

# あなたとおかやをつなぐ

# OKAYO

2025

4

No.1508

## 広報 おかや

### 特集 | 令和7年度 岡谷市の予算と事業

#### 今月の表紙

桜を待ちわびる4月、令和7年度の岡谷市の予算は「将来への礎 未来を育む元気創生予算」。新しいまちづくりに向けて、未来につながる大切な年度のスタートです。みなさんの多くの声とともに前進していきます！

岡谷市公式  
ホームページ



広報おかや



岡谷市  
公式SNS

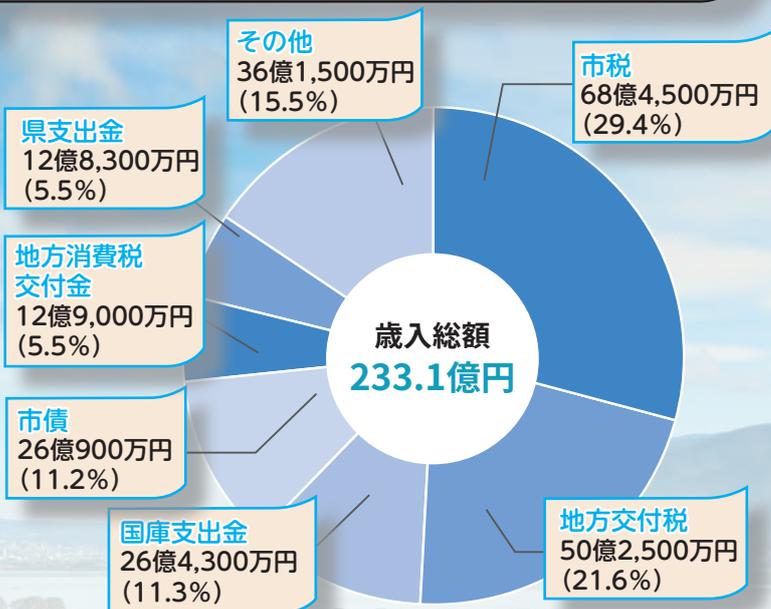


# 特集 | 令和7年度 岡谷市の予算と事業

令和7年度は「将来への礎 未来を育む 元気創生予算」

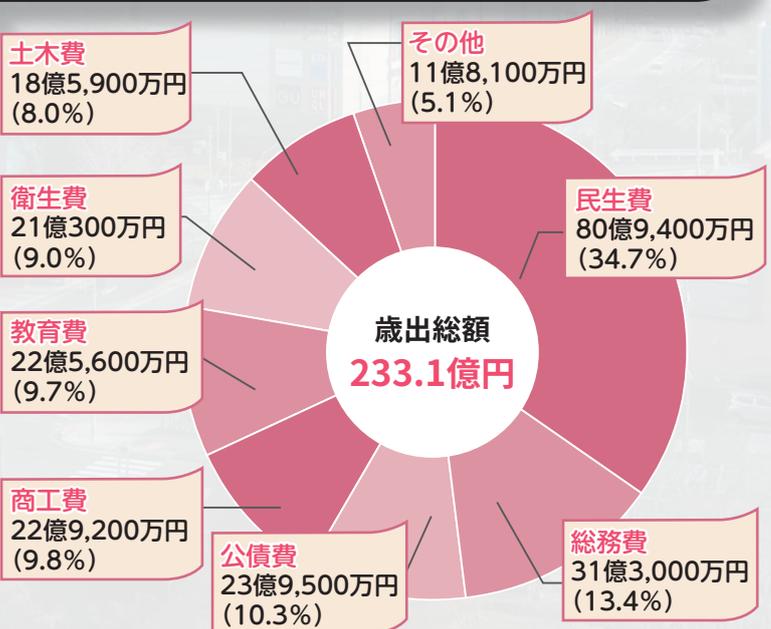
## 一般会計の歳入

市民のみなさんからの税金など、市に入るお金の内訳



## 一般会計の歳出

市が行う行政サービスなど、出ていくお金の内訳



令和7年度は、「第5次岡谷市総合計画後期基本計画」によるまちづくりの2年目として、これまでの取組を継続しつつ必要な改革を実行し、将来都市像であります「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて、本市のさらなる成長と飛躍のための基盤を築いていく年となります。

