

あなたとおかやを^{つな}ぐ Okaya

2025

2

No.1506

広報 おかや



武井武雄 生誕130年

〈特集〉

二十歳を祝う会

今月の表紙

二十歳を祝う会に集まった若者たち。この日を境にどんなことを想い、誓い、大人への階段を昇っていくのでしょうか。晴れやかなこの日に仲間と語り合ったことを忘れず、輝かしい未来に向けて歩み続けてください。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

二十歳を祝う会

1月12日にカノラホールにて
二十歳を祝う会が開催されました。
式典のようすと、二十歳の若者
の声をお伝えします。



二十歳を祝う会の式典には、令和6年度に二十歳を迎える518人のうち、347人のみなさんが出席しました。二十歳のみなさんの代表として、北澤沙夏さんと味澤萌花さんによる司会で式典は進行し、河口慈英さん、窪田ゆらさんがそれぞれ「誓いのことば」を述べ、二十歳の決意を語りました。その後、中学校の恩師からのビデオメッセージや思い出アルバム「二十歳までの歩み」の映像が披露され、会場に笑顔があふれるなごやかな式典となりました。

お祝いのことば

夢と希望に満ちあふれ、人生の大きな節目となる二十歳を迎えられた皆さん、本日は誠におめでとうございます。次世代を担う皆さんが心身ともに健康に成長され、無事に新たな門出を迎えられますことを心よりお慶び申し上げます。

皆さんを取り巻く社会は、今、大きな変革の時代を迎えています。AIをはじめとする情報技術が目覚ましい進化を遂げる一方で、少子高齢化、脱炭素社会への対応、異常気象とそれに伴い激甚化・頻発化する自然災害への対応など、難しい課題も山積しています。こうした変化にも柔軟に対応するとともに、目まぐるしく変化する国内外の情勢にも目を向け、若い力と勇気をもって、臆することなく何事にも果敢に挑戦し、自分の夢に向かって大きく踏み出してください。そして、ふるさと岡谷に誇りと愛着を持ち、私たちと一緒に盛り返していきたいだことを期待しております。

これから新しい時代を築く皆さんが自らの可能性を信じ、大きく飛躍されますこと、また、これからの人生におけるご活躍とご多幸を心から祈念申し上げます。

岡谷市長 早出一真



岡谷市民憲章 の 唱和

●岡谷市民憲章とは、岡谷市民が郷土を愛し、自らのまちを住みよい豊かなまちとするために、市民の手によって作られた「まちづくりの基本理念」であり、市のまちづくりの根幹となってきたものです。式典では、冒頭に自席にて起立し全員で岡谷市民憲章の唱和を行いました。この光景を心に刻み、これからの人生を歩んでいってほしいと思います。



代表 河川 慈英さん

私は現在、県外の大学で医学を学んでいます。昔からゲームが好きで、高校生の初めくらいまではゲームクリエイターを目指していました。しかし、高校時代に新型コロナウイルス感染症の影響を強く受け、その経験を通じて医学にも興味を持つようになりまし

ようと思っても、その時の自分に余裕があるとは限らないのです。人生を長いスパンで考えると、二十歳を迎えた今こそ、挑戦するには適した時期だと思っています。これから先、遅かれ早かれ、皆さんや私も挑戦の機会が訪れるでしょう。そんな時に、そのチャンスを見逃さず、自分の成長のためにしっかりと掴み取れるようになりたいと考えています。

また、私は六年制の大学に通っているため、私が社会に貢献できるのは少し先になるかもしれません。しかし、周囲の方々への感謝を忘れず、一人の大人として、いずれば故郷である岡谷を支える存在となれるよう精進していく所存です。

最後の二日間ですが、このような盛大な式典を準備してくださった関係者の皆様、またご多忙のなかご臨席いただきましたご来賓の皆様、二十歳を迎える皆さんを代表して、心よりお礼申し上げます。『誓いのことば』とさせていただきます。

「誓いのことば」

※全文より抜粋



代表 窪田 ゆらさん

私は、高校卒業後、自分の学びたいことのために地元を離れ、一人暮らしをしながら大学へ通っています。大学生になり、一人暮らしをしていくなかで、自分ができるとこの少なさを実感し、母をはじめとした家族のありがたみを感じました。また、自分のそばに頼れる人、仲間たちがいたことのありがたさも痛感いたしました。

今までは、二年間の大学生活では、見るもの、学ぶものすべてが新鮮であり、多くの刺激を受けました。夏が近づくと頃には友達もでき、アルバイトなども始める余裕ができました。振り返ると一年目では右も左もわからず、頼れる人もいないなかで、無我夢中で駆け抜けた一年でした。二年目では、交友関係も広がり、頼ることができている人ができたため、充実した生活を送っています。

将来は、社会福祉士となり、大学で学んだ福祉の知識を生かし、さまざまな方法や制度を利用し、困っている人の自立のお手伝いができるようになりたいと考えています。

今、学生として勉強に励んでいる仲間、就職をして社会人として頑張っている仲間などみんなそれぞれ環境は違いますが、今の私たちは、まだまだ未熟であります。二十歳を迎える私たちは、一人ひとりが大人としての一歩を踏み出したという自覚を持ち、責任ある行動をとることを心がけるとともに、故郷である岡谷市で育った誇りと、感謝を胸に社会に貢献できるような大人になりたいと思います。



PHOTOS OF 20 YEARS OLD CELEBRATION CEREMONY AT CANORA HALL ON JANUARY 12TH



二十歳のキモチ！

会場を盛り上げてくれた司会の二人への「インタビュー」と
会場で出会った人たちからの「ひとこと」

「将来の夢は何ですか？」



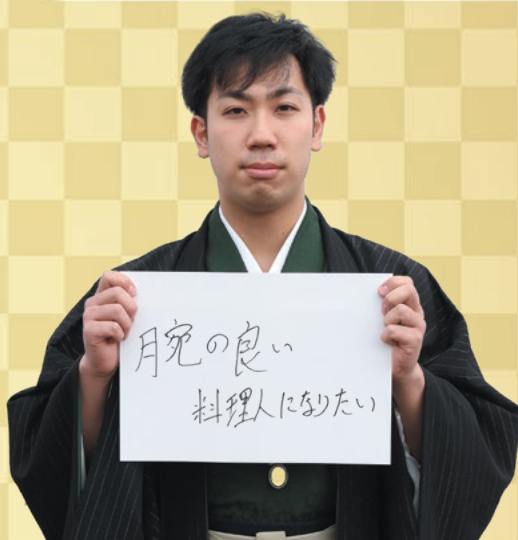
塩沢 朱梨さん

ホスピタリティを身に
ホテルエになる!!



齋藤 愛咲さん

お金をかせいで
自立して生きる!



宮坂 渉さん

腕の良い
料理人になりたい



徳永 梨沙さん

立派な社会人
になります!!

キモチ

Q4

太鼓まつりや、きつね祭などのお祭りを、小さい時は親と、中学高校では友だちと回れたのが嬉しかったなあと 생각합니다。皆とワチャワチャ出来たのがお祭りだなと思います。また、カラオケホールでのイベントが全部印象的です。小学校の合唱団とか、中学校の音楽会とか、舞台鑑賞をしたりなど、そのほか、さまざまな事をさせてもらったなと思います。

岡谷での思い出を教えてください。

人の気持ちを聴いてその人と一緒に成長している自分でありたいです。自分中心の生活ではなく、人とコミュニケーションを取って生きていてほしいですね。どんな場所においても、そんな生活をしているかなと思います。

キモチ

Q3

5年後の自分の姿を想像してください。

将来はどんな仕事に就いても、人を笑顔にしたいです。わたしは自分に自信がないのが欠点ですが、その欠点を受け入れながら、その人の支えになれる自分になりたいと思っています。

キモチ

Q2

将来の夢は何ですか？

キモチ

秘書検定や、メンタルケアカウンセラーなどの資格勉強をしてみたいです。

Q1

二十歳になってやってみたいことや、やってみたことは？



司会

キモチ

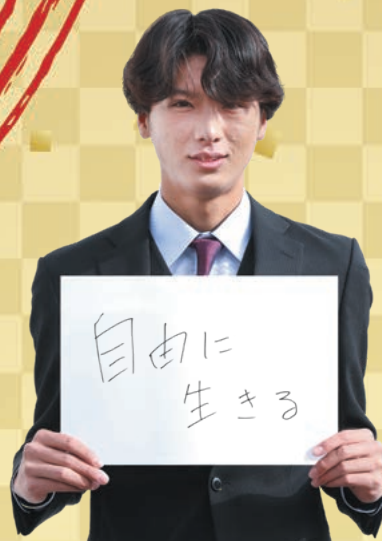
司会 北澤 沙夏さん



春日 莉緒さん



長門 杏実さん



山田 凱斗さん



藍原 一花さん



田中 敬普さん



中島 優香さん



司会 味澤 萌花さん

司会

キモチ

Q4

キモチ

Q3

キモチ

Q2

キモチ

Q1

小学生のころ、親戚と一緒にいった岡谷花火まつりで見えた灯籠流しが、とてもきれいで心に残っています。太鼓まつりで行われている「MINAKOI わっさか」が毎年楽しく、心に残っています。

