

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金	土
1	7
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>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)</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
6	8
3	14
<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
0	22
<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
7	29
<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>

●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		
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)		
	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		
	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]	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。

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。

●水道修理所当番店
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

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> (株)アイテック ☎23-8500 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 杉村設備(株) ☎27-8632 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 信和設備(株) ☎22-3302 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> (株)総設工業 ☎28-8504 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> (有)丸竹下島商店 ☎22-2406 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 十和設備(株) ☎24-0182 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 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坂店 ☎26-2512 (株)アイテック ☎23-8500
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 (株)浜パイピング ☎23-6885 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 離乳食教室(ばくばく教室) (R6年3月生) [予約制] (株)上條電設工業 ☎23-5330 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> (株)イワナミ ☎22-2222 	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室</p> <p>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 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) <p>聴力・視力検査をおこなってきてください。</p>	

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」

昨年は、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



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)



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)



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)



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



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



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



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(株)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)

◎多目的スポーツ体験教室

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asket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、
生活習慣を身につかせましよう」

親子で「あいさつ」を交わし、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につかせましよう。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(株)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