こうしたことから、重点施策として、第5次岡谷市総合計画後期基本計画の重点プロジェクトである「子育てしやすい環境の実現」、「安全・安心の伸展」、「未来に向けた産業の充実」、「魅力発信と賑わいの創出」を掲げ、各種事業を展開してまいります。次ページから主な事業を解説していきます。

令和7年度 岡谷市  
一般会計・特別会計・企業会計予算額一覧表

一般会計	233億1,000万円
特別会計	55億7,610万円
国民健康保険事業	41億8,040万円
地域開発事業	2億3,050万円
分収造林事業	2,590万円
霊園事業	2,320万円
温泉事業	2,200万円
後期高齢者医療事業	10億9,410万円
湊財産区一般会計	180万円
企業会計	136億1,832万2千円
水道事業	14億2,527万3千円
下水道事業	29億3,376万9千円
病院事業	92億5,928万円
<b>合計</b>	<b>425億622万2千円</b>



予算、施策についての詳細は、「令和7年度わかりやすい予算説明書」をご覧ください。市のホームページよりダウンロードできます。



市ホームページはこちら

# 重点施策 1 子育てしやすい環境の実現

～とも育ちを実践し、輝く子どもをみんなで育てる～

〈令和7年度に取り組む主な事業〉

新：新規事業 拡：拡充事業

誰もが希望するタイミングで結婚し、安心して子どもを産み育てることができるよう、結婚・妊娠・出産・子育て・教育の希望を叶える施策を展開するほか、世代間のつながりを育て、市民みんなが育つことができる「とも育ち」を実践します。



企画課 小山

新

## 1か月児健康診査事業

1か月児の健康診査に要する費用を助成することにより、疾病などの早期発見と進行の未然防止を図ります。

拡

## 産後ケア事業

産後間もない母子等が医療機関等で宿泊又は日帰り、自宅への訪問によるケアを受けた際の助成を拡充し、母子等とその家族が健やかに育児できる環境づくりを支援します。

拡

## 学校給食費保護者負担軽減事業

学校給食無償化に向けた段階的支援策として、給食費の約2割分を公費負担し、給食の質と量を維持するとともに、子育て世帯の経済的負担の軽減を図ります。



新

## 子育てファミリー訪問支援事業

家事・育児等に不安や負担を抱える子育て家庭等を訪問支援員が訪問し、不安等への傾聴、家事・育児等の支援を行います。また、保護者の疾病や経済的な理由等により養育が一時的に困難になった児童を施設等に短期間預かるほか、新たに、保護者が仕事等により平日の夜間や休日に不在の場合の一時的な預かりにも支援を広げます。



拡

## 子育て支援ショートステイ等事業

新

## おかやのまちじゅう学園化推進事業

長野県教育委員会から派遣される加配教員とともに、市内小中学校の学校群化、おかや絹結プログラムの充実・実践など、市内全域への小中一貫教育の基盤づくりを進めます。



新

## 校内教育支援センター設置事業

長地小学校及び市内4中学校に校内教育支援センターを設置するとともに支援員を配置し、不登校傾向のある児童生徒の学習支援等を行うことで、不登校児童生徒等の支援を強化します。



新

## 教育DX推進(GIGA端末第2期整備)事業

GIGA端末第2期整備として、児童生徒1人1台端末及び指導者用端末の更新を行い、学校教育におけるICT活用を推進します。



## 川岸学園整備事業

川岸小学校と岡谷西部中学校を一体とする義務教育学校と公立幼保連携型認定こども園の整備に向け、仮設校舎の建築や校舎解体等を実施するほか、設立準備委員会等を開催します。



# 安全・安心の伸展

重点施策

# 2

～健康で生きがいをもって過ごせる安全なまちをつくる～

新：新規事業 拡：拡充事業

誰もがいつまでも住み慣れた地域で、健康で生きがいを持って暮らし続けることができるまちづくりに取り組むとともに、自然災害から市民の生命・財産を守り、「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に向けた取組を進めます。