岡谷での思い出を教えてください。

演技の基礎をもっと伸ばし、東京でアニメなどの作品に名前が載る声優として、活躍できていたら良いなと考えています。

5年後の自分の姿を想像してください。

声優になることです。小学生のころに観た、劇団四季の舞台に感銘を受け、わたしも人を感動させることができる声優になりたいと思い、この道に進むことを決めました。

将来の夢は何ですか？

一人旅をしたことがないので、さまざまな経験を積み旅に出てみたいです。上京してできた友だちといろいろなお店に足を運びました。

二十歳になってやってみたいことや、やってみたことは？

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和7年度の事業をお話する
「市政懇談会」を開催します

令和7年度に取り組む各種事業について、市長より説明し、まちづくりに関することなどの意見交換を行う懇談会を開催します。

ご都合のよい会場に参加いただき、みなさんのご意見をお聞かせください。



開催日	時 間	会 場
2月13日(木)	午後7時～	市役所9階 大会議室 (手話・要約筆記あり)
2月14日(金)	午後7時～	湊公民館
2月16日(日)	午前10時～	イルフプラザ・ カルチャーセンター
2月17日(月)	午後7時～	長地公民館
2月21日(金)	午後7時～	川岸公民館

問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

「いじめをなくすために」
子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたち自らが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月12日(水)～28日(金)

場所…市役所1階 ロビー

「いじめ根絶子ども会議」
のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)

募 集

岡谷絹工房 第47期
新規研修生を募集します

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事のため、繊細



で根気のいる作業になりますが、工房一同の手厚いサポートがありますので、お気軽にお申し込みください。

期間…令和7年4月～令和8年3月(火・土・日のいずれか選択)
※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午・午後の部 午後1時～4時

場所…さぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名(先着順)

受講料…年額6万円(別途原材料費が必要)

申込み…2月1日(土)から電話にて受付。

2月28日(金) 締切。

※申し込み前に絹工房での見学をお勧めします。

岡谷絹工房については
こちらから▼

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

お知らせ

ひきこもりに悩んでいる人に
向けての講演会を開催します

「ひきこもりの基本的な理解と対応

～講義とグループワークを通して～」

8050問題などが全国的に深刻化するなか、岡谷市においてもひきこもりの相談者が増加傾向にあります。背景に社会からの孤立、生きづらさ、介護や健康問題、生活困窮などの複雑な問題がからんでいて、本人や家族は深く悩み、当事者の努力だけでは解決するのが難しい問題です。ひきこもりの基本的な知識を学び、どのような対応をすればよいかなど、今後の支援のヒントを講義とグループワークにより学びます。

日時…2月15日(土) 午後1時30分～4時

場所…テクノプラザおかや 大研修室兼展示場

※駐車場が満車の場合は、市営中央町立体駐車場をご利用ください。(5時間無料)

対象…ひきこもりに悩んでいる人、

その家族、福祉関係者 など

講師…長野県精神保健福祉センター 職員

申込み不要

聴講無料



問合せ●社会福祉課(内線1258)

募集

令和7年度 長野県シニア大学
諏訪学部 学生募集

自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、社会の一員として地域とかかわる人材を育てることを目的とした講座です。

【一般コース】

対象…おおむね50歳以上の県内在住者

場所…諏訪教育会館(諏訪市)

定員…60名(先着順)

受講期間…2年間(年間21日 64時間)

授業料…年1万2千円(教材費など別途負担あり)

学習内容…教養講座・趣味選択講座・地域づくり講座

募集期間…2月1日(土)～3月31日(月)

応募方法…願書に必要事項を記入のうえ、長野県長寿社会開発センター諏訪支部事務局(諏訪合同庁2階 福祉課内)、または岡谷市介護福祉課窓口(市役所2階)へ持参、または郵送してください。

※詳しくは、長野県シニア大学のホームページをご覧ください。

詳しくは
こちらから▶



問合せ●長寿社会開発センター諏訪支部 ☎57-2910

お知らせ

第74回 社会を明るくする運動
作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

【小学生の部】(敬称略)

●最優秀賞

横山 和(神明小)

●優秀賞

武田 琴音(神明小)

濱 美麗(神明小)

山田 樹理(小井川小)

●入選

金原 太陽(川岸小)

花岡 倫成(川岸小)

藤森 紗奈(川岸小)

綿貫 駿(神明小)

赤津 吟波(小井川小)

長田 幸(小井川小)

宮坂 琉生(小井川小)

宮下 暖彩(小井川小)

小林 彰悟(岡谷田中小)

【中学生の部】(敬称略)

●最優秀賞

佐藤 叶実(岡谷南部中)

●優秀賞

辰野 来隼(岡谷北部中)

住田 優衣(岡谷東部中)

宮下 結衣(岡谷東部中)

●入選

伊藤 愛莉(岡谷西部中)

石原 莉子(岡谷北部中)

小口 遥花(岡谷南部中)

林 雛菊(岡谷南部中)

山崎 葵唯(岡谷南部中)

長尾 滯里(岡谷東部中)

横川 芽凧(岡谷東部中)

川合 深結(岡谷東部中)

小林 優月(岡谷東部中)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

4月1日より
施設使用料などが変更になります

市では「第2次岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、市が設置する施設を利用する人と利用しない人の負担の公平性の観点から、施設使用料などを定期的に見直しています。このため、令和7年4月1日から右に記載の施設使用料や冷暖房、照明などの実費等徴収金を一部変更することとしました。

市が設置する施設において提供するサービスに必要な費用は、市税などを通じた市民のみなさんの負担のほか、利用する人からいただいた使用料などにより賄われています。効率的な管理運営に努めているものの、昨今の原油・物価高騰をはじめとする経済物価情勢の変化などにより、維持管理経費が増えている状況です。

引き続き、効率的な管理運営に努めていきますので、ご理解ご協力をお願いします。

【保健・福祉施設】

●総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

【社会教育施設】

●岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや)

●日本童画美術館(イルフ童画館)

●旧林家住宅

●旧渡辺家住宅

●岡谷美術考古館

【スポーツ・レクリエーション系施設】

●塩嶺野外活動センター

●市民総合体育館ほかスポーツ施設

【公園】

●鳥居平やまびこ公園

【産業系施設】

●テクノプラザおかや

●勤労会館

●太鼓道場(鼓鳴館)

【市民文化系施設】

●文化会館(カノラホール)

●勤労青少年ホーム

●生涯学習館(カルチャーセンター)

●各公民館(湊・川岸・長地)

【その他の施設】

●内山霊園

《一例》

●岡谷蚕糸博物館

一般(個人) 510円 ⇒ 530円

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

問合せ●財政課(内線1531・1532)

所得の申告は
お早めに

市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

1 あなたは申告が必要? それとも不要?

令和7年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

- 確定申告をする場合は、市・県民税の申告は不要です。
- このフローチャートはあくまで簡易的な判定用です。詳細はお問い合わせください。

スタート

令和7年1月1日時点で岡谷市に住んでいた

はい

令和6年中(1月～12月)は、どのような収入がありましたか

いいえ

1月1日に住んでいた市町村にお問い合わせください

収入なし
または
非課税収入※
のみ

市内に住む親族の(税法上の)扶養になっている

申告不要

・市外に住む親族の(税法上の)扶養になっている
・(税法上の)扶養になっていない

市・県民税申告
収入がなかったという
申告が必要です

主な収入は
公的年金

収入は公的年金(400万円以下)のみ

申告不要

公的年金のほかに20万円以下の所得がある

市・県民税申告

・公的年金収入が400万円を超える
・公的年金以外の所得が20万円を超える

確定申告

主な収入は
給与

収入は年末調整した給与(1か所)のみ

申告不要

年末調整をした給与のほかに20万円以下の所得がある

市・県民税申告

・給与収入が2,000万円を超える
・年末調整をした給与のほかに20万円を超える給与
収入がある
・給与以外の所得が20万円を超える
・年末調整をしていない

確定申告

上記以外の所得がある

- ・事業(営業、農業)や不動産
- ・報酬(≠給与)
- ・土地、建物などの譲渡
- ・雑所得(個人年金、シルバー人材センターなど)
- ・株式の売買や配当
- ・先物、暗号資産(仮想通貨)取引
- ・その他

青色申告の場合や所得税の納付や還付が発生する場合は確定申告、それ以外の場合は市・県民税申告が必要になります。
一部、市の申告相談会ではお取り扱いできない内容がありますので、11ページをご覧ください。

