

Okaya

あなたとおかやを 繋ぐ

2025

3

No.1507

広報おかや

〈特集〉

ちょっと待って！
そのプラスチックも
分別すれば資源になります！



武井武雄 生誕130年

今月の表紙

「おには一そと！ ふうはーうち！」 節分の日に行われた豆まき。思い思いに作った鬼のお面をかぶって元気に豆をまく園児たち。この笑顔に鬼もたじたじ。福がたくさんやうてきますね。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

ちょっと待って！
そのプラスチックも
分別すれば資源になります！



令和7年4月から

プラスチックごみの分別方法が変わります！

1. プラスチックごみを分別するとどうなるの？
2. プラスチックごみを分別しないとどうなるの？
3. 新しい「分別方法」はどうなるの？

今月はこのような疑問について、詳しくお伝えします。



1. 分別する

▶「プラスチック資源」が増える

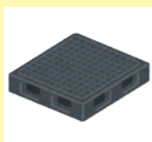
- プラスチックごみの分別は、「燃やすごみ」の減少につながり、二酸化炭素排出量の削減、ひいては地球温暖化対策に貢献します。
- 製品プラスチックを「燃やすごみ」から「プラスチック資源」に分別することで、岡谷市で1年間に出る約40t（ごみ収集車約20台分）の「燃やすごみ」の削減と、約100t（50mプール約20杯分相当）の二酸化炭素排出を抑制できます。

「燃やすごみ」が減る！



1年間で
20台分
=約40t

排出されたプラスチック資源は、
工場で使うパレットや、再生原料
(ペレット)に生まれ変わります。



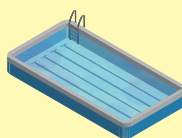
パレット



ペレット

二酸化炭素(CO₂)
の発生をおさえる

1年間で
50mプール約20杯分
=約100t



約20杯分

岡谷市民約16人が1年間に
排出する量と同じ！

地球温暖化防止
2050年
ゼロカーボンへ





地球のことをかんがえよう

プラスチックは、文房具や食器、ペットボトル、家電製品、自動車の内装部品にいたるまで、ありとあらゆるものに使用されています。いまや、プラスチック製品に触れることなく暮らすことはできないというほど、プラスチックは生活に深く浸透し、わたしたちは便利な生活を送ることができています。

その一方、大量生産・大量消費・大量廃棄の社会で、天然資源の枯渇や環境汚染など多くの問題に直面しています。家庭から出るごみのうち、資源となるものを有効活用するため、市民のみなさんに、ごみの分別の協力をお願いしています。

近年「プラスチック資源循環法」が制定され、国内で使用済みプラスチックをリサイクルする体制が整いました。家庭での分別は、天然資源の枯渇を防ぎ、未来の暮らしを守ることに繋がります。

岡谷市では、地球温暖化防止を推進するため、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を宣言し、この目標に向けてさまざまな取り組みを進めています。

「プラスチック資源の分別収集」は、限りある資源を有効活用し、2050年のゼロカーボンシティ実現に向けた環境負荷を低減する重要な取り組みです。

未来のわたしたちの生活環境を守るために行動しましょう！



2. 分別しない

▶「プラスチックごみ」が減らない

- プラスチックごみは、わたしたちを取り巻く環境にさまざまな問題を引き起こしています。その中でも特に大きな問題が、**海洋プラスチック問題**と、**地球温暖化問題**です。
- 海を汚染する海洋プラスチック問題は、ポイ捨てなど適切に処理されなかったプラスチックごみが海に流れ出し、海洋プラスチックごみとなるのが原因です。地球温暖化問題は、プラスチック製品の製造や廃棄の際に大量の二酸化炭素が排出されることが原因の一つとして考えられています。

海洋プラスチック問題

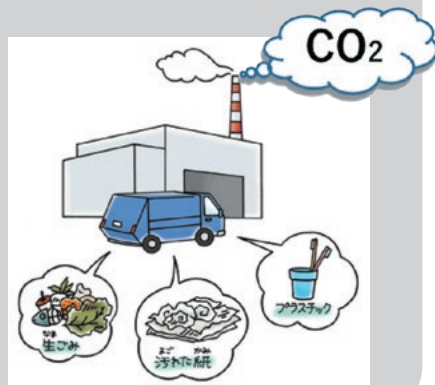
日本周辺の深海に沈むプラスチックごみの量は、**世界平均の27倍**に達しています。このままプラスチックごみの自然流出が続けば、多くの海洋生物の生命が脅かされることになります。



出典:「図で見る 日本の水産」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/pr/annual/pdf/zudemiru_nihonno_suisan_all.pdf)を加工して作成

地球温暖化問題

世界の地上気温は100年で**約1℃上昇**しています。プラスチックごみを今後も焼却処理し続けると、多量のCO₂が放出されるため、地球温暖化の進行に影響を及ぼします。



出典:全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<https://www.jccca.org/>)
小学生のための環境リサイクル学習ホームページ (<https://www.cjc.or.jp/j-school/a/a-3-5.html>)

3. 新しいプラスチックごみの分別方法

4月からは、これまでの**その他プラスチック**に加えて**製品プラスチック**も**プラスチック資源**として回収します。これにより燃やすごみが減量でき、プラスチックごみの分別が、より簡単になります。



**製品プラスチックは
ココに注意！**



製品プラスチックを資源にするためには、注意が必要になります。
3つの注意を確認していきましょう！

1 回収できる条件

- ①**素 材**：全て**プラスチック**
- ②**大きさ**：長辺が**30cm以下**
- ③**汚 れ**：付着していない

2 大型の製品プラスチックの出し方

長辺が30cmを超えるもの

➡ **サンデーリサイクルデー (無料)** に持ち込んでください。

会 場：西友岡谷北店・南店 駐車場
開催日：奇数月の最終日曜日
時 間：午後1時～3時

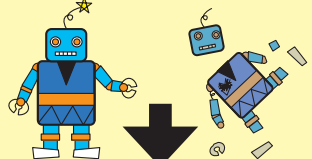
3 出し方の注意事項

長辺が30cmよりも
長いプラスチック素材



**30cm以下に切断
プラスチック資源**

複合製品
(プラ素材と他素材)



**プラスチックだけにして
プラスチック資源**

ペットボトル



ペットボトルの収集
ペットボトルについては5Pへ

ゴム製品



燃やすごみ



製品プラスチックの具体例

これは製品プラスチック？
実際の例で確認してみましょう！

※対象は全てプラスチックでできているもの

①日用品



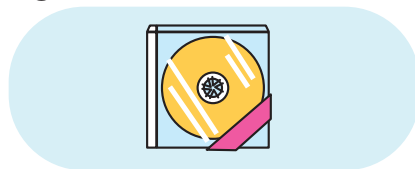
②台所用品・洗面用具



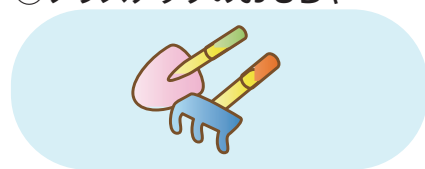
③文房具類



④CD・DVD



⑤プラスチックのおもちゃ

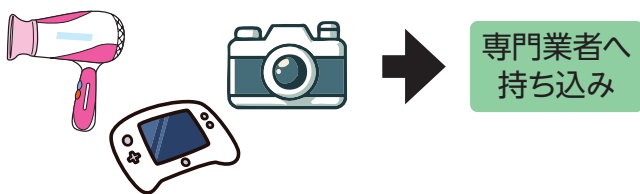


NG!

プラスチック資源として回収できないもの

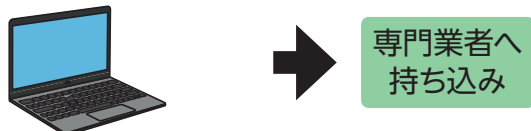
①電子機器(電池や電源を使用するもの)

例) ドライヤー、カメラ、ゲーム機、おもちゃなど

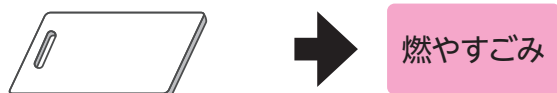


②火災の原因となるおそれがあるもの

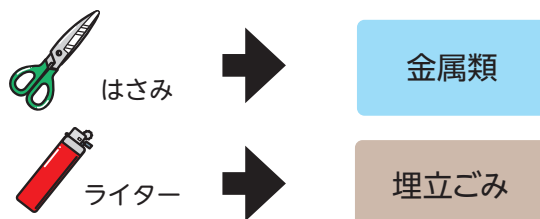
(リチウムイオン蓄電池)



③まな板などの厚さ5mm以上の硬いもの

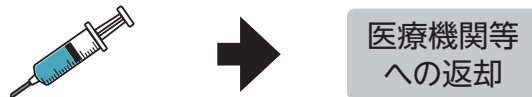


④プラスチック以外の素材と複合の製品

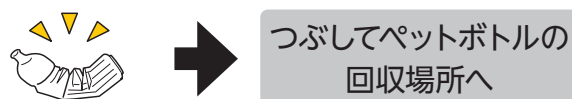


⑤感染症の恐れのあるもの

(在宅医療などで使用したものを含む)