新

## おかやヘルスサポート事業

岡谷市民病院と連携し、市民ニーズに合ったテーマの健康づくり講演会を開催することで、市民一人ひとりのヘルスリテラシーの向上をめざします。



新

## 長野県衛星系防災行政無線設備更新事業

長野県衛星系防災行政無線の第2世代システムから第3世代システムへの移行にあわせて、各機器を更新します。



新

## マイボトル持ってeco(いこう)推進事業

岡谷市役所、岡谷図書館、岡谷観光案内所、岡谷蚕糸博物館にマイボトル専用の給水スタンドを設置し、プラスチックごみと二酸化炭素の排出抑制を図ります。



新

## デコツーリズムin 諏訪湖事業

市民や観光客の脱炭素移動や環境イベントの参加などに対して、協賛事業者が提供する特典と交換できるポイントを付与することで、地球温暖化に対する意識の醸成を図ります。



新

## 消防団員準中型自動車免許取得事業

消防車両の運転に必要な準中型自動車免許の取得に要する経費の一部を支援することで、消防団員の確保と地域防災力の強化を図ります。



新

## 高齢者のための補聴器購入助成事業

非課税世帯に属する65歳以上の市民を対象として、加齢による中等度の難聴高齢者の補聴器購入費用の一部を助成することで、聞こえにくさによる生活の質の低下を防ぎます。

新

## 带状疱疹予防接種事業

対象となる高齢者等が行う带状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成することで、带状疱疹の発症及び後遺症の予防を図ります。

拡

## 住宅防災・減災事業

住宅の耐震診断及び耐震改修等に要する経費の補助限度額を拡大することで、住宅の耐震化をより一層促進します。



# 重点施策 3 未来に向けた産業の充実

～生産性を向上させ、安定した雇用を創出する～

新：新規事業 拡：拡充事業

既存産業の活性化や生産性向上に取り組むほか、企業誘致、新規創業支援により、しごとをつくり、安心して働くことができるよう雇用の創出を図ります。また、担い手の確保、事業承継支援により、先人が築き上げてきた産業の財産を次世代へと引き継ぎます。