※非課税収入に該当するものは、遺族年金、障害年金、失業給付などがあります。



申告のしかた 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう 次のページにも続きます

岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

会 場 市役所9階 大会議室

受付時間

午前8時30分～午後3時30分

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時前
は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月17日(月)	下浜区
★ 2月18日(火)	新屋敷区、小口区
★ 2月19日(水)	西堀区
★ 2月20日(木)	間下区
★ 2月21日(金)	小尾口区、上浜区
★ 2月25日(火)	小井川区
★ 2月26日(水)	岡谷区
★ 2月27日(木)	小坂区、花岡区
★ 2月28日(金)	三沢区、橋原区
★ 3月 3日(月)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
★ 3月 4日(火)	中屋区、中村区
★ 3月 5日(水)	東堀区
★ 3月 6日(木)	横川区、東堀区
3月 7日(金)	今井区
3月10日(月)	湊地区・今井区
3月11日(火)	湊・川岸・長地地区以外
3月12日(水)	湊・川岸・長地地区以外
3月13日(木)	川岸地区
3月14日(金)	長地地区
3月17日(月)	地区割日(目安)に申告できない人

【お願い】

- ・申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- ・正午～午後1時までは受付を制限します。



以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません
申告相談は、諏訪税務署へお願いします。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■外国人の申告
- 過年分の申告(令和5年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

税理士会による確定申告相談

左記日程表★の日にて同会場にて開催します。

(受付時間: 午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。受付でお申し出ください。

※収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

※相談をお受けできない申告は上記のとおりです。

e-Tax(電子申告)に 挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。

「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりで行うのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

必要なもの

●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

●マイナンバーがわかるもの(下記①・②のいずれか)

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど) + 身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

●筆記用具(ボールペンなど)

●所得(収入)を証明する書類

- 令和6年中の所得が明らかになる資料
 - ・給与、公的年金などの源泉徴収票
 - ・報酬、一時所得、配当などの支払調書
- 作成済みの収支内訳書(営業、農業、不動産所得のある人) など

●控除を証明する書類

- 令和6年中に支払った金額などがわかる資料
 - ・国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
 - ・生命保険料、地震保険料の各種控除証明書
- 作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)
 - ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。
- 寄附金受領証明書 など

◀次のページに続きます。

2

申告のしかた 前ページからの続き 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう**市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(郵送・持参)**

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意しております。

郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参) 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照**諏訪税務署からのお知らせ**

確定申告には、自分のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用する、e-Taxが便利です。確定申告会場に出向かずに、自宅から申告書を提出できます。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象です。マイナポータル連携をご利用ください。

● 確定申告については国税庁ホームページ

「確定申告特集」をご覧ください。

● e-Tax・作成コーナーの操作に関する問合せ

(祝日を除く月～金曜)

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(☎0570-01-5901)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

▼こちらから

**【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】**

開設期間…2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日・祝日除く

受付時間…午前8時30分～午後4時 相談開始…午前9時～

会場…諏訪税務署

●入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

①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国税庁
LINE公式
アカウント

②各会場で当日配付

(配付状況により相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月14日以前に上記の申告相談を希望する場合は、事前に電話予約をお願いします。予約なくお越しいただいても対応できません。

※確定申告会場は、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制です。マイナンバーカードと併せて、パスワード(①署名用電子証明書用の英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用の数字4桁)がわかるようにしてお越しください。

【書面による申告書などを提出するみなさんへ】

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。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。

※e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。また、確定申告会場では、ご自宅で作成した申告書の検算(金額の確認など)や、書面による申告書の作成はしていませんので、e-Tax または郵送などでの提出をお願いします。

お知らせ

**要介護認定を受けている人の
障害者控除について**

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳などを持っている人は、障害者控除

の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

対象…令和6年12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人
(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)

申込み…介護福祉課の窓口介護保険被保険者証を持参をして、申請手続きをしてください。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1276～1279)

募集

令和7年度
会計年度任用職員募集

応募締切…2月14日(金)
雇用期間…4月1日～令和8年3月31日(例外あり。⑫参照)

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・募集人数・問合せ
①	補助事務員	主に 窓口受付業務 および一般事務	主に パソコン操作の できる人、 普通運転免許	税務課(市民税)・若干名・内線1121 / 税務課(資産税)・若干名・内線1129 / 危機管理室・1名・内線1591 / 医療保険課・1名・内線1174 / 社会福祉課(障がい福祉)・若干名・内線1252 / 社会福祉課(福祉総務)・若干名・内線1251 / 健康推進課・2名・内線1171 / ブランド推進室・1名・☎23-3489 / 水道課・1名・内線1411 / 生涯学習課(イルフプラザ)・1名・☎24-8404 / 図書館・若干名・☎22-2031 / 川岸公民館・1名・☎23-2200

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門相談員	社会福祉課	生活福祉に係る 相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	社会福祉課 (内線1258)
③	専門相談員	社会福祉課	女性相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	
④	専門(保健師・ 看護師等)	介護福祉課	高齢者対象の相談支 援、介護予防ケアマ ネジメント業務	若干名	午前8時30分～午後5時	パソコン操作のできる人、 介護専門員、普通運転免 許	介護福祉課 (内線1281)
⑤	専門(保健師・ 看護師等)	介護福祉課	高齢者対象の相談支 援、介護予防ケアマ ネジメント業務	若干名	午前9時～午後3時45分	パソコン操作のできる人、 介護専門員、普通運転免 許	
⑥	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免許 状取得者也可)	子ども課 (内線1262)
⑦	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分・午後4 時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑧	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務 栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師 免許取得者は考慮)	子ども課 (内線1266)
⑨	専門家庭児童 相談員	子ども課	家庭児童相談業務	若干名	午前8時30分～午後5時15分の うち5時間45分	社会福祉士、保健師、保 育士、幼稚園教諭など	
⑩	専門看護師	こどものくに	子育て相談、看護お よび衛生管理など	1名	午前8時30分～午後6時のうち 5時間45分	看護師	教育総務課 (内線1218)
⑪	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の 給食調理業務	若干名	午前8時30分～午後4時15分	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	
⑫	補助 図書館司書	市内 小中学校	小中学校の図書館管 理運営業務(蔵書管 理・貸出・返却・読 書支援など)および学 校事務	若干名	雇用期間 ①4月1日～令和8年3月31日 ②4月1日～令和8年1月31日 午前8時30分～午後3時45分	司書、司書教諭、教員免 許状などあればなお可	教育総務課 (内線1219)
⑬	特別支援教育 支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校の特別支援 を要する児童生徒の 介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	特別支援教育に熱意のあ る人 普通運転免許	
⑭	学童クラブ 指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導(入退所手続き 事務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分～ 6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	教育総務課 (内線1213)
⑮	補助業務員	図書館	施設管理、営繕、ボ イラー管理など	1名	午前8時30分～午後3時	普通運転免許、ボイラー 技士、危険物取扱者	図書館 ☎22-2031

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

information — 今月のお知らせ —

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…2月3日(月)～7日(金) 午前8時30分～午後5時15分

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…2月12日(水) 午後1時30分～3時 市役所3階 301A会議室

入居指定日…4月1日(火)

【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	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	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-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	3・5・6階	3	11,500～17,100	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:台所兼食卓、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

岡谷市の発行物などへの有料広告を募集します

健診用窓あき封筒への広告募集

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約4,600部

掲載料…1枠30,000円

掲載期間…令和7年5月～11月

応募方法…申請書を健康推進課窓口へ提出してください。募集要項・申請書はホームページからもダウンロードできます。

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。

応募締切…3月7日(金)

※広告の原稿は自身で準備してください。

こちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1181)

諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

規格・枠数…

①大浴場ロッカー扉 表面、サイズ:A4

全120枠(9枠か12枠のどちらかを選択)

②1階トイレ個室内部壁面 サイズ:A3 5枠

③エレベーター内部壁面 サイズ:A2 1枠

掲載料…①9枠10,800円、12枠14,400円

②1枠12,000円 ③1枠24,000円

掲載期間…1年間

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。応募要領・申請書はホームページからもダウンロードできます。

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。

※広告の原稿は自身で準備してください。

こちらから▶



問合せ●社会福祉課(内線1222)

募集

農業者年金に 加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。



【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人(国民年金の任意加入者に限り、農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金第1号被保険者(付加年金への加入要件あり)

【保険料】

月額2万円～6万7千円

(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)

※35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、保険料が1万円から通常加入できます。

問合せ●農業委員会事務局
(農林水産課内 内線1488・1489)

お知らせ

岡谷市農業シンポジウムを 開催します！

近年、酷暑が長く続き、農作物にも大きな被害を与えています。今回のシンポジウムは、実践的な被害対策や、暑さに負けず上手に栽培するコツについての講演となります。来季の野菜づくりに向けて、今のうちに学んでおきましょう。

演題「激夏を乗り越える野菜づくりのコツと裏ワザ」

日時…2月9日(日)

午後2時～3時30分(開場:午後1時30分)

場所…カノラホール 小ホール

講師…一般社団法人 農山漁村文化協会 関東甲信越支部
石山桃子さん



聴講無料

申込み不要

問合せ●農林水産課(内線1487)

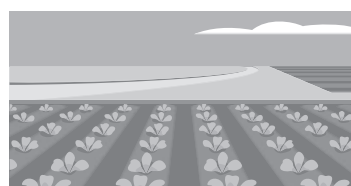
お知らせ

農地の貸借の方法が変わります

農業経営基盤強化促進法の改正に伴い、利用権設定申し込みによる貸借方法が廃止され、令和7年4月1日(地域計画策定後)からは、主に農地法第3条の許可申請を行い、農業委員会の許可を受けることとなります。