⑥ペットボトル本体(キャップとラベルは回収対象)



⑦事業活動により発生したプラスチック

プラスチック資源のQ&A

プラスチック資源についての質問にお答えします！



Q プラスチックかどうか見分けがつかない物は、プラスチック資源になりますか？

A 回収できるのはプラスチックのみです。見分けがつかない物や汚れている物は、燃やすごみに出してください。なお複合製品は、素材ごとに分別してください。

Q 今まで利用していた「その他プラスチック」の指定袋は、使用することができますか？

A はい、利用できます。

Q 容器や袋に貼ってあるラベルやシールは、どうすればよいですか？

A 可能な限りはがしてください(一部残っていても回収します)。プラスチック素材のラベルやシールはそのまま出しても大丈夫です。

Q プラスチックごみの汚れは、どの程度落とせばいいですか？

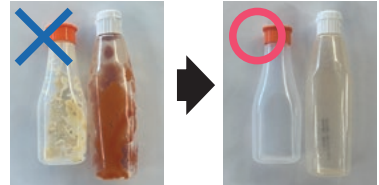
A 右の画像を参考に汚れを落としてください。

Q プラスチックごみの分別について、もっと詳しい説明はありますか？

A 市のホームページや岡谷市LINE公式アカウントに、詳しい品目の分別が掲載されていますのでご利用ください。また、下記の日程で説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

どこまで落とす？ プラスチックごみの汚れ

ケチャップやマヨネーズの容器



カップ麺の容器



お菓子の袋



固形物が残っていなければプラスチック資源として出すことができます。



プラスチック
ごみ分別
説明会

湊支所	3/10(月)	午後7時30分～8時30分	講堂
川岸支所	3/11(火)	午後7時30分～8時30分	講堂
長地支所	3/13(木)	午後7時30分～8時30分	講堂
カルチャーセンター	3/16(日)	午前10時～11時	第7研修室



岡谷市LINE
公式アカウント



市の
ホームページ



モデル地区試験回収の結果

令和6年6・7月に市内4地区にて試験回収を行いました。

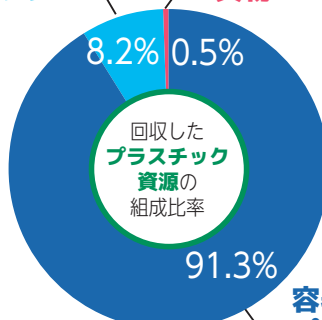
製品プラスチック
として入っていたもの

ハンガー、クリアファイル、
食品保存容器・袋、バンド類など



製品プラスチック

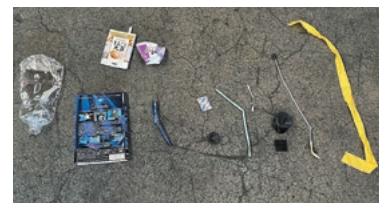
異物



容器包装
プラスチック

異物として入っていたもの
(下線は禁忌物)

紙製容器、ペットボトル、ライター、
注射器、電卓(電池内蔵)など



組成調査
の
結果

- 「製品プラスチック」の割合は約8%でした。
 - 異物は全体の0.5%程度でしたが、注射器などの医療系廃棄物や電卓やライターなどの発火の危険がある製品(禁忌物)も混入していました。
 - 禁忌物は絶対に入れないようにしてください。
- ※禁忌物とは、リサイクル原料として適切でない異物のこと。

ペットボトルのリサイクルが変わります！ 環境にもお財布にもやさしいリサイクルをはじめませんか？

令和7年4月から、ペットボトルの「水平リサイクル」が始まります。

これは、環境にやさしいリサイクル方法ですが、ごみを減らすことも大切！
そこで、みなさんにぜひ取り組んでほしいのが「3R」※です。まずはマイボトル
を使い、ごみを減らす(Reduce：リデュース)から始めましょう！

※3R：Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の3つのRの総称です。



マイボトル持ってecoう！

海洋プラスチック問題が深刻化している状況を踏まえ、さらなる
取り組みを進める必要があります。マイボトルを積極的に利用し、
ごみの発生量を減らして海洋環境を保全するとともに、CO₂削減
による「岡谷市ゼロカーボンシティ」の実現をめざしましょう。

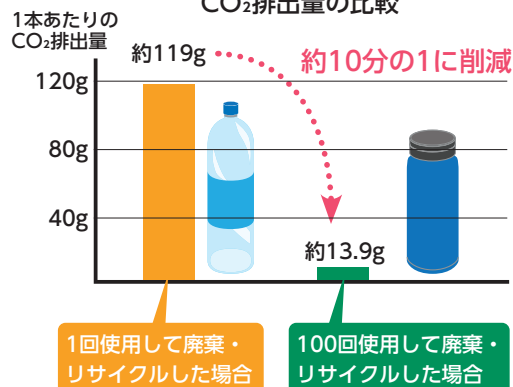
お財布にやさしい！

毎日のペットボトル購入をやめて、
マイボトルに変えると
年間約**50,000円**の節約に
なります。

地球にやさしい！

ペットボトルをマイボトル
にすると
CO₂排出量を**88%削減**

ペットボトルとステンレス製水筒の
CO₂排出量の比較



ペットボトルの水平リサイクル

サントリーグループは、自治体や事業所から回収したペットボトルから、新たなペットボトルを再生する水平リサイクルに取り組んでいます。水平リサイクルによって、ペットボトルを製造するための新たな化石燃料を使用せず、また、新たなペットボトルを製造する場合に比べ、CO₂の排出量が60%程度削減されるため、循環型社会及び脱炭素社会に大きく寄与します。

岡谷市では、サントリーグループと協定を締結し、市民のみなさん、事業者、自治体との三位一体で循環型社会の実現にむけて取り組んでいきます。

「ボトルtoボトル」水平リサイクルの仕組み



問合せ ● 環境課：内線1447・1448

information — 今月のお知らせ —

募集

市民農園を借りて
野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を活用し、野菜づくりをしてみませんか？1区画は家庭菜園に適した広さです。

【使用者を募集している市民農園】

- 若宮(若宮一丁目 JR中央本線高架下付近)…1区画(約50㎡)
- 京セラ西(長地小萩三丁目 京セラ(株)長野岡谷工場付近)…1区画(約30㎡)
- 東堀2(長地柴宮一丁目 尼堂墓地付近)…2区画(約40㎡)
- 若宮簡易郵便局北(若宮一丁目 若宮簡易郵便局付近)…1区画(約65㎡)

使用期間…4月1日から1～5年間

使用料…1区画 年間1,500円

募集期間…2月25日(火)～3月21日(金)(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

※農園の場所、区画、使用期間など、詳しくはお問い合わせください。



募集

野菜づくりの基礎が学べる
「研修農園」参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

スケジュール…4月～11月に17回講習会を実施します。(隔週木曜日の午前9時～11時)

栽培品目…シルクスイート(サツマイモ)、ジャガイモ、ネギ、トマト、白菜など約20種類

費用…年間6,000円(種苗代別途)

対象…市内在住の野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で講習日以外にも自分の区画を世話できる人

定員…個人またはグループ(4名以内) 7組

募集期間…2月25日(火)～3月21日(金)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

田畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ
農地の貸し借り相談会を開催

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人は、この機会にぜひご参加ください。当日は、地元の農業委員や、農地利用最適化推進委員に農地や農業について相談することもできます。

日時…3月8日(土) 午前10時～11時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。
※当日参加も可



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

未経験者向け
直売所出荷説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

作った野菜が余ってしまう、自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たいなど、興味がある人はぜひご参加ください。

日時…3月8日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。
※当日参加も可



問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

転出手続きは オンラインでもできます

他の市区町村へ引越し予定で、マイナンバーカードとスマートフォンなどの電子機器を持っている人は、オンライン申請により転出手続きと転入の予約を行うことができます。

マイナポータルから手続きすることで、転出元である岡谷市役所への来庁は原則として不要になります。

また、転入先の市区町村の窓口でも、申請書の記入が原則として不要ですので、手続きが簡単になります。ぜひご活用ください。

手続きに必要なもの…スマートフォンなどの電子機器、マイナンバーカード、署名用電子証明書の暗証番号(6桁～16桁の英数字)、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)



問合せ●市民生活課(内線1153・1155)

お知らせ

イルフプラザ出張所の 営業を終了します

岡谷市役所イルフプラザ出張所は、3月31日(月)の午後7時をもって営業を終了します。4月1日(火)以降は、時間外の戸籍・住民票などの証明書の発行や、公共料金の収納は下記にてお願いします。市民のみなさんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解ください。

【今後の市役所営業時間外の取り扱い】

▶証明書の発行

コンビニエンスストアに設置されている、マルチコピー機で発行してください。(マイナンバーカードが必要です。)