## 新技術・新製品等 ものづくりチャレンジ 企業応援事業

市内企業が行う新技術・新製品開発等に要する経費の一部を助成するほか、脱炭素に向けた取組を促進することで、企業の競争力強化やグリーン成長分野への参入を支援します。



## カーボンマネジメント 支援事業補助金

市内製造業が取り組む温室効果ガスの排出量の把握及び管理、排出量削減に資する設備投資に必要な経費の一部について支援し、地球温暖化対策を促進します。



新

## 子ども創業マインド 育成事業

小中学生を対象に創業者による講演会やアイデア発想のワークショップを実施することで、未来予測の困難な社会環境に柔軟に対応する人材や将来の創業者の創出を図ります。



## 商業等振興補助金

店舗の改修経費や家賃等の一部を助成することで、長期的に商業活動を展開する店舗を増やすとともに、回遊性のある商業地の形成を図ります。



新

## 中央町駐車場 改修工事

平成9年に竣工した中央町駐車場の耐火被覆材の吹き替えと防鳥ネットの張り付けを行い、施設の安全性の向上を図ります。

新

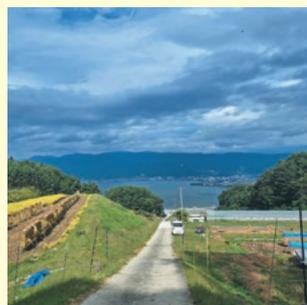
## イルフプラザ館内空調 設備改修工事負担金

平成9年に竣工したイルフプラザの館内空調設備の更新を行うことで、施設の利便性の向上とランニングコストの低減を図ります。

新

## 新規就農者育成 総合対策事業補助金

次世代を担う農業者となることをめざす方に対し、経営開始時の早期の経営確立を支援する資金を交付することで、40代以下の農業従事者の拡大を図ります。



新

## 若者チャレンジものづくり 開発推進事業

大学生と地元高校生が市内企業と協働し、ふるさと納税返礼品の開発等を行うことで、企業の魅力や可能性を探るとともに、高校生の市内企業就職やUターン就職を促進します。



新

## 企業リクルート 活動支援事業

採用コンサルティング企業との連携により、効果的な採用活動の実施に向けた情報提供や相談を行うことで、市内企業の人手不足の解消を図ります。



# 魅力発信と賑わいの創出

重点施策

# 4

～選ばれるまちを実現し、まちの活性化を生み出す～

新：新規事業 拡：拡充事業

本市ならではの「自然資産」や「ものづくり資産」などの地域資源の再発掘と、魅力と賑わいにあふれ、多くの人から選ばれ住み続けたいと思われる地域づくりを進めるとともに、効果的な情報発信により本市の認知度を高め、関係交流人口の増加と移住・定住を促進します。



新

## 岡谷駅周辺整備事業

ラオカヤの令和8年度の解体着手及び整備検討に向けて、市民を交えたワークショップの実施、「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」の策定、官民連携体制の構築を進めます。



新

## 若者・よそ者視点から岡谷の魅力を見学生フィールドワーク事業

県外の大学生等が市内でフィールドワークを行う際に要する交通費及び宿泊費の一部を支援することで、地域課題の研究や魅力の深掘りを促進し、地域ブランディングに繋がります。



## 都市公園施設長寿命化推進事業

間下堤公園、湖畔公園及び出早公園の遊具を更新するほか、岡谷湖畔公園イベントスカイスポーツゾーンにバイオマストイレを設置するなど、安全性及び利便性の向上を図ります。



## 旧岡谷市役所庁舎保全事業

市民参加型ワークショップによる修繕活動や有識者による保存活用方針の検討を行うほか、建物の魅力を広く発信するため、デジタルコンテンツの制作に着手します。



拡

## 就業・創業移住支援事業

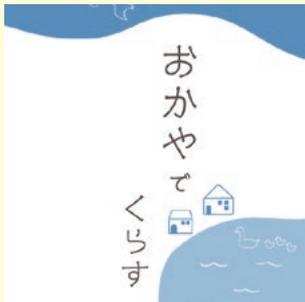
東京圏、愛知県、大阪府から移住し、就労等の条件を満たした方に対し、予算の範囲内で「移住支援金」を支給することで、移住定住を促進し、社会動態の増を図ります。



拡

## 就職・移住学生支援事業

東京圏から移住し、就労等の条件を満たした大学生等に対し、就職活動に要する交通費及び移転費の一部を支援することで、U/Iターンを促進します。



## 若者移住者住まいの支援事業

市外から移住し、かつ住宅を取得した方に対し、最大100万円を補助するほか、定住する意思のある若者に対し、家賃の一部を助成することで、移住・定住を促進します。



拡

## 移住定住促進事業(地域おこし協力隊)

地域おこし協力隊とともにSNSによる情報発信、移住イベントへの参加、大学生との交流等を通じて、本市の知名度の向上、関係交流人口の創出、移住定住の促進を図ります。



## 令和7年4月1日から組織体制が変わります！

令和7年度は、「第5次岡谷市総合計画後期基本計画」に掲げる施策を着実に推進し、まちのさらなる成長と飛躍に向けた基盤の構築により、未来につながるまちづくりをめざします。

### ●DX推進に向けた組織体制の強化 企画政策部

今後の自治体DXをより効果的かつ効率的に推進するため、企画課の改編により、新たにDXに特化した組織を新設します。  
デジタル技術の活用により、市民サービスの向上と業務効率化を図ります。

**新設** DX推進室 DX推進担当 / 窓口：庁舎5階

### ●市街地整備と賑わい創出に向けた組織体制の構築 建設水道部

未来を見据えたまちづくりに向けて、岡谷駅周辺をはじめとする地域資源をいかしたまちづくり整備と、諏訪湖周の環境整備を好機とする賑わい創出を推進するため、建設水道部の改編により新たな組織体制の構築を図ります。