なお、令和7年3月までに利用権設定を行った契約は期間満了日まで有効です。

詳しくは、農業委員会までご連絡ください。



【農地の貸借方法の主な変更点】

- ◆湊栃久保地区(地域計画区域内)以外の農地の貸借については、農地法第3条による許可申請書を提出してください。

【現在契約中の利用権設定等促進事業による

期間満了後の貸借について】

- ◆貸借期間満了1か月前に、現在の借受人(耕作者)および貸付人(所有者)へ通知しますので、期間満了後も引き続き農地の貸借を希望する場合は、同封の農地法第3条による許可申請書に必要事項を記入のうえ、岡谷市農業委員会事務局(市役所4階 農林水産課内)まで提出してください。

※申請書は、借受人(耕作者)に送付しますので、貸付人(所有者)と相談のうえ、提出してください。

【湊栃久保地区(地域計画区域内)の農地の貸借】

- ◆県の農地中間管理機構を介した貸借となり、借受人(耕作者)は地域計画の「目標地図」に掲載された担い手のみとなります。
- ◆申請書などの提出先は岡谷市となりますが、賃貸借の場合、賃料徴収・支払い事務は機構が代行します。

地域計画と目標地図について

- ・地域計画とは、将来の地域農業の在り方を示した計画であり、令和7年3月末までに策定することが義務付けられています。
- ・目標地図とは、市および農業委員会が地域計画を策定とした地域での話し合いの結果を踏まえて、10年後、「誰が」「どの農地」を耕作していくかを一筆ごとに地図に示して明確にしたものです。

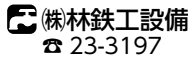
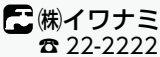
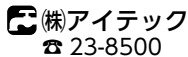
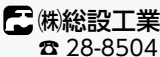
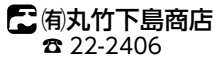
問合せ●農業委員会事務局(農林水産課内 内線1488・1489)

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

児健診等

所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診：
 バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
 2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
 聴力・視力検査をおこなってきてください。

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	
			1
6	7	8	
 株式会社林鉄工設備 ☎ 23-3197		 株式会社イワナミ ☎ 22-2222	
3	14	15	
 株式会社アイテック ☎ 23-8500		 株式会社杉村設備 ☎ 27-8632	
0	21	22	
 信和設備(株) ☎ 22-3302		 株式会社総設工業 ☎ 28-8504	
7	28		
 丸竹下島商店 ☎ 22-2406			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎 201A相談室		
	無料法律相談 【予約制】	18日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※3月分予約：2月19日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	19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）		
	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】18日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課(内線1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
移住	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課(内線1361)		
就労	ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	12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	18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 ▶ 2月21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

2月
February

- ⛶ 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 📄 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 🗨️ 相談
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
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。
- 水道修理工番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機
◆乳幼児
場 ち
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第4期 ◎国民健康保険税 第11期 納期限…2月28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)				
2 ⛶ 平山医院 ☎ 27-8053 🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 📄 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	3 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	4 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	5 👶 1歳6か月児健診 (R5年7月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	6 👶 離乳食教室〈ごつくん教室〉 (R6年9月生) [予約制・個別対応] 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446
9 ⛶ 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 早出歯科医院 ☎ 28-0024 📄 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	10 🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	11 ⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 土田歯科医院 ☎ 28-3001 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	12 👶 3歳児健診 (R4年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	13 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662
16 ⛶ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🦷 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 📄 川岸薬局 ☎ 24-3103 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	17 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	18 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	19 👶 3～4か月児健診 (R6年10月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	20 👶 2歳児にこここ教室 (R5年1月生) 午前(個別通知します) 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
23 ⛶ あざみ胃腸科 ☎ 28-0505 🦷 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 📄 菜の花薬局 ☎ 26-1500 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	24 ⛶ 小野医院 ☎ 28-2776 🦷 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 📄 長地中央薬局 ☎ 26-2522 🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	25 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	26 👶 9～10か月児健診 (R6年4月生) 午後1時～1時20分 受付 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	27 👶 離乳食教室〈はくぱく教室〉 (R6年2月生) [予約制] 🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター・岡谷市社会福祉協議会 共催講座

おいしいコーヒーで ふれあいの輪をひろげよう!

コーヒーが好きな人、コーヒーに興味がある人、その「好き」や「興味」を地域や誰かのために活かしてみませんか? 自分の好きなことを深めるなかで、誰かとふれあい、誰かを笑顔にする。そんな活動を一緒にやってみましょう!

日時…2月22日(土)、3月8日(土) 午後1時~2時30分

場所…第1回 諏訪湖ハイツ「えいぶる」

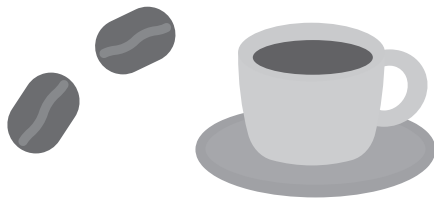
第2回 ウェルハートおかや

講師…岡谷市内コーヒー店

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,200円 ※受付時に集金

申込み…1月29日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。30日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月2日(日)までは、市内在住・在勤の人のみ。2月14日(金) 締切。



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 スマホで危機回避

不審なメールやサイトを見破る方法、近年のスマホを使った詐欺の紹介、災害時に役立つアプリの紹介や、その使い方などを学びます。※2回とも同内容

日時…2月25日(火)、3月4日(火) 午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

対象…市内在住・在勤のスマホ初心者

講師…Sunao Design 山崎勇輝さん

定員…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…2月3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。2月13日(木) 締切。



観賞無料

カルチャーセンター ホリデイスクエア 歌い人ごんべ 冬のあったかコンサート

申込み不要

合唱グループ「歌い人ごんべ」メンバーによる、コンサートを開催します。心温まる歌声をお届けします! どなたでもお誘いあわせてお越しください♪

日時…2月9日(日) 午前11時~正午(予定)

場所…カルチャーセンター 催事場

プログラム…12か月メドレー、信じる、ふるさと 他



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

健康ひと目メモ
No.567

BMIで知る、肥満と健康のヒント

「肥満」とは、脂肪

組織が体に過剰に蓄積した状態で、BMI

(国際的に使われる体

格指数)が25以上の場合に該当しま

す。BMIは肥満の診断基準として

用いられ、日本では、BMI 18・5

以上25未満が普通体重、25以上が

肥満、35以上は高度肥満とされて

います。

〈BMIの計算式〉

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

「肥満症」とは、肥満に起因または

関連する健康障害を合併するか、そ

の合併症が予測される場合に、医学

的に減量が必要とされる病態で、疾

患として扱われます。高齢者(65歳

以上)の肥満症では、治療の基本目

標を「BMI 22以上25未満」として

います。ただし、肥満だけではあ

れば治療が必要わけではありません。

【減量を要する健康障害】

1 耐糖能障害(2型糖尿病、耐糖能異常など)

2 脂質異常症

3 高血圧

4 高尿酸血症、痛風

5 冠動脈疾患、心筋梗塞、狭心症

6 脳梗塞、脳血栓症、一過性脳虚

血発作(TIA)

7 非アルコール性脂肪性肝疾患

(NAFLD)

8 月経異常、不妊

9 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

(OSAS)、肥満低換気症候群

10 運動器疾患、変形性膝関節症

(膝、股関節)、変形性脊椎症、

手指の変形性関節症

11 肥満関連腎臓病

などです。

肥満症(BMI 35未満)では、ま

ず3か月〜6か月で、現在の体重か

ら3%減少を目標としましょう。近

年の研究で、体重の1〜3%の減少

で、中性脂肪、HDLコレステロール、

LDLコレステロール、HbA1c、

肝機能の改善が見込め、3〜5%の

減少で、収縮期血圧、拡張期血圧、

空腹時血糖の改善が見込めること

が明らかになりました。

【治療方法】

①食事療法

食事療法の基本は、摂取エネル

ギーの制限です。脂肪の減少のため

には、摂取エネルギーを消費エネル

ギーより少なくする必要があります。

す。肥満症の場合は、1日の摂取

エネルギー量を25キロカロリー×標

準体重(kg)以下に設定しましょう。

標準体重(kg) = $\frac{\text{身長(m)}^2 \times \text{身長(m)}}{22}$

②運動療法

身体トレーニングの継続は、体重

減少や減量体重の維持を期待でき

るばかりではなく、血圧・インスリ

ン感受性・脂質代謝の改善や糖尿

病の発症予防が期待できます。

ウォーキングなどの有酸素運動を

主体に、ダンベルやゴムチューブを

使ったレジスタント運動を併用する

ことが望ましいです。

運動は、継続することが最も重

要です。習慣化できそうな運動を

選択し、達成感を得られつつ、翌日

に疲労感が残らない程度の運動量に

設定することが良いと思います。

また、日常生活で座位時間を減

らし、家事、通勤、仕事中の活動

量を増やすことも効果があります。

③行動療法

毎日体重を測定し、グラフとし

て記録しましょう。1日4回(起床

直後、朝食直後、夕食直後、就寝

直前など)測定することで、「食べれ

ば増える、食べなければ減る」とい

う原則を確認し、日々の体重変化

の理由(精神的ストレスを含む)を振

り返るだけでも効果があるといわれ

ています。

④薬物療法

GLP-1受容体作動薬、SGLT

2阻害薬などの適応や、腹腔鏡

下スリッパ状胃切除術などの適応に

ついては、かかりつけの医療機関に

ご相談ください。

(岡谷市医師会)