▶公共料金の支払い

- 市役所1階西口の守衛室にて支払い
- コンビニエンスストアにて納付
- QRコードを利用した納付



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、 所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「**学生納付特例制度**」の対象になります。



対象となる人…大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(学校教育法に規定する修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下、または失業などの理由のある人。

【所得の目安】

128万円 + {扶養親族等の数×38万円}

申請について

はじめて学生納付特例を申請予定の人は、申請書を記入・提出する必要があります。

申請方法…下記添付書類を持って市民生活課窓口へお越しいただくか、申請書を記入し、添付書類とあわせて郵送してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所で入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

また、マイナポータルを利用した電子申請でも申請が可能です。

申請に必要な添付書類…基礎年金番号がわかるもの、在学期間がわかる学生証の写しまたは在学証明書の原本

※令和7年度分の受付は4月1日からです。

ご注意ください。



問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

information — 今月のお知らせ —

お知らせ 高齢者支援サービスを紹介します

市では、高齢者の支援として、見守りをはじめとした市独自のサービスを下記のとおり実施しています。

サービスの利用について、詳しくは介護福祉課までお問い合わせいただくか、「介護保険なんでも読本」をご覧ください。

「介護保険なんでも読本」は
こちら▶



【安否確認・見守り】

支援内容	対象者	サービス内容	利用料
24時間 緊急時駆けつけ 安心サービス	65歳以上で一人暮らしの人 - 身体に重度の障害（1級・2級）を持つ一人暮らしの人 - 高齢者のみの世帯で寝たきりの高齢者がいる人	セコムへ委託し、急病などにより緊急対応が必要なときに、携帯式専用端末により、必要に応じてセコム職員が駆け付け対応する。健康相談なども可能。	- 登録料（初回）…5,500円（税込） - 利用料…月550円（税込） ※住民税非課税世帯の人は無料
配食による 安否確認サービス	下記のうち、障がいや傷病により食事の調理が困難な人 65歳以上で一人暮らしの人 - 高齢者のみ世帯 - 高齢者以外の家族が障がい者等の世帯 など	1日1食、週7食まで、昼食または夕食の配達をし、その際、手渡しを通じて高齢者の安否を確認 ※市の配食サービス事業所（R6現在3社）の中から選択が可能。	- ご飯とおかず…380円（税込） - おかずのみ…330円（税込） ※上記は市助成後の価格
岡谷市あったか 見守りネットワーク	認知症などで行方不明になる心配のある高齢者	行方不明になる心配のある高齢者について、家族などが事前に写真や特徴などの必要な情報を登録申請することで、登録対象者の情報を警察と共有し、初動体制の強化および行方不明者の早期発見・早期保護につなげ、その家族を支援します。	無料 （登録には、顔・全身の写真が必要です）

【在宅支援】

支援内容	対象者	サービス内容	助成額
訪問理美容 サービス	65歳以上の要介護3～5の認定を受けている人で、外出が困難な在宅者 など	自宅で理美容サービスを受ける際の、出張料金の助成が受けられます。	1回1,000円の助成（1人4回まで/年）
紙おむつ・尿取り パッド購入費の 支給	65歳以上の要介護3～5の認定を受けている、住民税が非課税の人（認定区分、世帯の課税状況により助成額が異なります）	在宅で生活している重度要介護者が使用する、紙おむつ・尿取りパッドの購入費の助成が受けられます。	上限3,000円/月 または 上限6,000円/月

【相談支援】

支援内容	対象者	サービス内容	利用料
司法書士による 無料法律相談	65歳以上の高齢者に関する相談をお持ちの、本人・家族または支援者など	相続などの法律相談に対し、司法書士が応じます。（原則として毎月第3水曜日開催・予約制）	無料 （ただし要予約）

問合せ●介護福祉課（内線1282）

健康

65歳以上のみなさんを対象とした
「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやウォーキング、ヨガ、脳トレ、椅子に座ってできる運動など、さまざまな内容が体験できる教室があります！令和7年度からは新たな教室が3つ加わりました！ご自身に合った運動強度や内容の教室を選ぶことができますので、お気軽にご参加ください。

仲間と一緒に運動することや栄養・口腔・認知症予防について学ぶことでフレイルを予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料
をご負担いただく場合
があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(教室により異なります)

対象…令和7年12月31日までに65歳以上になる人
(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)

申込み期限…3月4日(火) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで
市の介護予防教室に参加したこ
とのない人を優先し、抽選で参
加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、ご本人への
電話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自
宅に届いている教室案内をご覧ください。

問合せ●介護福祉課(内線1286)

お知らせ

長野県警察 公式アプリ
「ライポリス」リリース

長野県警察公式アプリ「ライポリス」が、2月3日(月)にリリースされました。

このアプリは、犯罪や不審者、交通事故等の各種情報をタイムリーに提供するほか、防犯ブザーなど防犯に役立つ機能により利用者の防犯意識などの向上を図り、自主的な防犯活動を促進して、犯罪の起きにくい安全・安心な長野県を実現することを目的としています。

なお、「ライポくん安心メール」は3月31日(月)をもって終了となりますので、3月31日までに「ライポリス」をインストールしていただくようお願いします。「ライポくん安心メール」終了後も、引き続き「ライポリス」で地域の防犯状況を入手できます。

アプリの入手は右のQRコードを読み取ってインストールしてください。



長野県警察
シンボลมスコット
「ライポくん」



長野県警察
シンボลมスコット
「ライピちゃん」

問合せ●市民生活課(内線1166)

環境

粗大ごみの処分方法について

粗大ごみ(大型の家具や小型家電製品など)の処分は、以下の方法で行ってください。

- ①大型の燃やすごみは、諏訪湖周グリーンセンターへ持ち込む。
(持ち込みには大きさの制限などの条件があります)
 - ②ごみ処理の専門事業者へ依頼する。(有料)
 - ③リネットジャパンリサイクル株式会社、および「ジモティー」といった民間企業のサービスを利用する。(一部有料)
- ※市ホームページから、上記の処分方法について確認できます。

①・②



市内の
粗大ごみ回収専門業者に
ついては
こちらから

③



家電4品目・小型家電の
宅配回収については
こちらから

③



不用品のリユースに
ついては
こちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和7年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和7年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかをお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車 種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】

申請期限…5月26日(月)

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、
ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

交付無料

童画の王様・武井武雄の
「ラムラム王」を配した、ご当地ナンバーを交付しています。
「童画のまち岡谷」をアピール
しましょう。



【軽自動車(三輪・軽四輪)の

税率(年税額)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成24年4月1日～平成27年3月31日	平成24年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分/税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車(令和6年4月から令和7年3月までに新車登録を受けた車)のうち、環境負荷の少ない車両は、令和7年度分の軽自動車税(種別割)が右表のとおり軽減されます。

なお、軽課の対象となる基準や軽課内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

〈軽減後の課税額〉

車両区分/税率	標準税率のうち、軽減税率対象区分		
	【A】	【B】	【C】
軽三輪	1,000円	2,000円(※1)	3,000円(※1)
軽四輪 自家用	2,700円		
乗用 営業用	1,800円	3,500円(※2)	5,200円(※2)
軽四輪 自家用	1,300円		
貨物 営業用	1,000円		

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1:乗用営業用のみ対象となります。

※2:平成30年排出ガス基準50%低減達成車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車に限ります。

問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

間下医師住宅を
売却します

場所…山下町一丁目8番5号

土地…206.74㎡、

建物…106.4㎡(2階建1棟および車庫)

売却予定価格…428万円

申込み方法…一般競争入札参加申込書
に記入のうえ、必要書類を添えて、岡
谷市民病院庶務課に提出してください。

受付期間…3月3日(月)～14日(金)

午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

現地説明…希望に応じて行います。

売却の決定方法…複数の申し込
みがあった場合は、入札によ
り決定します。

入札・開札…3月19日(水) 午前
10時～ 岡谷市民病院3階
小会議室

※詳しくは、岡谷市民病院庶務
課までお問い合わせください。



詳しくは▶
こちらから



問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000 (内線3621)

お知らせ

岡谷市民病院 健診センター
健診のWeb予約を始めます

市民のみなさん、1年に1回は健診を受診して、自分の体
をチェックしましょう!