**新設** まちづくり整備課 都市整備担当・公園緑化担当 / 窓口：庁舎3階

※湖畔公園等の予約に関することは、土木課から、まちづくり整備課に担当が変わります。

### ●国民スポーツ大会等の運営にかかる組織体制の改編 教育部

令和10年に長野県で行われる国民スポーツ大会及び全国障害者スポーツ大会の開催にあたり、各種競技の大会運営等に対応するための体制を整備します。

**新設** 国スポ・全障スポ推進室 国スポ・全障スポ推進担当 / 窓口：市民総合体育館内

岡谷会場種目：アイスホッケー / 卓球 / トライアスロン(2市1町) / 綱引(公開競技)

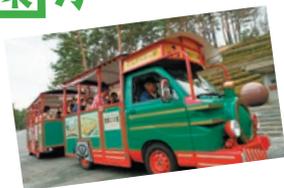
# 鳥居平やまびこ公園が 開園します！

日時…4月13日(日) 午前9時30分～

**プリンズ&スカイラインミュージアムも  
同日オープン！**

右上のチケットを持参の人は、4月13日(日)のみ入館無料です。  
※そのほか、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313



## 第72回 塩嶺小鳥バス

専用の往復バスが運行され、早朝の「塩嶺小鳥の森」を歩く探鳥会です。新緑のさわやかな森のなか、探鳥会に参加して自然を楽しみませんか。参加者にはオリジナルピンバッジをプレゼント。詳しくは、岡谷市観光協会ホームページなどをご覧ください。

期日…5月の毎週日曜日(4日、11日、18日、25日)

料金…岡谷から乗車：1,000円(小学生は半額)

※乗車場所は、ホームページでご確認ください。

●事前申し込み制です(1日40名限定)。

4月3日(木)より商業観光課で電話にて受付。

詳しくは  
こちらから▼



問合せ●商業観光課(内線1454・1455)

塩嶺小鳥の森で早朝の探鳥会を楽しみませんか？



## シルクスイートを育ててみませんか シルクスイート体験事業 参加者募集！

シルクスイート(サツマイモ)の栽培を体験してみませんか。

講習を受けながら、苗の定植から収穫まで育て方を習得します。初心者、将来シルクスイートを栽培していきたい人、大歓迎です。

講習日程…定植：5月24日(土)、収穫：10月上旬の土曜日

植え付けの苗…10本(収穫量は10kg～15kgを予定)

※収穫したシルクスイートの半分は持ち帰れます。

場所…市民総合体育館西側の農園(通称：いしころ農園)

料金…1組あたり1,000円(苗代、肥料代、資材代)

対象…市内在住で、講習に現時点で参加でき、講習以外にも草取りやつる返しなど区画の手入れができる人、シルクスイートの栽培に興味があり、栽培方法を基礎から学びたい人

定員…個人またはグループ(4名以内)20組

※応募者多数の場合は抽選

申込み…4月4日(金)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。4月15日(火)締切。

問合せ●農林水産課(内線1486)

お知らせ

## 4月から高齢者のための補聴器購入助成が始まります

加齢による耳の聞こえづらさにより、日常的な会話が減り、コミュニケーションの機会が減ることによる社会的孤立や生活の質に悩みを感じる高齢者などを支援するため、補聴器を購入する費用を助成します。

**対象**…次の①～⑤の全てに該当する人

- ①岡谷市内に住所がある65歳以上の人
- ②聴覚に係る身体障害者手帳を持っていない人
- ③両耳の聴力レベルが40デシベル以上であり、補聴器の装用が必要であると耳鼻咽喉科医師により診断された人
- ④対象者を含む世帯全員の市民税が非課税であること。
- ⑤対象者を含む世帯全員が市民税、固定資産税および軽自動車税を滞納していないこと。

**助成額**…補聴器の購入費用の2分の1以内の額(上限3万円)

※1,000円未満の端数は切り捨て

### 【申請から助成までの流れ】

1. 申請書類を窓口またはホームページなどから取得する。
2. 耳鼻咽喉科で、医師に市が指定する意見書を作成してもらう。
3. 補聴器販売店にて、意見書に基づく補聴器について販売業者に見積書作成を依頼。
4. ①申請書、②耳鼻咽喉科医師作成の意見書、③意見書に基づく補聴器について販売業者が作成した見積書を介護福祉課へ提出。
5. 審査後、交付(不交付)決定通知書が送付される。
6. 交付決定後、補聴器を購入。領収書の写しを添えて、補聴器購入助成事業請求書を市役所に提出。 詳しくはこちらから▼
7. 指定の口座へ助成金が振り込まれる。



