

・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
13	14
20	21
27	28

(株) 浜パイピング
☎ 23-6885

(株) 林鉄工設備
☎ 23-3197

(株) アイテック
☎ 23-8500

(株) 丸竹下島商店
☎ 22-2406

(株) イワナミ
☎ 22-2222

(株) 杉村設備(株)
☎ 27-8632

(株) 信和設備(株)
☎ 22-3302

(株) 総設工業
☎ 28-8504

●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
	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）
	子ども家庭センター 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
生活・子育て	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）
移住	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
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時
		場 所
		市社協 ☎ 24-2121
		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

- 乳幼児医療機関
- ◆乳幼児医療機関
- 場 持 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	3	4	5	6
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 上條電設工業 ☎ 23-5330	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	信和設備(株) ☎ 22-3302	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 総設工業 ☎ 28-8504	離乳食教室「ぐっくん教室」 (R6年9月生) [予約制・個別対応] 三善工業 ☎ 23-3446
9	10	11	12	13
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 オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 土田歯科医院 ☎ 28-3001 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 丸竹下島商店 ☎ 22-2406	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	水道建設(株) ☎ 23-2662
16	17	18	19	20
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 三善工業 ☎ 22-9615	育児相談 午前9時30分～11時 受付 シンニチ設備 ☎ 22-1365	浜パイピング ☎ 23-6885	3～4か月児健診 (R6年10月生) 午後0時40分～1時20分 受付 上條電設工業 ☎ 23-5330	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	24	25	26	27
あざみ胃腸科 ☎ 28-0505 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 菜の花薬局 ☎ 26-1500 三善工業 ☎ 23-3446	小野医院 ☎ 28-2776 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 長地中央薬局 ☎ 26-2522 林鉄工設備 ☎ 23-3197	イワナミ ☎ 22-2222	9～10か月児健診 (R6年4月生) 午後1時～1時20分 受付 オスガ設備 ☎ 27-6622	離乳食教室「くぱくぱく教室」 (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」

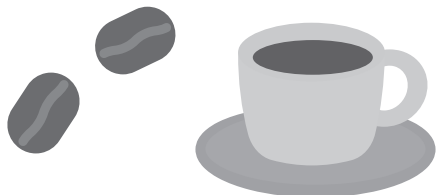
第2回 ウェルハートおかや

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〉

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

「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

り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) = 身長(m) × 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

べが増える、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 (シンコースポーツ株式会社主催)

◎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