岡谷市民病院で実施している、人間ドックと協会けんぽ
の健診予約が、パソコンやスマートフォンなどからできるよ
うになります。24時間いつでも予約が可能になり、空き状
況も確認できます。この機会にご利用ください。

申込み方法…岡谷市民病院のホームページから
お申し込みください。 ホームページはこちら▶

予約開始日時…3月3日(月) 午前8時30分～

※予約開始当日はつながりにくいことが予想されますので、
ご了承ください。



問合せ●岡谷市民病院 健診センター ☎23-8050

お知らせ

市政懇談会での説明内容は「シルキー
チャンネル」や「YouTube」で見られます

2月13日(木) から21日
(金) まで、市内5会場で市
政懇談会を実施しました。

懇談会では、令和7年度
に岡谷市が取り組む重点施
策や各種事業について市長
から説明を行い、その後、
参加者からご意見やご提言
をいただき、市長と懇談を
行いました。

市政懇談会での施策に関する市長の説明は、シルキーチャ
ンネルやYouTubeでご覧いただけます。



▶シルキーチャンネル(12ch) …午前10時、午後3時、
午後7時から放送(市議会一般質問放送・再放送時は除く)
放送期間…3月1日(土)～15日(土)

▶YouTube…岡谷市公式チャンネルを
ご覧ください。

YouTube▶



問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

障がいのある人には
自動車税の減免制度があります

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉
手帳または戦傷病者手帳を持っている人で、一定の要件を満
たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)等を減免する制
度を設けています。

詳しくは、南信県税事務所諏訪事務所までお問い合わせく
ださい。

申請方法…県税事務所窓口、郵送のほか、インターネットを利
用した電子申請(QRコードから)での受付も可能です。

長野県南信県税事務所諏訪事務所

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎 3階

▶電子申請アドレス

[https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/
offerList_detail.action?tempSeq=29218](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=29218)

▶減免制度についてのホームページ

[https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/
kurashi/kenze/aramashi/aramashi/
shogaisha/index.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html)



問合せ●長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

information — 今月のお知らせ —

健康

節目の歯科健診を受診しましたか？

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月末（医療機関休診日除く）が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療（歯石除去を含む）に移る際には別途費用がかかります。

不明な点がありましたらお問い合わせください。

対象となる人（令和6年度）

●二十歳の歯科健康診査
自己負担…620円（パノラマ撮影の場合は1,740円）

●三十歳の歯科健康診査
自己負担…620円（パノラマ撮影の場合は1,740円）

●成人歯科健康診査（40歳・50歳・60歳・70歳）
自己負担…620円 ※70歳は無料

●妊婦歯科健診（妊娠期間中に1回） 自己負担…620円

※生活保護世帯および住民税非課税世帯の人は、無料で受診できます（住民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課への申請が必要です）。

問合せ●健康推進課（内線1183）

お知らせ

がん治療アピアランスケアサポート事業
助成金について

市では、がん患者の就労や社会参加などを支援するため、治療に伴いウィッグや乳房補整具などを購入した人へ購入費の一部を助成しています。

申請は補整具を購入した日の属する年度の末日までとなりますので、令和6年度中に購入した補整具の助成を希望する人は、令和7年3月末までに必要書類を添えて申請をしてください。

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▶



問合せ●健康推進課（内線1177）

健康

だいじょうぶ？ つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください
3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、就職や転勤、進学や引っ越し、家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変動しやすい時期で、自殺者数が増える傾向にあります。

ストレスを感じたら、休息をとって心身を休め、悩みや不安を抱えて困っていたら、ひとりで悩まず、まずは信頼できる人に相談しましょう。

また、身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけて、ゆっくり話を聴き、必要に応じ、相談機関につなぎましょう。

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。SNSやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時：

午前8時30分～午後5時15分
（平日）

●長野いのちの電話

（長野）☎026-223-4343

（松本）☎0263-88-8776

受付時間（毎日）：

午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課（内線1185）

健康
ひと回メモ
No.568

歯周病って遺伝する？

歯周病と聞くとどんなことをイメージしますか？ 歯周病は誰もがかかる可能性がある口腔細菌感染症です。世界一罹患者数の多い感染症としてギネスにも認定されています。

日本の歯周病罹患率は15～24歳が20%、25～34歳が30%、35～44歳が40%、45～54歳は50%、55歳以上は55～60%となっています。このデータから、若者でも5人に1人は歯周病であることがわかります。若いから大丈夫だと安心はできません。

小さな子どもを持つ親世代にとっては、自身が歯周病だった場合、子どもへの影響を心配する人も多いでしょう。

今回は、歯周病は遺伝するのか、また親はどのような対策がとれるのかについてご紹介します。

結論から言うと、歯周病そのものが子どもに遺伝することはありません。ただし、歯周病のなりやすさ・進行しやすさは遺伝する可能性があることがわかっています。

しかしながら、歯周病は基本的に細菌が増殖することによって起こる感染症です。遺伝的要因でなりやすい可能性があるとしても、毎日の歯磨きや定期的な歯科受診などの対策をとることで予防することができます。そのため、自分が歯周病だからといって、子どもにうつるのではないかと過度に心配し過ぎる必要はありません。何が歯周病のリスクになるのかを知り、子

どものために対策をとってあげることが大切です。毎日の歯磨きや健康的な生活習慣が大切であるため、子どものうちはいかに親がサポートできるかが重要になってきます。仕上げ磨きや磨き残しのチェック、定期的に歯科受診させるなどのお口のケアはもちろん、子どもがお菓子をだらだらと食べたり、夜更かしをしたりするのが日常的になっていないかなどの注意が必要です。

歯周病は、ケアを怠れば小学生のような小さな子どもでもかかる可能性があります。行動が自立するまでは、言葉だけで促すよりも手を出して介入し、家族みんなで対策をとる流れを作ってサポートしてあげましょう。

岡谷下諏訪歯科医師会では、3月8日(土)にカノラホールにて「歯周病と糖尿病」をテーマに市民公開講座を開きます。午後1時30分開場、2時開講です。申し込みは不要、入場無料です。ぜひご来場ください。(講座について詳しくは、裏表紙をご覧ください。)

〈参考〉

日本歯周病学会ホームページ

<https://www.perio.jp/>

(岡谷下諏訪歯科医師会)



募集 「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは、市内外から多くの人々が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご活用ください。

掲載期間は1年単位(4月～翌年3月)が基本ですが、募集は随時行っています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。掲載希望や不明な点などありましたら、お問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
2階廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー内側	1口	100円/月	最低口数：10口以上(10口単位) 最大口数：200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

相 相談

子育て学習

乳幼児健診

金

土

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
問合わせ
健康推進課
23-6141 (直通)十和設備(株)
☎ 24-0182

1

6

7

8

教室)

(株)浜パイピング
☎ 23-6885(株)上條電設工業
☎ 23-5330

3

14

15

(株)イワナミ
☎ 22-2222(株)オスガ設備
☎ 27-6622

0

21

22

ック

地店

(株)杉村設備(株)
☎ 27-8632(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

7

28

29

(株)総設工業
☎ 28-8504(有)三善工業
☎ 23-3446

●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：鳥川秀司 弁護士 ※4月分予約：3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)
	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
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
		社協相談室
		連絡先
		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。

準備編 ▶ 3月21日(金) 午後7時～8時30分

内容：赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・
産後のメンタルヘルスなど

今月の納税

◎国民健康保険税 第12期

納期限…3月31日(月)

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)

日

月

火

水

木

●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。

●水道修理工当番店

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・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。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは —— 健康推進課（内線 1191）まで

☒ 諏訪共立病院
☎ 28-2012

☒ スマイル歯科医院
☎ 24-0315

☒ ひまわり薬局
☎ 26-7226

☒ 水道建設(株)
☎ 23-2662

☒ (株)アイテック
☎ 23-8500

☒ 杉村設備(株)
☎ 27-8632

☒ 1歳6か月児健診
(R5年8月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☒ (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

☒ 離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R6年10月生)
[予約制・個別対応]

☒ (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☒ 向山内科医院
☎ 23-6272

☒ 藤岡歯科医院
☎ 22-2138

☒ クラフトさくら薬局岡谷店
☎ 21-2301

☒ 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

☒ 育児相談
午前9時30分～11時 受付

☒ 信和設備(株)
☎ 22-3302

☒ (株)総設工業
☎ 28-8504

☒ 3歳児健診
(R4年2月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☒ (有)三善工業
☎ 23-3446

☒ 2歳児にこにこ教室
(R5年2月生)
午前(個別通知します)

☒ (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

☒ さとう眼科医院
☎ 27-0085

☒ 藤森医院歯科
☎ 22-1829

☒ イズミ薬局
☎ 28-0030

☒ 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

☒ (有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

☒ 十和設備(株)
☎ 24-0182

☒ 3～4か月児健診
(R6年11月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☒ 水道建設(株)
☎ 23-2662

☒ 今井整形外科
☎ 28-9933

☒ しんえい歯科クリニック
☎ 27-7500

☒ ウエルシア薬局岡谷長
☎ 26-2512

☒ (株)アイテック
☎ 23-8500

☒ 祐愛病院
☎ 23-0222

☒ ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

☒ スギ薬局岡谷店
☎ 78-8472

☒ (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☒ 育児相談
午前9時30分～11時 受付

☒ (株)浜パイピング
☎ 23-6885

☒ 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉
(R6年3月生)
[予約制]

☒ (株)上條電設工業
☎ 23-5330

☒ 9～10か月児健診
(R6年5月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☒ 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

