肺を満たしてくれるあの感覚が好きです。確かに寒いことには寒いですが空気のきれいさをじかに感じられて、大好きな季節です。「息の白さ」という取るに足らない事象一つとっても、移住してきた身としてはおもしろさを感じたりします。

11月の下旬には、移住者同士でそうした話を共有できるよう、「移住者交流会：オカヤトークの会」を開催しました。“移住者”という共通項をもって集まり、岡谷の好きなところなどを共有したりして、岡谷の良さを再認識できました。引き続き定期的に開催したいと考えているので、興味のある人はぜひご連絡ください！

移住者交流会：オカヤトークの会のようす。
あっという間の2時間でした！

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 12月のハガキから

▼は広報広聴担当より

お葉洗いも終わり、あとは、漬けあがりの食べごろを待つばかりです。

O・Sさん（長地小萩）

▼寒いなか、お葉洗いお疲れさまでした。お葉漬けの味や作り方は各家庭で違い、親から子へ、そして孫へと引き継がれてきています。近年、ライフスタイルの変化により、漬物をつける習慣が減ってきたように思いますが、寒い時期のお茶うけには、やはり「お葉漬け」は欠かせない一品です。漬けあがりが楽しみですね♪

紅葉もきれいでしたが、強風で葉が落ちてしまってさびしい感じがします。冬になってイルミネーションが目立つようになり、とてもきれいに思います。冬空もまたきれいです。

Y・Kさん（天竜町）

▼今年の秋は暖かい日が続き、葉の色づきがなかなか進まず、紅葉を楽しむ期間が短かったですね。

師走に入り、各所でイルミネーションが点灯し始めました。日に日に寒さが増していますが、その分、空気が澄んでいるため、イルミネーションの光も色鮮やかに輝き、とてもきれいですね。蚕糸公園や市役所前にも点灯していますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

わたしはクイズが好きで、いつも楽しみです。なかなかむずかしくて、やっとできました。これからも楽しみにしています。寒くなってきたので、インフルエンザやかぜなどひかないように、気をつけて過ごしたいです。

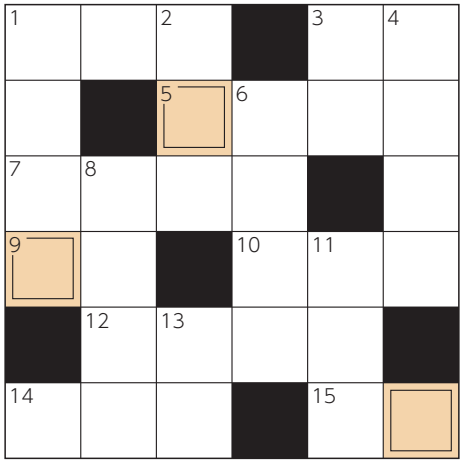
M・Aさん（川岸東）

▼毎年、気温と湿度が低くなるこの時期には、体調を崩す人が多くなりますね。日ごろから、うがい、手洗い、室内の換気などを心がけるとともに、免疫力を高めておくために、十分な睡眠、バランスのよい食事をとっていただき、元気にお過ごしください。クイズを楽しむことも、健康に役立ちそうですね。

脳トレにいかがですか？ 広報クイズ No.469 クロスワードパズル

問題

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



◆ヨコのカギ

1 岡谷の初日の出の名所、高○○○
3 元日など日の丸を掲げるときに使うポール
5 岡谷南高校の校章にある花
7 1月7日に食べる粥
9 前の前の内閣総理大臣
10 お正月は○○○と過ごす人が多いですよね
12 塩嶺御野立記念祭は「○○○○、礼」で終わります
14 市内にも何か所かある○○○神社。火の神様を祀ります
15 ○○には二羽鶏がいる

◆タテのカギ

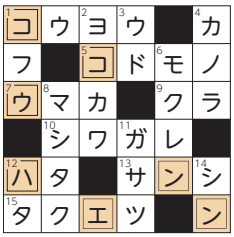
1 餅代
2 お正月ゆっくりし過ぎて、仕事始めに○○○しないよう気をつけましょう
3 ○○では年末年始に鯉を食べる習慣が
4 花岡区のお隣、そのお隣は諏訪市
6 菅原道真・崇徳天皇・平○○○○
8 お正月といえばお屠蘇。無病息災とこれを願います。
11 やはりお正月といえばこれ。豊作や家内安全を願います。
13 初詣客全国2位の成田山新勝寺がある県

●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。**1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）

●12月号の答えと当選者

「コハンコウエン」（湖畔公園）

正解数26通さん（応募総数27通）の中から抽選で、H.Tさん（郷田）、H.Kさん（山下町）、U.Sさん（川岸上）、Y.Kさん（川岸中）、H.Eさん（長地源）に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



令和7年1月号(毎月25日発行)
発行日：令和6年12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

体験・イベントの詳細はこちら

TECHNO PLAZA OKAYA テクノプラザおかや

ものづくりフェア 2025

スタンプラリーをして、ガチャガチャを回そう!

※数に限りがあるため、子ども限定となります。

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり
～未来を担うものづくり人材の笑顔のために～

2025年 2月1日(土)
10:00-16:00

入場・体験 無料

特別企画展

TPR(株)
- フリクション体感機
- エンジンカットモデルの展示

ほか

(株)日本ピスコ
空気砲・つりゲームなどで空気のチカラを体験!

日揮グローバル(株)
- 宇宙教室
- VR体験

月面プラント視察ツアー

長野トヨタ自動車(株)

- 電動モビリティ試乗体験
- トヨタシエンタの展示

産業技術総合研究所
電動モビリティ試乗体験

大人も子どもも楽しめる体験型ワークショップ
楽しい体験コーナー盛りだくさん

会場 ものづくりワークショップ
- テクノプラザおかや
- イルフプラザ
- 市立岡谷美術考古館
- イルフ童画館
- 岡谷蚕糸博物館

同時開催イベント

イルフプラザ 3階
マイコンカーラリー
テクノプラザおかや杯2025

岡谷蚕糸博物館 シルクファクトおかや
宮坂博文の世界展

テクノプラザおかや 2階
新技術・新製品ものづくりチャレンジ
企業応援事業採択企業の展示

イルフプラザ 1階
まちなかマルシェ
@ものづくりフェア

市立岡谷美術考古館
第32回
岡谷市内小学校児童版画展

イルフ童画館
武井武雄生誕130年記念展
新コレクション展part2

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

※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11月1日現在)
人口 45,366人 前月比 −52 前年同月比 −600
世帯数 19,233世帯 前月比 −21 前年同月比 +49