今月の子育てポイント(胎児期)「食事はお母さんと赤ちゃんの健康の源です」

一日三食バランスのよい食事を心がけましょう。体重の変化にも注意しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

2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

- 令和7年 二十歳を祝う会
- 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。

お知らせ 国によるJアラートの試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

日時…2月12日(水) 午前11時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ 自動車の各種手続きを忘れずに行いましょう

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者（または使用者）に対して課税される県の税金です。

令和7年3月末日までに名義変更・抹消登録・住所変更などの各種手続きが済んでいないと、次のようなトラブルが発生する可能性がありますので、必ず手続きを行ってください。

- 廃車にした、または手放したはずの自動車税種別割が、令和7年度以降も課税されてしまう。（特に、個人間での売買はご注意ください。）
- 引越先の住所に納税通知書が届かないことで、税金が滞納となってしまう。

※使用していないけれど、諸事情により抹消登録や名義変更が行えないなどでお困りの場合は、下記の南信県税事務所諏訪事務所までご相談ください。

各種手続きについては、国土交通省の各運輸支局で行うことができます。

また、手数料がかかりますが、自家用自動車協会、ディーラー、解体業者などで代行していただけます。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●

◆自動車の各種手続きに関して

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所
☎050-5540-2043（音声案内037）

◆自動車税に関して

長野県南信県税事務所諏訪事務所
☎57-2905



募集 岡谷市塩嶺閣の利活用について

塩嶺閣の利活用事業者を募集します。

場所…塩嶺御野立公園内

建築年度…昭和54年

経過年数…築45年

延床面積…555.38㎡

構造…鉄筋コンクリート(地上2階)



※ハケ岳中信高原国定公園内のため、行為内容によって制限があります。

※宅内配管で漏水があります。

※その他、経年劣化による老朽箇所があります。

問合せ●土木課(内線1319・1320)

お知らせ 人権擁護委員を委嘱しました

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

〈1月1日付委嘱〉 ※敬称略
岩村 浩子

人権擁護委員の職務

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

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440



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

環境 ごみ出しのルールは「家庭ごみ収集カレンダー」を確認

令和7年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。

カレンダーのホームページは▲
こちらから

岡谷市LINE公式アカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。

岡谷市LINE公式アカウントは▲
こちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 環境について学びませんか

環境について学びたい団体と、企業・団体などの環境への取り組み(14団体)を、市がコーディネート(仲介)します。

環境問題に関する学習がしたい団体や研修などに活用したい企業などは、市ホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから▶

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 日本赤十字社活動資金にご協力ありがとうございました

令和6年度は、市民のみなさんから570万9,833円、法人から22万6,300円、合計593万6,133円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)

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

InBody測定&シセイカルテ測定説明会

InBody (体成分分析装置)、シセイカルテ (姿勢のズレやゆがみをAIで可視化できる装置) の測定ができます。自分の体が気になっている人、試してみませんか。

日時…2月11日(火・祝)
午後1時30分～3時

場所…市民総合体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

参加費…500円 (片方の測定の場合
は300円)

申込み…体育館窓口、または電話にて受け付けます。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

InBodyで自分の体を知ろう!

InBody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



各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱主催)

◎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。

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます (要申込み)。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回2,000円

申込み…事前に窓口 (プール)、または電話にて受付。

バレトン・ズンバ 体験会!!

Balletone、ZUMBAってどんなスポーツ? 体験してみませんか。

日時…2月11日(火)

バレトン: 午前10時～11時

ズンバ: 午前11時10分～12時10分

場所…市民総合体育館

受講料…600円

※紹介キャンペーン: 現受講者は、新規の人を紹介すると300円で、新規の人は、紹介があってもなくても300円で受講できます。

持ち物…上ばき、タオル、飲み物、ヨガマット

申込み…体育館窓口、または電話にて受け付けます。

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2月16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。

※今月は土曜日です。

日時…2月22日(土) 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。

休館のお知らせ

市民総合体育館 (東体育館)、市民水泳プールが、電気工事による停電のため休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

期間…2月24日(月・振休)～3月2日(日) (予定)

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

やまびこ国際スケートセンターを無料開放します!

●ファミリースケートデー

日時…2月1日(土) 午前8時～午後9時

対象…市内在住、在勤、在学の人

●やまびこ国際スケートセンター閉場

本年度の滑り納めはやまびこで!

日時…2月16日(日) 午前8時～午後9時

対象…当日利用のみなさんどなたでも

※両日とも貸し靴は有料: 1足530円

問合せ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

令和6年度

赤い羽根共同募金に
ご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行われた「赤い羽根共同募金」運動は、市民をはじめ、企業・学校等多くの皆様方の温かい「助け合いの心」に支えられ、活動を終了しました。皆様のご協力に感謝申しあげるとともに、結果をご報告いたします。

実績額 14,571,188 円



21 地区 ▶ 12,942,349 円 窓口 ▶ 1,523,104 円 学校 ▶ 71,451 円 募金箱等 ▶ 34,284 円

皆様からの募金は令和7年度事業に使われます。配分は下記のとおりです。

2,684,000 円 長野県共同募金会へ繰り入れ県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。

11,887,188 円 岡谷市共同募金委員会へ配分され下記の事業に使われます。

地域の「つながり」や「ささえあい」を広げ育むために
「各地区社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てます」

●地区敬老事業 ●地区社協活動事業 ●児童遊園地新設・整備事業 など



敬老会



高齢者の見回り活動(配食事業)



長野県共同募金会
安心・安全なまちづくり配分
防災用品(下浜区)

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために
「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

●ふれあいいきいきサロン助成事業 ●各種福祉団体・事業等への助成
●罹災者に対するお見舞い など

市内11462戸の皆様からご協力いただきました。
このほか、ご協力いただいた事業所をご紹介します。

◆赤い羽根共同募金の窓口寄付《法人・団体》
(敬称略)
京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同
京セラ(株)長野岡谷工場
京セラ労働組合長野岡谷支部
宗教法人真如苑
TPR労働組合
TPRトータルサービス労働組合
TPR帝友会 絹の郷労働組合
税理士法人三澤会計
みさわ財産コンサルティング(株)
社会保険労務士法人 諏訪労務管理センター
みさわ行政書士法人
(株)日本ピスコ従業員一同 (株)岡谷中部建設
慈雲寺花園檀徒会 岡谷市仏教婦人連合会
(株)ダイヤ精機製作所労働組合
岡谷料食睦会 ひよこの森アトリエ一同
第35回もみじ大会実行委員会
諏訪友の会 長地ファイヤードラゴンズ
ポイスカウト岡谷第1団
(株)デリシア&サントリー&サントリーフーズ(株)
八十二銀行ボランティアクラブ
小井川小学校 神明小学校 長地小学校
岡谷北部中学校 岡谷東部中学校
岡谷西部中学校 岡谷南部中学校
岡谷東高等学校 JRC 岡谷南高等学校



ご協力
ありがとうございました。

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081

岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121

☎ 24-3555

*

ホームページアドレス

www.okaya-shakyo.or.jp

*

メールアドレス

info@okaya-shakyo.or.jp

区を通じて令和6年度赤い羽根共同募金にご協力いただいた事業所をご紹介します。

地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。

今井区

(有)酒井製作所
(有)PR長野工場
水道建設(株)
TDS(株)
(株)丸眞製作所
(有)高木精機製作所
生活クラブ生活協同組合
(有)久保村モータース
東京ダイヤモンド工具製作所(株)
(株)平出精密
アイデアシステム(株)
岡谷市水道事業協同組合
(有)今井計器
(有)靴屋今井本店
カワテ(有)
(株)シアベックス
林金属工業(株)
本多染色工業(株)
(株)アイコーボレーション
セブンイレブン神明店
(株)深沢製作所
(有)澤田モータース
(有)三恵製作所
(有)サンケイ機器
(株)堀内電機製作所
(株)宮坂ダイカスト
(有)緑結
(株)ダイワ工業
(有)白山商事
(有)高山自動車
セブンイレブン今井店
(株)中田商店インターSS
アサヒドースポーツ
キング精工(有)
岡谷運輸(株)
(有)宮坂量商事
岡谷精密工業(株)
丸ハスーパー
諏訪信用金庫今井支店
(株)アルプス商会
(有)藤森塗装工業
(有)カネヨ製作所
(有)みすおモータース
せき接骨院
保科酒店
カープラザベン
富士光機塗装(有)
岡茂銘木店
間下区
特別養護老人ホームさわらび
敬念寺
太陽機械工業(株)
平澤電気工事(株)
(有)丸中浜モータース
(有)中部自動車
原製作所(有)
(株)ケーテック
(株)コーケン
養護老人ホーム岡谷和楽荘
(有)石川工業
(有)共同工機
(有)関製作所
(株)Nテック
(有)宮原紙器工業所
(有)中村塗装店
(株)上條電設工業
(有)中央緑化
(有)古川製作所
(有)進栄化学塗装
(株)丸信サン電業
(株)エスイー工業
(有)豊潤工業
(有)大共
(有)クリーンプロ
(株)イージーモンキー