☒ 信和設備(株)
☎ 22-3302

☒ 小口医院(耳鼻咽喉科)
☎ 22-3068

☒ 溝口歯科診療所
☎ 27-3838

☒ コスモファーマ岡谷薬局
☎ 78-8023

☒ (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

☒ (株)イワナミ
☎ 22-2222

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室

持 ち 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。

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

岡谷市生涯学習大学 信州大学出前講座 講演会「ツキノワグマを知ろう」

昨年、岡谷市を含め日本各地でクマが出没し、人が襲われたり、建物に入り込まれたりなどの被害が多発しました。ツキノワグマの生態や出会わないための対策、出会ったときの対応について学びます。

日時…3月15日(土) 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 多目的ホール

講師…信州大学山岳科学研究拠点
助教 瀧井暁子さん
定員…50名(先着順・定員になり次第
締め切り)

受講料…無料(ただし要申し込み)

申込み…2月28日(金) 午前10時から
カルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QR
コードから)にて受付。3月14日(金) 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・学習グループ「布ぞうりの会」 共催講座 はじめての布ぞうり講座

布ぞうりを作って、履いて、健康になりたい人、「布ぞうりの会」のみなさんと一緒に作ってみませんか? 古い布から作る布ぞうりを、カラフルなコードで編みます。布ぞうりをスリッパ替わりに日常的に室内で履くことで、足指をしっかり使い、浮き指や外反母趾の予防にもなります。



日時…4月9日・16日・23日(全3回) 毎水曜日
午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…ボディケアたなか 予防セラピスト 田中早苗さん、
学習グループ「布ぞうりの会」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具、布切用はさみ、メジャー(1～3メートル)、
はさみ式ひもとおし(持っている人)

受講料…2,600円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…3月4日(火) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。5日(水) から電話、
電子申請(QRコードから) でも受け付けます。
3月28日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 生活講座 きのこ(シイタケ) 菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。
原木4本にシイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。
※原木の太さは一定しません。

日時…3月23日(日) 午前10時～(約2時間程度)

場所…湊公民館 公民館裏駐車場(1階会議室)

講師…地元講師

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもと一緒に作業ができます。

持ち物…作業のできる服装(防寒を考慮したもの)、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金

申込み…3月3日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話
にて受付。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

環境 野焼きは 近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作物によって出た枯れ草・落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、春先は、耕作前に枯れ草などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮するとともに、火災にならないよう安全に行ってください。

- ▶ 少量、短時間で済ませる
- ▶ 洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶ 風の向きや強さに注意する
- ▶ 枯れ草、落ち葉、残渣などは乾燥させてから焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 鳥獣被害対策に関する 補助制度のご案内

野生鳥獣により、農地への侵入または農作物の被害に遭った人が、被害の再発を防ぐ対策を講じた場合に、その経費に対し一定の割合の支援を行っています。

対象…市内在住で、市内の農地において鳥獣の被害に遭った人

対象経費…電気柵、金網柵、トタンおよびそれらに類する柵などの購入費

補助率…購入費の45%以内
(1,000円未満切り捨て)



詳しくはこちらから▶

問合せ●農林水産課(内線1486)

募集 岡谷市商業活性化会議 委員を募集します

「岡谷市商業活性化会議」では、市内事業者などをはじめ、岡谷商工会議所、岡谷市商業連合会、岡谷TMOと連携しながら、市の商業振興について議論を重ねています。委員の任期満了に伴い、新たな委員を募集します。

内容…岡谷市の商業振興施策の提言に関すること

資格…市内に在住の人

任期…令和7年4月1日～令和9年3月31日(2年間)

報酬…あり

申込み…応募申込書、小論文を、郵送・持参・電子メールなどで、商業観光課へ提出

募集期間…2月28日(金)～3月13日(木) 午後5時

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



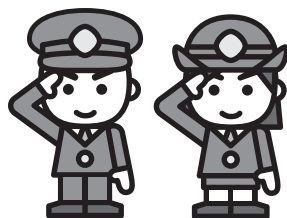
問合せ●商業観光課(内線1453)

お知らせ 春の火災予防運動が 行われます

3月1日(土)～7日(金)まで、全国一斉に春の火災予防運動が行われます。春先は、空気が乾燥し、風の強い日が多く、火災が発生すると被害が大きくなる危険性があります。火の取扱いには十分注意しましょう。

●令和6年度 全国統一防火標語
『守りたい 未来があるから 火の用心』

問合せ●岡谷消防署 ☎22-0119



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 としょかんキッズ 大募集!

市立岡谷図書館では、春も「としょかんキッズ」を募集します! 本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子など、この機会にぜひご参加ください! たくさんのご応募お待ちしております!

期日…3月25日(火)、3月26日(水)、3月27日(木)

場所…市立岡谷図書館

対象…小学4年生～高校生

定員…各日4名

申込み…参加希望者は3月9日(日)までにお申込みください。

※申し込み多数の場合は抽選。後日結果をお知らせします。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

お知らせ 人権擁護委員による 「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、不登校、差別、家庭内問題、近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月5日(水)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方方法務局諏訪支局

☎52-1043



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

3月の番組表

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。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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
- 【令和7年4月から開始】プラスチック資源の分別収集について
- おうちでできる簡単運動
- 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。

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月9日～6月18日
 毎回水曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 キッズ体操教室
(年中～小学2年生)

期間…4月11日～6月13日
 毎回金曜日(全10回)

時間…午後4時45分～5時45分

場所…市民総合体育館

定員…15名

◎第1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月11日～6月6日
 毎回金曜日(全8回)

時間…前半:午後6時30分～7時30分
 後半:午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…各40名

◎第1期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…4月14日～6月9日
 毎月曜日(全8回)

時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)

午後5時～5時50分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各25名

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…全10回:6,000円、全8回:
 4,800円(保険料・施設使用料込)

申込み…3月3日(月) 午後5時から市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。

※ミニバス教室のみ3月24日(月) 午
 後5時から受付開始

※教室により対象年齢、料金、回数、
 定員が異なります。

◎第1期 サッカー教室
(年中～小学生)

期間…4月1日～6月17日
 毎回火曜日(全10回)

時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年生)
 午後5時30分～6時30分
 (小学2年生～6年生)

場所…湖畔広場

(雨天時:市民総合体育館)

定員…各20名

◎第1期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

走って鬼ごっこをしたり、ボールを
 使って各種競技にチャレンジします。

期間…4月1日～6月17日
 毎回火曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 バレーボール教室
(小学生)

期間…4月2日～6月11日
 毎回水曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…4月4日～6月13日
 毎回金曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…3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。

日時…3月16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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ教室
(岡谷市教育委員会主催)

◎多種目スポーツ体験教室

5種目のスポーツを体験して、お気
 に入りのスポーツを見つけよう。

期間…4月9日～5月7日(全5回)

時間…午後7時～9時

内容…4月9日(水) バスケットボール体
 験/4月18日(金) バドミントン体験
 /4月23日(水) 陸上体験/4月30日
 (水) ニュースポーツ体験/5月7日
 (水) テニス体験

対象…市内在住の小学2年生～6年生

場所…市民総合体育館 ほか

定員…30名(先着順)

受講料…1,000円

(別途保険料820円 任意)

申込み…4月1日(火)から市民総合体育
 館窓口で受け付けます(電話申込み
 不可)。

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)

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月14日～6月9日
毎月曜日(全8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分
場所…市民総合体育館
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

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



今月の子育てポイント (小学校低学年期)

「毎日こつこつ積み重ね、
生活習慣を身につけさせ
ましょう」

親子で「あいさつ」を交わし、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけさせましょう。あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。

～成長樹(期)子育て
実践ポイントより～



◎第1期 Balletone教室

期間…4月8日～6月10日
毎回火曜日(全8回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名



◎第1期

スリムキックボクシング教室

期間…4月9日～6月11日
毎回水曜日(全10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名



◎第1期 ザ・サーキット教室

期間…4月9日～6月18日
毎回水曜日(全10回)

時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月11日～6月6日
毎回金曜日(全8回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第1期 ベーシックエアロ教室

期間…4月14日～6月9日
毎月曜日(全8回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第1期 陸上教室(小学生)

期間…4月14日～6月9日
毎月曜日(全8回)

時間…午後5時～6時
場所…湖畔広場
(雨天時：市民総合体育館)
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

◎春休み短期こども水泳教室 (小学生)

期間…3月24日(月)・25日(火)・26日(水)・28日(金)(全4回)

時間…午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…30名

受講料…5,000円

(保険料・施設使用料込)

申込み…3月1日(金) 午後1時～

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…全10回：7,000円、全8回：5,600円、全7回：4,900円(保険料・施設使用料込)

※当日参加も可能：1回1,000円

申込み…3月3日(月) 午前9時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

◎第1期 夜ピラティス

期間…4月2日～6月18日
第1・3・5水曜日(全7回)

時間…午後7時～8時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月8日～6月10日
毎回火曜日(全8回)
②4月11日～6月6日
毎回金曜日(全8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分
場所…市民総合体育館
定員…各20名