問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ

## 洪水・土砂災害ハザードマップ〔保存版〕を配布します

水防法の改正に伴い、新たに中小河川について洪水浸水想定区域の指定および公表が義務付けられたため、長野県が令和5年11月に公表した十四瀬川、塚間川、大川の洪水浸水想定区域を反映した「岡谷市洪水・土砂災害ハザードマップ」を作成し、各戸に配布します。お住まいの地域の状況などを確認して、「自らの身は自ら守る」ことの意識を高めるとともに、いざというときに備えていただくようお願いします。



なお、地震のハザードマップは変更がないため、以前に配布した「岡谷市防災ガイド」をご活用ください。

### ●ハザードマップの使い方

片面にハザードマップ、もう片面に防災に関する情報を掲載しています。ハザードマップを確認し、表紙に自宅の危険度、避難場所、連絡先を記入し、部屋の目につく場所に貼りましょう。

- 市ホームページの「くらしマップおかや」→「岡谷市防災ガイド」からも確認することができます。
- ハザードマップは、危機管理室、市民生活課窓口、各支所でも配布します。



こちらから▲

※指定避難所に指定している三沢コミュニティ施設は、現在建替え中のため、建替え期間中は、旧つるみね保育園が代替の避難所となります。

問合せ●危機管理室(内線1591・1593)

お知らせ

## 国民年金保険料は前納がお得です

令和7年度の国民年金保険料は月額「17,510円」です。早めのお支払い(前納)や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

令和7年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	17,510円	105,060円	210,120円	425,160円
現金支払(前納)		104,210円	206,390円	409,490円
割引額		850円	3,730円	15,670円
口座振替(前納)	17,450円	103,870円	205,720円	408,150円
割引額	60円	1,190円	4,400円	17,010円

※口座振替1か月前納(早割制度)は、「納付期限よりも1か月早く口座より振替」する方法です。

### 【口座振替】

**申込み**…口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所市民生活課窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。

### 【納付書支払い】

**支払い方法**…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、対応するQRコード決済アプリにて納めてください。納付期限は、「納付対象月の翌月末日」です。また、前納を希望する人で、納付書を持っていない場合は、岡谷年金事務所へ再発行希望の連絡をしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 福祉タクシー利用券 休日の販売場所が変わります

イルプラザ出張所が3月31日に閉鎖することに伴い、4月1日より、土曜日・日曜日・祝日の福祉タクシー利用券の販売場所が、市役所宿直室に変わります。

### ●岡谷市役所宿直室(1階西口)

**販売日時**…土曜日・日曜日・祝日の午前8時30分～午後5時15分

**定休日**…年末年始(12月29日～1月3日)

※2回目以降の購入で、すでに使っている利用券を持参した人のみ購入できます。



※平日の利用券の販売は、市役所社会福祉課、湊支所、川岸支所、長地支所で行っています。(午前8時～午後5時15分)

問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ

## 住民税非課税世帯に 対して給付金を支給します

物価高騰を踏まえ、家計への影響が大きい「住民税非課税世帯」に対し、給付金を支給しています。申請には期限がありますので、忘れないように手続きしてください。

詳しくはお問い合わせください。

### 物価高騰重点支援給付金(国制度)

#### 対象世帯…住民税非課税世帯

世帯全員の「令和6年度住民税が非課税」の世帯。ただし、世帯全員が、住民税が課されている他の親族などの扶養を受けている場合は対象外

**支給額**…1世帯あたり3万円

#### 申請方法…

①市からお知らせ通知が届いた場合…申請手続き不要(以前に給付金を受け取った口座へ支給)