(株)浜パイピング
菱和電機(株)
共栄工業(株)
(有)芝野電機
(株)シンニチ設備
諏訪エレクトロニクス(株)
(株)やすら樹

岡谷区

山岸建設(株)
マルヤス機械(株)
(株)豊島屋
(株)カネル
(有)山城屋肉店
照光寺
(株)諏訪機械製作所
(株)イズミテクノ
甲州屋
瑞穂幼稚園
諏訪事務機販売(株)
(株)テックロック
藤森・原田合同事務所
第一光機(株)
(株)信和商会岡谷駅前SS
(株)南信不動産商事
白樺
(株)アイコー葬祭
中川金属(株)諏訪営業所
成田山蓮華不動産
酒井医院
(株)中村 岡谷支店
由楽里ハウス
下浜区
カフホン電機工業(株)
岡谷酸素(株)岡谷営業所
岡谷建設労働組合
金口医院
湖北自動車整備協業組合
三信物産(株)
松亀味噌(株)
山田商店
山平鍍金工業(株)
祐愛病院
(株)小野製作所
しんやま接骨院
(株)カネカメディカルチェック
うなごの館 天龍
(株)和が家
岡谷電機産業(株)
北原石材工業(有)
グループホーム風薫
グレイスフル岡谷
五味会計事務所
スワガス(株)岡谷諏訪営業所
タイセイ金属(株)
大洋木材(株)
日本リネンサプライ(株)長野県
支社
花岡医院
マルゴ工業(株)
山喜屋自動車(株)
(株)地球堂
(株)美膳堂印刷
(株)マルスカサイ
(有)小池精工
(有)小黑製作所
(有)湖畔工具製作所
(有)高野モータース
(有)都波岐精工
(有)浜自動車
(有)林製作所
(有)ボディショップグレイス
(株)北川通商
スマイル歯科医院
夢酒
喜多屋醸造店(有)
(株)松澤ニット

岩崎フーズ
岡谷不動産商事(有)
美よう室湖畔(有)
大月精工(有)岡谷工場
(有)GCヤマサキ
(有)プロシード
キャンテックノロジ(株)
(有)三共モータース
(有)西澤工業
温泉デイスサービス湯けむり
(株)征矢製作所
アクセントプラス
クインスレミック(株)
岡谷クレーン(有)
(有)ソレボク
(有)並木電機工業所

小尾口区

(株)原田精工
Honda cars松本東 岡谷店
山二発條(株)
丸登電業(株)
(株)双葉
山田歯科医院
(有)北澤クリーニング店
富士アイス
(有)システムK
(有)百瀬酒店
関本CAPA(株)
テンハウ岡谷丸山橋店
(有)ハシド電器
(有)濱丑川魚店
信和設備(株)
牛山医院
杉浦量店
茶小泉
久保田整骨院
(株)ダイナミック
しなの調剤薬局天竜店
(有)唐沢工務店
(株)環境開発

上浜区

向山内科医院
(株)岡谷組
岡谷酸素(株)
興和工業(株)
(株)マルニシ
(株)コーエキ
JA信州諏訪岡谷支所
(有)三エス木材
(株)大橋機械
(有)林製作所
(有)小口石材店
津金タパコ店
(株)日動精工
(株)柞山製作所
(有)多留寿司
アタゴシステム(株)
東亜金属産業(株)
(株)ウイズコム
大洋木材(株)
信濃電材(株)
ミクナスファインエンジニア
リング(株)
牛越製作所(株)
(有)武井シート製作所
カサハラスパーツ
(株)アルプス
竹本商店
(有)八千代食堂
(有)ヨシハラ靴店
諏訪信用金庫 田中町支店
(株)エル・エフ・テック
(有)保険未来21
メガネのナガタ岡谷店
(株)長野日報社
有賀社会保険事務所

モードおか
京呉服販売(株)
新屋敷区
山万加島屋
(株)サイト
(株)マルモ
ヌーベル梅林堂
(株)太田屋
サツマ外科医院
栗田歯科医院
太田歯科医院
野村ウィメンズクリニック
千成館
中村歯科医院
(株)国興
川島造園
(株)美好
寿々喜亭
さんれーく
(有)富士工機
浜新聞店
鳥かつ
(株)岡谷スカラ座
卸うな
マルイ豊島屋
並木種苗店
ファミリーマート岡谷山下町店
岡谷市民新聞
小口家具
(株)日の出ジェイツアー
花サン花店
林木工所
つづし亭
(有)ライフ信州
ホテルオークニ
スナック ルーチェ
リバーゼックス(株)
マルショウ
(株)オックスラボ
喫茶 さんとし
スナックichi
岡谷ライオンズクラブ
シャノワール
カラオケ マーランド
田舎家
スナック ライカ
Antipolo 11

小口区

諏訪倉庫(株)
高天酒造(株)
(株)宮坂土木
(株)永田製作所
北村製作所
(有)平井自動車
(株)笠原書店
諏訪信用金庫
(株)ユニー アピタ 岡谷店
(株)岡谷生鮮市場
小口歯科医院
税理士法人信濃税務会
(株)ケネリック
小口耳鼻科医院
信州諏訪農業協同組合岡谷支所
大洋木材(株)
日本生命
(株)シミズ
(株)信和商会
(有)リオ
メンタルクリニックおかや

小井川区

春日井アルマイト工業(有)
(株)AQI開発センター
(有)金山工業
(株)岡谷特機
(有)武居工機製作所

小口熱研(有)
アポロ歯科
横山製作所
(株)マルダイ
(有)宮坂左官店
(株)マオン
瀬戸会計事務所
(有)島田モータース
(株)永田製作所
長野銀行(株)岡谷北支店
大和興業(株)
(有)吉池工機製作所
信越ハーネス(株)
(有)トモダ
宮坂量商事
KT日邦光学(株)岡谷工場
(有)諏訪工具製作所
かねやま食堂
TPRトータルサービス(株)
高木会計事務所
鳥一 本店
諏訪総合設計(株)
(株)信和商会 岡谷給油所
(有)三善工業
(株)アベックス
たちばな歯科医院
ブリジストンタイヤ長野販売(株)
三枝塗料(株)岡谷営業所
(株)ダイヤ精機製作所
(有)アイワ精機
(有)共栄自動車
新增澤工業(株)
さわやか信州絹の郷
(株)天電電気商会
(有)若宮花屋
松本日産自動車(株)岡谷店
パセオ岡谷
大塚酒店
(有)矢崎薬局

西堀区

呉服店 そねはら
菊池製作所
中央金属(株)
(株)共栄製作所
(有)セイコー自動車工業
(有)高林自動車
塚原石産興業(株)
諏訪アルファ
広円寺
セブンイレブン岡谷西堀店
(株)丸三商会
(有)オオハシ
宮下製作所(有)
酒庫 はやかわ酒店
岡谷熱処理工業(株)
(有)北原製作所
信州消毒(有)
ミヤマ製作所(株)
早川酒店
種屋蔵人 岡谷道場
(有)東京光音電器製作所
春日井クローム工業(株)
山本計器製造(株)
(株)ナカムラ機械彫刻研究所
中村彫刻研究

三沢区

中央印刷(株)
(株)大和製作所
カタクラ石油(株)
大滝歯科医院
浦野歯科医院
共栄電工(株)
(有)片倉製作所
つるみね共立診療所
諏訪信用金庫川岸支店
日本亭

ケアハウス高尾
エバグロン工業(株)
(株)スワコー
(株)日本ミクロン
(有)八栄精機
(有)明王精工
(有)タイラ
片倉隆幸建築研究所
フカサワ社会保険労務士
(株)タケムラ製作所
(有)マツムラ工業
新倉区
(株)ユーテック
(株)日星化工
カク山木材建設(有)
(株)中部テクノ
(有)カネカプレーティング
(株)ツカダファイン
(有)フジブランド製作所
(有)しのはら ボデーペイント
ハウス
(株)和が家 新倉
(株)信和商会 川岸給油所
EPCリサイクルショップ
(有)マルユー鋼材
ニチケアセンター 川岸夏明
(有)ボディーペイントハウスしのはら