令和6年度岡谷市社会福祉大会開催

社協だより

ゆめ

—No.310—

主 な 内 容

CONTENTS

令和6年度岡谷市社会福祉大会開催／ボランティア活動保険のお知らせ……………22・23
令和6年度岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより／成年後見支援センターの相談日のご案内／諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座受講生募集……………24

基本理念
みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
FAX 24-3555
＊
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
＊
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

岡谷市社会福祉大会を、2月15日(土)にカノラホールで開催いたしました。式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状を、多額の寄付金をいただいた方々に感謝状を贈呈し、感謝の意を表しました。

第1部 式典

冠 岡谷市民憲章唱和

朗読の会まどかの小口結子様の朗読に合わせ、参加者全員で市民憲章の唱和をしました。

冠 褒 賞

長年ボランティア等で地域福祉にご尽力をいただいた方々を代表して、小口国子様にお受けいただきました。



冠 感謝状

福祉基金に多額なご遺志金・ご寄付を賜りました方々を代表して、岡谷市ダンス協会様にお受けいただきました。

冠 謝 辞

社会福祉事業特別功労受賞の関典男様に受賞者を代表して、お礼のことばをいただきました。



冠 岡谷市共同募金委員会会長表彰(寄付金)



共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して京セラ(株)様にお受けいただきました。

冠 岡谷市共同募金委員会会長表彰(義援金・支援金)

共同募金会を通じ、多額の義援金・支援金のご寄付をいただいた方々を代表して混声合唱団 岡谷せせらぎ会様にお受けいただきました。

冠 大会実践申し合わせ事項の確認

朗読の会まどか小口結子様に大会実践申し合わせ事項の朗読をいただきました。



福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状

◇社会福祉事業協助者
トーハツマリーン(株)

◇褒賞(個人)

武井千尋 鮎澤美鈴 赤羽民子
秋山雅代 飯沼絹子
小口富貴子 小坂一馬
小坂祐子 小原久代
上條美智子 清水英子
高木里美 武居弘
立花勇 富山和彦
中村八千代 林素子
藤森誠 星野直美
横内昭夫 横内龍一
脇坂町子 小口国子
関典男 古澤幸子
池上和正 出野久
大蔦秋雄 河西絹子
笠原千治 笠原毅
小日山尚子 小松坊
小松薫 齋藤泰子
高木美彰 林静子
丸山勇 平松照子
山田鈴子 宮坂保男
山田純男 山田純男

◇福祉基金感謝状(寄付金)

岡谷市ダンス協会
慈雲寺花園檀徒会
東堀星桜会

ユニー(株)「小さな善意で大きな愛の輪」運動
アピタ岡谷店

◇長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会会長感謝状(寄付金)

岡谷市仏教婦人連合会
(株)岡谷中部建設
(株)ダイヤ精機製作所労働組合
(株)日本ビスコ従業員一同
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
慈雲寺花園檀徒会
宗教法人 真如苑岡谷支部
税理士法人 三澤会計
みさわ財産コンサルティング(株)

諏訪労働管理センター社員一同
T P R 労働組合
帝友会
T P R トータルサービス労働組合
絹の郷労働組合
ボーイスカウト岡谷第1団
(有)観光荘

◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状
(義援金・支援金)

岡谷市高齢者クラブ連合会
岡谷市ダンス協会
岡谷市連合壮年会
おみやボランティア連絡協議会
林淳子と歌う仲間たち
(株)牛越製作所
混声合唱団 岡谷せせらぎ会
西堀区社会福祉協議会
ボーイスカウト岡谷第1団
(敬称略)

◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状
(義援金・支援金)

岡谷市高齢者クラブ連合会
岡谷市ダンス協会
岡谷市連合壮年会
おみやボランティア連絡協議会
林淳子と歌う仲間たち
(株)牛越製作所
混声合唱団 岡谷せせらぎ会
西堀区社会福祉協議会
ボーイスカウト岡谷第1団
(敬称略)

◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状
(義援金・支援金)

岡谷市高齢者クラブ連合会
岡谷市ダンス協会
岡谷市連合壮年会
おみやボランティア連絡協議会
林淳子と歌う仲間たち
(株)牛越製作所
混声合唱団 岡谷せせらぎ会
西堀区社会福祉協議会
ボーイスカウト岡谷第1団
(敬称略)

◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状
(義援金・支援金)

第2部 講演会

「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

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。

自身の経験から、お話しいただきました。講演の一部をご紹介します。

私が、最初に災害現場の支援に入ったのは25年前で、それ以降多くの現場の支援をしてきました。しかし、同じ地震という災害でも、その時その場所が生じる影響や住民の困り事は毎回違うものでした。想定通りに起きる災害はありません。例えば、能登半島地震の災害関連死はとも多く深刻な状態です。高齢者や障がい者のみなさんが安全安心して過ごせる、福祉避難所等の環境改善が大切です。みなさんも、災害が起きたときのことを想定し事前に市の防災情報に目を向け、携帯トイレ等の防災用品を準備しましょう。

災害の規模が大きいほどに行政の対応力は限界を迎えます。緊急時は外部の支援を積極的に受け入れる力（受援力）が多く、命を救う鍵となります。

災害が起きたその時に、誰がその場にいてくれるかは分かりません。災害時に地域の方々と如何に助け合うことができるかという点が災害時のキーポイントです。誰もが災害を自分事として捉え、日頃から普段の暮らしに目を向け、身近な人とのつながりを大切にしましょう。

災害ボランティアに参加される方も申込みを!!



ボランティアセンターからのお知らせ

★ ボランティア活動を予定している団体・個人の皆様へ! ★

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動の事故によるケガや損害賠償責任を補償します。



		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040 万円	
	後遺障害保険金	1,040 万円（限度額）	
	入院保険金日額	6,500 円	
	入院中の手術	65,000 円	
	外来の手術	32,500 円	
	通院保険金日額	4,000 円	
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金（対人・対物共通）	5 億円（限度額）	
年間保険料 ※岡谷社協による補助制度もあります。（ボランティアセンターへの登録が必要です）		350 円	500 円

補償の例

賠償責任の補償：家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。

ケガの補償

清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した・活動に向かう途中、交通事故にあつてケガをしたなど

補償期間

年度単位で切り替えとなります。
令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までとなります。
年度途中に加入する場合は、申し込みの翌日から補償開始となります。



持ち物

★印鑑と保険料
★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上申し込みしていないか確認してください。

令和 7 年度の申し込み受付中です。活動開始に間に合うよう、早めの加入をおすすめします。

問合せ：ボランティアセンター TEL 24-2121 / FAX 24-3555

令和 6 年度 岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、岡谷市における障がい者の「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業をおこなっています。令和6年度に実施した障がい者の社会参加を図るための事業をご紹介します。

ぶどう狩り【ふれあいの集い】

9月28日(土) 塩尻の土田園において、ぶどう狩りを楽しみました。交流会では、合唱やビンゴを楽しみました。



ポッチャ体験コーナーの設置【障がい者スポーツの啓発】

12月16日(月) から12月27日(金) 諏訪湖ハイッロビーにてポッチャコーナーを設置しました。市民の皆様自由に楽しんでいただきました。ポッチャとポッチャコートの備品貸出を行っております。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。



失語症について ～上映会「言葉のきずな」～ 【障がいについて理解するための学習会】

1月24日(金) カノラホール小ホールにおいて、失語症友の会「ぐるっと一座」取材したドキュメンタリー映画「言葉のきずな」の上映と「長野失語症友の会」の土屋清子氏と宮島廣子氏にお話をいただきました。100名の方にご参加いただきました。



岡谷市障害者地域生活支援事業（岡谷市委託事業）

障がい者・児が、その能力適性に応じ、自立した日常生活を営むことができるように生活訓練・芸術文化講座・スポーツ教室・スポーツ大会開催事業を実施しています。



3B 体操の様子

7月10日(水) ハンデサポート 文化のつどい
9月14日(土) 岡谷市福祉大運動会 小井川小学校
10月2日(水) 環境美化ボランティア活動 諏訪湖ハイッ周辺
12月7日(土) 障がい者ボウリング大会 スポーツ岡谷
2月7日(金) 3B体操 諏訪湖ハイッ

お知らせ

3月19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）



諏訪 6 市町村広域 手話奉仕員養成講座

受講生
募集!!