②市から確認書(一部申請書)が届いた場合…申請が必要

**申請期限**…5月30日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1251・1222)

お知らせ

## マイナンバー 夜間・休日窓口を開設します

マイナンバー関連の手続き(申請・交付・更新・マイナ保険証の申し込み)ができる窓口を、下記の休日や夜間に開設します。平日や昼間の来庁が難しい人はご利用ください。

※休日窓口は「予約不要」、水曜夜間窓口は「完全予約制」です。ご注意ください。

**場所**…市役所1階 マイナンバーカード総合窓口

### 【開設日時】

#### ●休日窓口(予約不要)

**期日**…4月13日(日)、5月25日(日)、6月28日(土)、7月26日(土)、8月31日(日)、9月28日(日)

**時間**…午前9時～正午

#### ●水曜夜間窓口(前日までに電話にて要予約)

**期日**…4月16日、5月14日、6月18日、7月16日、8月20日、9月17日

**時間**…午後5時30分～7時45分

問合せ●市民生活課(内線1104)

募集

## 期日前投票立会人登録者を 募集します

岡谷市選挙管理委員会では、選挙時における期日前投票所の投票立会人登録者を募集します。

**応募資格**…市内在住の有権者で、健康で時間に余裕があり、急な依頼にも対応できる人

**職務内容**…各選挙において、投票事務の執行が公正に行われるよう立ち会います。期日前投票所の投票立会人は2名です。

**従事日時**…各選挙における期日前投票期間のうち、選挙管理委員会が指定する日時

**場所**…岡谷市役所期日前投票所、またはレイクウォーク岡谷期日前投票所

**報酬**…1回(半日程度)につき4,800円

**応募方法**…申込書に必要事項を記入し、事前連絡のうえ、本人が岡谷市選挙管理委員会に持参してください。申込書は市ホームページからダウンロードできるほか、市役所(選挙管理委員会事務局)・各支所にあります。5月23日(金)締切。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

**狂犬病予防の  
集合注射を実施します**

生後91日以上の子の飼主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
  - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書（猶予証明書など）を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円**  
(予防注射3,050円+注射済票550円)  
**つり銭のないようにお願いします。**  
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。



月日	場所・時間						
4月9日 (水)	小坂公民館 9:00~9:10	湊支所 9:25~9:35	橋原区公所 9:55~10:10	下浜区民センター 10:25~10:55	小尾口区公民館 11:10~11:20	小井川区民会館 11:35~12:00	今井区公所 12:15~12:35
4月10日 (木)	西堀区公所 9:00~9:15	間下区民センター 9:35~10:00	横川公会堂 10:20~10:35	中村区民センター 10:50~11:05	中屋区公民館 11:20~11:30	東堀柴宮館 11:45~12:10	
5月14日 (水)	横川公会堂 9:00~9:20	上浜公民館 9:40~9:55	小井川区民会館 10:10~10:30	西堀区公所 10:45~11:00	下浜区民センター 11:15~11:35	小口区民センター 11:50~12:00	
5月15日 (木)	川岸支所 9:00~9:20	駒沢公民館 9:35~9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05~10:15	旧つるみね保育園 10:30~10:50	今井区公所 11:15~11:30	岡谷区公所 11:45~12:05	樋沢区公所 12:25~12:35
5月25日 (日)	長地支所 9:00~10:00	川岸支所 10:25~10:55	湊支所 11:15~11:25	市役所イベント広場 11:45~12:20			

問合せ●市民生活課 (内線1171)

お知らせ

**「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」の  
納付回数の変更(暫定賦課の廃止)について**

令和7年度から「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」を納付書または口座振替で納付する人については、暫定賦課(注)を廃止し、本算定賦課のみを行う方式に変更します。

納付回数が下記のとおり変更になりますので、ご確認のうえ、納付いただきますようお願いいたします。

(注)暫定賦課…前年中の所得がまだ確定しない時期(4月~6月)に、前年度の税額や保険料を基に仮の額を算定する賦課方法。

■「特別徴収」について

年金天引きにより保険税・保険料を納めている人(特別徴収)の納付回数は、これまでと変更ありません。

※徴収時期はこれまで通り、年金支給月(4月・6月・8月・10月・12月・翌2月)の、原則として15日です。

●令和6年度まで(納期:12期 納付開始月:4月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
暫定賦課税額・保険料			本算定賦課税額・保険料								
決定時期 1回目:4月、2回目:7月											



●令和7年度から(納期:9期 納付開始月:7月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
廃止			本算定賦課税額・保険料								
決定時期 7月											

年12回納付



年9回納付

※1年間に納付する金額は同じ

問合せ●医療保険課 国保担当(内線1187) / 医療保険課 医療担当(内線1175) / 介護福祉課 介護保険担当(内線1269)

information ー 今月のお知らせ ー

募集

歴史ある製糸業の地で養蚕をしてみませんか  
三沢区民農園くわくわ養蚕倶楽部 メンバー大募集!