駒沢区

諏訪レイクヒルカントリークラブ
(有)観光荘
東堀区
杉村設備(株)
医療法人研成会諏訪湖畔病院
(株)中島製作所
JA信州諏訪 岡谷支所
長地営業所
(株)南信社
(有)玉木商店
今井整形外科
(有)中谷自動車塗装
(有)東京造園
(有)池戸製作所
鍋林(株)岡谷支店
(有)諏訪ニチアイ精工
(株)メディカルサービスしなの
(有)吉沢製作所
(株)アイビー薬局
金子工務店(株)
佐藤金属(株) 岡谷支店
(有)御子柴塗装
(有)ジスクローム
富国物産(株)
(有)荻原精工
(株)エース企画
(株)岡谷自動車学校
岡谷ボルト
小野ゴム工業(株)
(有)丸文製作所
(株)ホンダカーズ信州 諏訪湖店
(有)中平工務店
(有)都電設
(株)サンオート
横浜幸銀信用組合 諏訪支店
(株)ライフプラザ マリオ
(有)二葉塗工
(株)スギムラ精工
(有)ツカサ工業
(有)カシアス工業
(株)世界最速試作センター

横川区

大井運送(株)
(株)日本ビスコ
(有)横河計器製作所
たんばの家 (敬称略)

～ 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。今回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 から 16:00** カノラホール (大ホール)

・ 式典 13:00 から

・ 講演 14:00 から 「平時から取り組む災害への備え」 ～災害は他人事ではない～

**参加費
無料**

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

Office SONOZAKI 代表 **園崎 秀治** 氏



園崎秀治氏は、全国社会福祉協議会副部長として数多くの災害ボランティアセンターの運営に長年携わられ、現在はその経験を生かして、Office SONOZAKI を立ち上げ “共生” “協働” “支え合い” をキーワードに笑顔があふれる地域づくり、関係づくりをめざして講演活動やアドバイザーなどで精力的に活躍中です。



今回は、「平時から取り組む災害への備え」～災害は他人事ではない～ をテーマに、地域コミュニティの連携と支え合いを基盤に、災害に強い地域づくりについて、今後の取り組みに役立つお話をいただきます。

※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 から)
※来場者には、記念品を
用意しています。

今月の地域の お宝紹介

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

今井地区 生きがいデイサービス

生きがいデイサービス (通称: いきいきデイ) は地域の高齢の方の集いの場です。市内の 20 地区で開催されており、おしゃべりや体操、小物づくりなど様々な活動が展開されています。

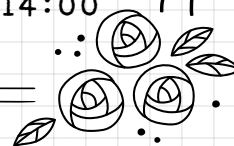
今井区では、折り紙や布ビーズ (布を丸めた物) でネックレスを作ったり、スカットボールで体を少し動かしたり、おしゃべりしたりしています。

令和 6 年 11 月に参加者さんから要望のあったフラワーアレンジメントを楽しみました!



参加者さんも和気あいあいとされていて、「ここでおしゃべりしたりするのが楽しい」と話されていました。生きがいデイサービスが外出する機会となり、生きがいデイサービスでみんなとおしゃべりする楽しみが元気の秘訣なのかもしれません。

毎月第 2・4 火曜日 10:00 から 14:00
今井区公会所でやっています





利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

利用者登録…200円(年度更新)
開館時間…午前9時30分～午後5時30分
2月の休館日…11日(火・祝)

おおきくなったね会

みなさんで、お子さんの成長を喜び合い、ひとつ大きくなったことをお祝いし、一緒に楽しみましょう。

日時…3月19日(水) 午前11時～



予約不要のイベント

2月 6日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(水)	たべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
26日(水)	ぺったんこの日 (2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～
27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(2月13日(木)より申込み開始)

「びっくりへびさん」を作ります。

日時…3月13日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(2月6日(木)より申込み開始)

日時…3月6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

日時…3月5日(水)

午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

スポーツ振興くじ助成金により整備しました 市営庭球場リニューアルオープン



岡谷市営庭球場は、既存砂入り人工芝コート6面の全面張替工事を実施し、令和7年1月4日にリニューアルオープンしました。

これまでの人工芝コートは、竣工から約19年が経過し劣化が進んでいましたが、今回の改修により、利用者の安全確保と快適にプレーできる環境の整備が図られました。今後も本市におけるテニス、ソフトテニス競技の普及と競技力の向上を推進していきます。

また、今回の改修工事は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成」を活用して実施しました。

スポーツ振興くじ助成とは、スポーツくじの販売により得られた収益を財源として、地方公共団体とスポーツ団体が行うスポーツの振興を目的とする事業に対して助成が行われるものです。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



CANORA HALL カナラホールー岡谷市文化会館

デビュー 50 周年記念
千住真理子の『四季』
with N響メンバーによるアンサンブル

3月2日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

デビュー 50 周年を迎えたヴァイオリニストの千住真理子が、N響のメンバーとヴィヴァルディの名曲《四季》を全曲披露！人気、実力ともにトップクラスの名ヴァイオリニストが、花鳥風月と季節の移ろいを鮮やかに描きます。春の訪れを告げる温かなサウンドをお楽しみください！



▼N響のメンバーによるアンサンブル

©笹口悦民

▲千住真理子



出演

ヴァイオリン：千住真理子
N響のメンバーによるアンサンブル

プログラム

J.S. バッハ／千住明：
2つのメヌエット BWV Anh.114 & 115
ヴィヴァルディ：
ヴァイオリン協奏曲集《四季》ほか

会場 大ホール

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

主催：カナラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

2月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…2月18日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…2月23日(日・祝)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…2月1日・8日・15日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★冬の工作教室★

日時…2月22日(土) 午後1時30分～
内容…ひな祭り & 冬の工作
持ち物…のり・はさみ・えんぴつ
※持ち物には必ず名前を書いてください。また
幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

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BOOKS
かわいい動物大集合

2月16日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

2月15日・16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

2月の休館日

3日、10日、12日、17日、25日、28日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●営業日のお知らせ

2月11日(火)は祝日のため、特別営業します。朝風呂は休館、午後1時から営業。お間違いないようご来館ください。



●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約80冊を入れ替え！話題のコミックから懐かしいコミックまで幅広く取り揃えて、大人から子どもまでお楽しみいただけます♪

●ロウリュ熱波 開催！

毎月26日は風呂の日のイベントとして、ロウリュ熱波を開催！体感温度が上がり発汗作用を促し、アロマの香りでスッカリ・リフレッシュできます！開催時間など詳しくは、館内掲示板でご確認ください。

2月の休館日

4日、18日、25日

問合せ ☎ 27-6080

2月の諏訪湖ハイツ

■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。

- ・大浴場…子どもから高齢者まで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか(未就学児無料)。
- ・福祉風呂(予約制)…介護認定を受けた人、身体障がい者手帳などお持ちの人が、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室です(1日4組)。
- ・温泉リハビリ施設…障がいのある人や、高齢の人、一般市民を対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」です。「機能訓練室」があります。ぜひ、ご利用ください。

☆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。

2月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
19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 2月17日(月)まで
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

【次回展覧会】2月22日(土)～4月6日(日)

企画展 日本童画大賞 受賞者展

第12回武井武雄記念日本童画大賞のタブロー部門、絵本部門より、大賞、優秀賞を受賞した4名の作品展です。個性あふれる世界をどうぞお楽しみください。



イベント

- ★オリジナルギフトBOXをつくろう
日時…2月2日(日) 午後1時30分～
参加費…200円(要申込み)
- ★刊本作品読み語り&ギャラリートーク
日時…2月8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)
- ★オノガワアサコのおはなし会
日時…2月22日(土) 午前11時～
参加無料(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)

2月の休館日

5日、12日、18日～21日、26日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

新収蔵作品展 2

2月6日(木)～4月14日(月)

近年、新しく収蔵した作品を「新収蔵作品展 1」に続いてご紹介します。



野村千春「白い花」

ワークショップ (要申込み)

フェイクスイーツ
チョコネイキッドケーキを作ろう

日時…2月11日(火・祝)

午前10時～正午

講師…SELFISH.さん

定員…10名

参加費…1,300円

対象年齢…小学4年生～

申込み…1月27日(月)～2月4日(火)

酒井館長と消しゴムはんこをつくろう

日時…2月22日(土)

午前10時30分～

定員…10名

参加費…400円

対象年齢…小学5年生～

持ち物…彫刻刀

申込み…2月13日(木)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

2月の休館日

5日、12日、19日、25日、26日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおがや

企画展 宮坂博文の世界

2月16日(日)まで

テキスタイ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、それに応じてきた故・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。



企画展 花岡哲象 絹本日本画展

岡谷市出身の日本画家、花岡哲象さんは絹本日本画に独自の世界観を表現してきました。通算70回目の個展にあたる今回の企画展では、20代から現在までの作品を前期・中期・後期の三期に分けて展示します。現在、岡谷市湊にアトリエ澄神洞を構え、冬麗社絹絵研究会にて後進の指導にもあたっている哲象さんの作品をご鑑賞ください。

会期…2月20日(木)～6月15日(日)

前期：2月20日(木)～4月7日(月)

中期：4月10日(木)～5月12日(月)

後期：5月15日(木)～6月15日(日)