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

- 定 員 20名（応募者多数の場合は選考となります）
- 日 時 4月7日から3月23日まで（祝日を除く毎週月曜日）
全41回 夜7時から9時
- 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイッ）202研修室
- 対 象 者 原則として、次の3つの要件を満たす方

- ① 諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
- ② 手話の学習経験のない方
- ③ 全日程（41回）出席できる見込みの方

- 受講料 4,290円（テキスト代）
※他に動画視聴料1,760円と通信費が必要です。
※手話学習動画視聴のためにインターネットの利用環境が必要です。
（自宅での予習・復習に使用します。）

- 申込み受付期間 3月3日(月)～3月19日(水)

- 申 込 み 岡谷市社会福祉協議会ホームページ <https://www.okaya-shakyo.or.jp/>
または岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121 まで





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
3月の休館日…11日(火)

【4月からカードが変わります】

4月1日から年度が変わりますので、新しいカードに更新してください。登録対象者は2022(令和4)年4月2日以降に生まれた子どもさんです。現在のカードは3月31日まで使えます。

おおきくなったね会(申込み不要)

みんなで歌、劇、ミュージックシアターなどを楽しみましょう。

日時…3月19日(水) 午前11時～

予約不要のイベント

3月 5日(水)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
10日(月)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
12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～
17日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	ぺったんこの日(3月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	3月生まれのお誕生会	午前11時～
26日(水)	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(3月10日(月)より申込み開始)

「いちごちゃんバッグ」を作ります。

日時…4月10日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージ(3月17日(月)より申込み開始)

日時…4月17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…4月9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



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



岡谷市での1年間

みなさん、こんにちは。国際交流員 ジャーレッドです。岡谷市に引っ越してきてから今月で1年になります。この1年間はとてもたくさんの経験を積み、成長させていただきました。

岡谷市は、わたしの故郷ワンガヌイ町(ニュージーランド)と同じように自然に囲まれている美しいまちです。便利な施設がたくさんあり、本当に住みやすいところだと思います。岡谷の文化や伝統もとてもおもしろいと思います。特に、蚕糸の歴史と昆虫を食べる習慣に興味を持つようになりました。今のところ岡谷太鼓をまだ体験していませんが、岡谷の尺八師匠と出会う機会があり勉強になりました。

国際交流センターの仕事を通してさまざまな新しい体験や

交流があり、特に保育園や小学校の訪問授業は楽しい思い出です。また、夏に海外姉妹都市マウント・プレザント市(アメリカ)を訪問した際には、国際交流の大切さや自分の仕事のやりがいに気付きました。

この短い1年間だけで、岡谷はわたしの第二の故郷と感じるようになりました。岡谷市の人々は優しくて親しみやすいと思います。みなさん、本当にありがとうございます。ぜひ来年度もよろしくお願いします。

Thank you everyone!



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

TAIRIK プロデュース 古澤巖の品川カルテット Vol.5

6月26日(木) ※昼夜2回公演
各400席限定
午後3時開演(午後2時30分開場)
午後7時開演(午後6時30分開場)

「品川カルテット」がカノラホールに
帰ってくる! 名ヴァイオリニストの古
澤巖がトッププレイヤーたちと繰り広
げる熱演にご期待ください!

同日開催の「ミニ・コンサート」は、
どなたでもお楽しみいただけます!



出演 品川カルテット

古澤巖、福田悠一郎(ヴァイオリン)
TAIRIK(ヴィオラ)、高木慶太(チェロ)

プログラム

ロベルト・ディ・マリーノ: 新作曲
ドボルザーク: 弦楽四重奏曲第12番
ヘ長調《アメリカ》ほか

会場 大ホール

チケット 全席指定

一般 5,500円・ソサエティ会員 5,000円
【チケット発売日】ソサエティ会員: 3月16(日)
一般: 3月23(日)
※未就学児入場不可
※本公演は1席おきにお座りいただけます。

ミニコンサート

乳幼児から入場OK!

同日 午後0時30分~1時 大ホール
要入場券: 3月16(日)からカノラホールのみで配布

問合せ ☎ 24-1300

3月

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!

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時...3月18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...3月1日・8日・15日・
22日・29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。

今月のテーマブックス

春はもうすぐ

3月16日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

3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

3月の休館日

3日、10日、17日、21日、24日、28日、31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●プリペイドカード廃止のお知らせ

新紙幣対応の券売機へ変更
に伴い、3月31日(月)で「プリペ
イドカード」が廃止となりま
す。プリペイドカードをお持ち
の人は3月31日(月)までにご利用くだ
さい。長い間プリペイドカードをご利
用いただき、ありがとうございました。



●お得な入浴回数券

お得な入浴回数券を発売中! 11枚つ
づりで有効期限は購入から1年間!
ぜひ、ご利用ください♪

●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! 開催時間など詳
しくは、館内掲示板でご確認ください。

3月の休館日

4日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 27-6080

3月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●諏訪湖畔病院コスモス会 作品展
期間...3月3日(月)~15日(土)

ロビーコンサート

●湊小学校5年生「ロビーコンサート」
日時...3月12日(水)

午前10時30分~11時15分

☆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。

■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。

■温泉リハビリ友の会 会員募集中

3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 4月6日(日)まで

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

★小井川小学校 人形劇

日時…3月1日(土) 午前10時～
入場無料・申込み不要

★キットパスでガラス窓に絵を描こう

日時…3月2日(日) 午前10時30分～
参加費…100円(要申込み)

★絵を描いてオリジナルトートバッグをつくろう

日時…3月9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…3月15日(土) 午前10時30分～
申込み不要・ギャラリートークのみ要入館料

★ヘアゴムでブレスレットを編んでみよう

日時…3月23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)

3月の休館日

5日、12日、19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

4月14日(月)まで

アーティスト育成展

銀塩写真への誘い

かおていっくすもす作品展

3月1日(土)～30日(日)



関連イベント (入場無料)

リードオルガンミニコンサート

作家による演奏をお楽しみください。

日時…3月23日(日) 午前1時30分～

ワークショップ (要申込み)

紙袋をリメイク！ ポーチを作ろう

日時…3月20日(木・祝)

①午前10時30分～

②午後1時30分～

定員…各回5名

参加費…500円

対象年齢…小学5年生～

申込み…3月10日(月)より受付



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

3月の休館日

5日、12日、19日、21日、26日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおがや

岡谷

企画展

花岡哲象 絹本日本画展

6月15日(日)まで

関連イベント (要申込み)

◆冬麗社絹絵研究会 公開教室

普段は見学できない日本画教室を特別公開(途中退席不可)。

日時…3月9日(日) 午後2時～5時

会場…岡谷蚕糸博物館 きぬのひろば

定員…10名 参加費…500円

◆日本画体験と講義

日時…3月23日(日) 午後2時～5時

会場…岡谷蚕糸博物館 きぬのひろば

定員…10名 参加費…1,000円

持ち物…墨・硯・かすみ筆(または面相筆、削用筆など)・小皿

イベント (要申込み)

◆まゆちゃんワークショップ

桜のコサージュ

日時…3月15日(土)

①午前10時～正午

②午後1時～3時

会場…岡谷蚕糸博物館

きぬのひろば

参加費…1個 500円

定員…各回10組(小学校4年生以下は保護者の付き添いが必要)

申込み…要事前電話申込み

(定員になり次第 締め切り)



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)

3月の休館日

5日、12日、19日、21日、26日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

まちのできごとやわだいをおとどけ



1/16 消防力強化や防災・減災の一助に VC長野トライデンツが防災用品を寄贈

南 箕輪村に拠点を置き、岡谷市とも相互連携協定を結んでいるバレーボールチーム、VC長野トライデンツより、この度、市に対して防災用品が寄贈されました。これはクラブがSDGs活動への意識を高め、社会連携をめざす取り組みの一環として行われたもので、非常持出袋や災害時の調理セットなど7品目が贈られました。市では消防団活動や避難所運営などで活用していく予定です。



1/21 市民の安全・安心を守る 災害対応型多機能消防車が配備

災 害に強いまちづくりに向けて、新しい災害対応型多機能消防車が導入され、配備式が行われました。この車両には、小型動力ポンプ、低水位吸水ストレーナーなどの消火資機材、投光器やポータブル発電機などの照明器具、エンジンカッターやチェーンソー、油圧切断機などの救助資機材が装備されています。災害対応型多機能消防車の配備は3台目となり、消防団第3分団に配属されます。



1/21 犯罪や非行のない明るい社会へ 「社会を明るくする運動」作文コンテスト

青 少年の健全育成や犯罪・非行防止などを目的に児童生徒から作品を募集する、第74回「社会を明るくする運動」岡谷市作文コンテストの表彰式が市役所で行われました。市内からは小学生136点、中学生266点の作文が寄せられ、それぞれ最優秀賞1点、優秀賞3点、入選9点が選ばれました。最優秀賞を受けたのは神明小学校6年の横山和さん、岡谷南部中学校2年の佐藤叶寅さんです。



1/30 うなぎのまち岡谷ならではの 市長も一緒に楽しむうなぎ給食

市 内小中学校、保育園で、寒の土用丑の日に合わせて、うなぎ給食が実施されました。それぞれの学校や園では、かば焼きやひつまぶし、おにぎりなど、特色ある献立で提供され、子どもたちは市の名産品でもあるうなぎをおいしそうに食べていました。この日は岡谷北部中学校に早出一真市長が訪問し、2年3組の生徒と一緒にひつまぶし給食を楽しみました。

トピックス



2/1 体験型ワークショップが人気 ものづくりフェア2025

子どもたちに、市内企業の技術やものづくりの楽しさ、難しさを伝え、未来を担うものづくり人材の育成をめざす「ものづくりフェア2025」がテクノプラザおかやなどを会場に開かれました。29社・団体による数多くのワークショップが展開され、参加した子どもたちは目を輝かせ、ものづくりに夢中になっていました。また、マイコンカーラリーやまちなかマルシェなども開催され、市内は多くの人でにぎわい、まち全体でものづくりを楽しむ一日となりました。



2/3 元氣よく鬼は外! 福は内! 園児たちが節分の豆まきを体験

節分には、市内の保育園や幼稚園、こども園では豆まきが行われました。西堀保育園では、園児たちが手作りのお面をかぶり準備したところに、鬼が登場。泣いて逃げる子や、元氣よく鬼に向かって豆を投げつける子どももいるなど、みんなで福を呼び込みました。また、給食では節分にちなんだ給食が提供されました。



2/6 観光客や移住者向けのパンフレットを 川岸小の児童が作成

川岸小学校6年2部の児童が作成した市のPRパンフレットが完成し、宮坂教育長に報告に訪れました。このパンフレットは総合的な学習の時間での空き家問題をきっかけに制作が進み、学校のある川岸地区を中心に、グルメや観光地、イベントなどの情報を児童が自らが取材や執筆を行ったものです。岡谷駅をはじめ、姉妹都市などでも配布される予定です。



2/10 世界タイトル含む2本のベルトを手に 格闘家伊藤空也さんが勝利を報告

格闘家伊藤空也さんが市役所を訪れ、昨年12月に開催された総合格闘技の大会「GRACHAN」での勝利を、早出一真市長に報告しました。岡谷市出身の伊藤さんは、幼少のころに始めた空手をきっかけに、市内の高校に在学しながら総合格闘技の世界へ。昨年6月にも、オーストラリアで行われた大会で「エターナルMMA」の世界タイトルを獲得するなど、さらなる活躍が期待されています。

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
3
月生まれのおともだち

3さい



あかりさん

毎日できることがどんどん増えるあかりちゃん。すくすく大きく元気に育ってね!

2さい



たいせいさん

たいせい2歳おめでとう! 毎日かわいい笑顔をありがとう。これからもすくすく育ってね。

1さい



こうさん

たくさん声が出るようになってきました。動くの大好きです。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (5月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

新しい趣味を見つけました!

わたしの活動表の一覧には「シティプロモーション」というカッコ良い横文字が載っています。この言葉はかなりあいまいで、つかみどころがない、難しいものです。そのシティプロモーションの活動の一つに「SNS」の運用があります。主にInstagramで、岡谷市内のようすを動画で発信しています。これは、市外へのプロモーションはもちろん、市内の方に向けて「岡谷にもこんなにきれいな風景があるんだよ」という想いを込めてアップしています。ぜひみなさんにもご覧いただければと思います。

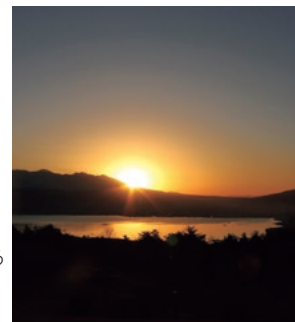
さて、そんなSNS運用の影響で、「趣味」が一つ増えました。それはすてきな景色を動画に収めることです。Instagramに使うのは、主に岡谷市の風景で、せいぜい諏訪地域などの近隣の風景です。しかしながら、出張や旅行、ドライブで訪れる遠方の場所であっても、すてきな風景を見つると、わざわざ足を止めて



地域おこし協力隊
宮島

動画を撮ってしまいます。特に何かに使うわけでもないのですが、上手に撮れたりすると、少ばかり心が躍ります。

岡谷市は、四方八方いろいろな方向に出やすいすばらしい立地なので、毎週末のようにドライブをしてスマホのフォルダを圧迫する、そんな日々を過ごしています。すこし変わった趣味を見つけましたが、これもいろいろな場所に行きやすい岡谷に来たからかもしれませんね。



すてきな風景に出会えると得した気分になります
(写真は朝の諏訪湖)



「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



2月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

毎年この時期に、保育園や学校でうなぎが給食で食べられるので、子どもたちは楽しみにしています。

Y・Mさん(長地片間町)

▼今年も、「寒の土用丑の日」にあわせて、1月～2月にかけて市内小中学校・保育園でうなぎ給食が行われました。この時期のうなぎは脂がのり、とてもおいしく栄養価も高いと言われています。各学校、各保育園によってメニューは違いますが、子どもたちには大好評です。

初めてクロスワードパズルを完成させました。今までは、挑戦しても途中でわからなくなり

タイヤしていましたが、今回できたことでうれしくて応募させていいただきました。
おかげさまで、集中力がつきますね。今度は、もっと短時間で解けるよう挑戦します。

M・Fさん(長地出早)

▼クロスワードパズルの初完成おめでとうございます♡
さまざまな問題を解き答えを導き出すことは、とても難しいかと思いますが、正解を導き出せたときは何ともいえない喜びを感じますね。今後も、クロスワードパズルクイズをはじめ、さまざまなクイズに挑戦してみてください。

今年の冬も諏訪湖が「全面結氷」しなくて寂しいです。子どもの頃は、わざわざ諏訪湖の結氷を見に行ったり、湖上のスケートリンクでゲタスケートや、ホウキでリンクの掃除をしたりしました。なつかしい思い出です。

Y・Yさん(川岸上)

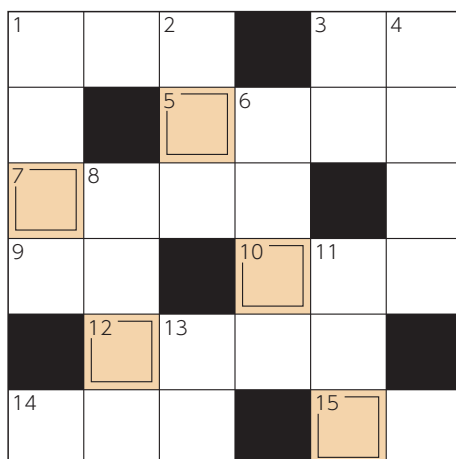
▼2月に入り、諏訪湖にうすい氷は張ったものの、今期も全面結氷にはなりません。数十年前は諏訪湖にも厚い氷が張り、湖上でゲタスケートなど楽しんでいました。現在より寒さも厳しかったと思いますが、元気にスケートをする姿が思い浮かびます。すてきな思い出ですね！

◆ヨコのカギ

- 1 建御柱のときの掛け声。「○○○まーけ」
- 3 客からの迷惑行為を略して「○○ハラ」
- 5 勘違いから生まれた名所、○○○○公園
- 7 インターネットは○○○○ケーブルを通して海外とつながっています
- 9 1
- 10 home country
- 12 ピザやパスタにかけます
- 14 諏訪圏工業メッセでは多くの○○○が並びました
- 15 市の花は「りんどう」、市の木は「白樺」

◆タテのカギ

- 1 この区の公会堂はJAの向かい、お寺の隣
- 2 国の重要文化財、顔面○○○付深鉢形土器
- 3 ○○浜、○○社、○○諏訪
- 4 今年の干支を英語で
- 6 南アフリカの高原地帯でのみ栽培されている植物。お茶が有名
- 8 今年の夏開通予定。諏訪湖スマート○○○○チェンジ
- 11 ○○○よい、生きた○○○がしない
- 13 シルキー、スワン



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.471

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。

- 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。3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)

●2月号の答えと当選者

「カマグチスイモン」(釜口水門)

正解数59通さん(応募総数59通)の中から抽選で、M・Mさん(東銀座)、N・Tさん(湊)、Y・Mさん(長地片間町)、H・Kさん(長地小萩)に、うなぎのまち岡谷共通券(500円分)をプレゼントします。



令和6年度 岡谷下諏訪歯科医師会 口腔衛生推進研修会

市民公開講座

歯周病と糖尿病

～意外と知らないお口と全身の関係性～

糖尿病と歯周病はお互いがリスクファクターで密接な関係があり、どちらか一方を治療しても改善が望めないとされています。糖尿病は重症化した場合に「失明する」あるいは「腎不全により人工透析が必要になる」など日常生活に多大な影響を与えます。日頃より歯周病の管理を適切に行ってお口の中の環境をよりよく維持することで、糖尿病の治療にも寄与することが知られています。

今回は、糖尿病と歯周病の関係を中心に、意外と知らないお口の中で起こること、口腔内細菌の全身への影響、お口の管理から健康長寿を達成するポイントなどを歯科医師の立場からお話しいたします。



日時…**3月8日(土)** 午後2時～3時20分(予定)
(開場: 午後1時30分)

場所…**カノラホール 小ホール**

講師…^{はやし きよのり}**林 清永** 先生

長野県歯科医師会理事
元 岡谷市民病院特殊歯科口腔外科医長

申込み不要

聴講無料

問合せ●健康推進課(内線1181)