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)

2月の休館日

5日、12日、17日～19日、25日、26日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



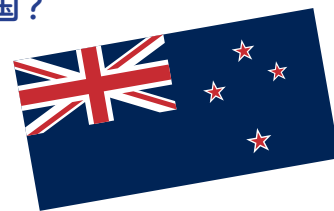
国際交流員
ジャーレッド・
スタンフォード

国際理解講座 ニュージーランド編 開催！

ニュージーランドってどんな国？

国際交流センターでは、「国際理解講座 ニュージーランド編」を開催します！国際交流員で、ニュージーランド出身の、わたし、ジャーレッド・スタンフォードが母国を紹介し、一緒に文化体験、お菓子作りをしましょう！ぜひ来てください。

ニュージーランドティーパーティーをしながら、文化を理解しましょう。



写真提供: Michal Klajban

日時…2月15日(土) 午後2時～4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名

参加費…500円(当日集金)

申込み…国際交流センターへ、電話、またはEメールにてお申し込みください。2月10日(月)締切。

E-mail oiea@oiea.jp



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

応援します！ おかやのお店

季節のお花を気軽に楽しめる

GLYCINE グリシーヌ



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

昨年の3月、イルプラザ内にオープンした「GLYCINE」。ドライフラワーやアーティフィシャルフラワー、プリザーブドフラワーを使用した、ハンドメイドの花雑貨を取り扱い、「手入れや水やりのいらない気軽さ」をコンセプトにしています。「お手入れがめんどろけど、花は好き」という人にぴったりのお店で、気軽に「365日きれいな花」を楽しんでもらえるよう、一年を通して季節に合った商品を展開しています。

また、定期的にワークショップも開催。初心者から経験者まで、みなさん楽しく参加しています。

さらに、サブスクリプションによるレンタルフラワーサービスも行っており、飾る場所や雰囲気に合わせた完全オーダーメイドのサービスで、季節を手軽に感じることができると好評です。

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

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業
補助金」



◀補助金について
詳しくはこちらから

●information●

住所：岡谷市中央町1-11-1

イルプラザ1階

TEL：070-1211-5914

営業時間：午前10時～午後6時

定休日：火曜日、不定休(お店のInstagram参照)



ホームページ



Instagram

問合せ●商業観光課
(内線1457)

商業観光課Instagram▶



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

おおき
な
った
ね
2
月
生
ま
れ
の
お
と
も
だ
ち

3さい



いおさん

いお、3歳の誕生日おめでとう。4月からは年少さん。すくすく大きくなあれ。

2さい



きょうやさん

いつもたくさんの幸せをありがとう! これからもすてきな思い出をつくっていきましょうね!

2さい



みなとさん

2歳おめでとう! これからもたくさん食べて、たくさん遊んで、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

2度目の冬。自転車生活の挑戦。

この原稿を書いている12月下旬、雪がうっすらと積もる日があったり、水たまりに氷が張っていたりと、日々本格的な冬に近づいている感じがしています。

そんな12月下旬になった今も、自転車で通勤をしています。車も一応持っているのですが、自転車の通勤にこだわっています。その理由は「移住相談」にあります。

わたしは出身が福島県で、その後石川県、埼玉県と住んだことがあります。そのほか、趣味のツーリングやドライブでたくさんの「まち」を見てきました。そんなわたしが岡谷市をみて何を思ったか。それは、「地方としてはかなり珍しい密度だ」ということです。

これを移住相談の場でわかりやすく表現するには、わたしは毎回、「最悪、車がなくても生きていけます」と話します（「当然車があった方が良いです」と前置きをしますが）。

そんな自分が毎日車で生活していたらどうでしょう。説



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

得力がありません。少なくとも平日は自転車で生活することで、「実際、わたしも平日はほとんど車は使いません」と言うことができるんです。そんなわけで、真夏も真冬も自転車通勤にこだわっています。昨年の冬もなんとか自転車通勤で乗り越えることができましたので、今年もがんばってみたいと思います。

※二度目の岡谷の冬で心が折れて、車で通勤していても大目に見てやってください……!

通勤や帰宅途中にすてきな景色に出会えて、ふとカメラを向けられる利点もあります





「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）秘書広報課広報広聴担当 行



1月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

新年を迎え、今年は異常気象や争いのない、平穏な年であるように願わずにはいられません。健康で過ごせますように。

H・Kさん（長地梨久保）

▼いよいよ朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。2月の立春ごろまでは、一年で最も寒い時期になります。また、インフルエンザの感染が広がっています。気温の変化や健康管理には、十分に気を付けていただきたいと思います。



昨年は元日に、能登半島で地震がありました。今年は自然災害の少ない年になりますように。

○・Tさん（山下町）

▼能登半島の地震では、被災した石川県に対し、職員派遣による人的支援などに取り組んできました。その他にも、大雨による災害などが全国各地で発生しており、昨年は自然災害に対する備えの重要性を、強く認識する年でもありました。今年は災害が少ないことを願っていますが、普段から災害に備え準備していきましょう。



蚕糸公園のイルミネーションに、心も色鮮やかに癒されます。

K・Eさん（加茂町）

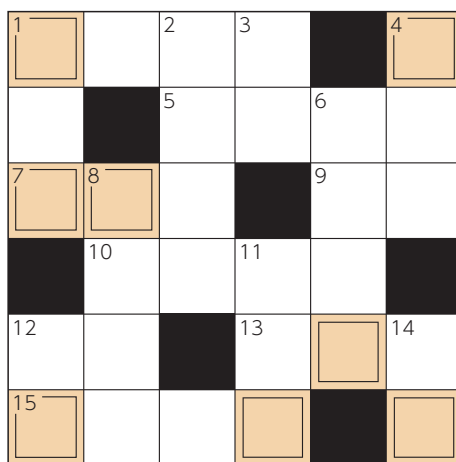
▼昨年度に引き続き、蚕糸公園のイルミネーションを実施しています。諏訪湖をイメージした青の光と旧岡谷市役所庁舎のライトアップが一体となり、幻想的な雰囲気となっていますので、多くのみなさんに足を運んでいただきたいと思っています。

◆ヨコのカギ

- 1 出早公園といえば紅葉とこれの名所
- 5 岡谷東高校の西、中央本線の南、田中線の南北あたり
- 7 甲子園に住むと言われています
- 9 カレーはライスもいいですが、これも
- 10 ルチャブリ、タコス、マヤ文明
- 12 お正月に久しぶりに遊んだ人も多いのでは
- 13 川岸学園構想では川岸小学校と岡谷○○
○中学校を一つの義務教育学校に移行
- 15 石

◆タテのカギ

- 1 横河川の東、下辰線と国道20号の間の○○○町
- 2 昨年12月、雲竜というこれが吉田館から蚕糸博物館に寄贈・移植されました
- 3 冠を正さず
- 4 子連れ狼の大五郎が父親を呼ぶときは
- 6 わっさか
- 8 トラブル、いざこざ、ごたごた
- 11 合ったり、そらしたり、気になったり、熱かったり、冷たかったり
- 12 このクイズには36あります
- 14 鎧、兜、甲冑、小手、手甲、具足など



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.470

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4名に、うなぎのまち岡谷共通券（500円分）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・電話番号を明記し、一言（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。2月10日必着。（ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります）

●1月号の答えと当選者

「スワコ」（諏訪湖）

正解数36通（応募総数36通）の中から抽選で、Y・Eさん（長地梨久保）、U・Sさん（川岸上）、S・Nさん（長地権現町）、M・Rさん（本町）、Y・Yさん（神明町）に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

1	ボ	ツ	チ	サ	オ
2	ー	コ	マ	ク	サ
3	ナ	ナ	ク	サ	カ
4	ス	ガ	カ	ゾ	ク
5	イ	チ	ド	ウ	
6	ア	キ	バ	ニ	ワ

病は突然やってくる 救うのはあなただ!

～急な体調悪化! こんな時どうする!?～

市民公開講座は、市民をはじめ近隣の地域住民に対し、健康増進や疾病予防に寄与することを目的に開催しており、病気や医療に関するさまざまな情報を提供しています。

今回は、岡谷市民病院の総合診療科部長の大橋慎一郎医師をはじめ、小児救急看護認定看護師の中林美枝看護師のほか、PUSHプロジェクト救命救

急講習インストラクターの職員が、突然やってくる子どもの体調不良についての講演と、突然目の前で人が倒れてしまった場合の対応について、PUSH講習会を行います。

いつどこでやってくるかわからない病気に対して備えるため、この機会にぜひご参加ください。

日時 2月15日(土) 午後1時30分～3時

場所 岡谷市民病院 3階 大会議室

対象…どなたでも参加できます。特に子どもを持つ保護者、スポーツ団体関係者にお勧めです。

定員…80名(定員となり次第締切)

申込み…電話、FAX、郵送、web、病院窓口にて受付。
2月12日(水)締切。

住所:〒394-8512 岡谷市本町4-11-33

FAX: 23-0818

webからの申込みは
こちら▶



健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

聴講無料

要申込み



問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3631)