岡谷市内唯一の養蚕現場「三沢区民農園」では、今春から一緒に活動したいメンバーを募集しています。養蚕経験の有無は問いません。養蚕に興味がある人、岡谷市地域おこし協力隊やメンバーと楽しく活動したい人、大歓迎! 都合のつく日時だけの参加も可能です。みなさんの参加をお待ちしています。  
※参加後の連絡はグループラインで行いますので、LINEアカウントが必要となります。



募集期間…通年

場所…川岸地区三沢区民農園(蚕室・桑畑) 参加費…無料

対象…市内や近隣地域在住の、養蚕に興味がある人

申込み…Eメールにてお申し込みください。アドレス: kuwakuwa.yosan@gmail.com

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

募集

令和7年度 男女共同参画「出張フォーラム」実施団体募集  
～あなたの職場・地域団体・サークルなどに講師を派遣します～

性別にかかわることなく、誰もが自分らしく生活できる男女共同参画社会となることをめざして、さまざまな学習会などへ講師を派遣します。職場や地域、グループなど、どんな集まりでも可能です。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね10名以上の団体など。

ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

募集団体数…おおむね5団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「自分発見してみませんか?～豊かなコミュニケーションのために～」 「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

申込み…4月30日(水)までに応募用紙を提出してください。(用紙は市ホームページでも入手可)



こちらから▲

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

お知らせ

なんでも話して気持ちを楽ししてみませんか?  
ひとりで悩まないで “女性のための相談室”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーがお話をお聞きします。

だれに相談すればいいのか…と悩んでいること、まずは話してみませんか? どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

※秘密は固く守られます。

※相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

開催日	4月15日(火)	7月15日(火)	10月21日(火)	1月20日(火)
	5月20日(火)	8月19日(火)	11月18日(火)	2月17日(火)
	6月17日(火)	9月17日(水)*	12月16日(火)	3月17日(火)

\*第3火曜日を基本としていますが、都合により日程が変更となる場合があります。

時間…①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分  
③午後3時～3時50分 ※予約制 1日3名(1人50分)

料金…無料

申込み…事前に電話でお申し込みください。

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

**対象**…市内在住・在勤の39歳までの人

※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

**受講料**…①～④1,000円、⑤～⑩1,150円(保険料込)

※③・④・⑨は別途教材費が必要

**申込み**…4月2日(水) 午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講

者本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認のできるものを持参)。

※対象外の方は4月3日(木) 午後6時から受付開始。必ず電話にて申込み状況を確認してから来館してください。

●受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	4月16日～5月28日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話(中級編)	4月17日～5月29日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	10名	講習室
③初心者の茶道	4月17日～5月29日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	茶道裏千家 百瀬宗準さん	8名	和室
④PPバンドで作る斜め編みバッグ	4月21日～5月19日(5/5休み) [月曜・全4回]	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
⑤MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月15日～7月29日(火曜・全14回) (4/29・5/6休み)※予備日あり	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室 ほか
⑥ピラテス	4月14日～6月2日(5/5休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑦ビューティー・パワーヨガ	4月22日～6月17日(火曜・全7回) (4/29・5/6休み)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤労会館 大会議室
⑧簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	4月17日～5月29日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑨テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月17日～7月17日(木曜・全14回) ※予備日あり	午後7時30分～ 9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営 庭球場
⑩ZUMBA(ズンバ)	4月18日～5月30日 [金曜・全7回]	午後7時30分～ 8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

### 募集

## シルキーバスやバス停へ 広告を掲載しませんか?

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。

バスは毎日同じルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

### 掲載位置・掲載規格

バス車両：側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所：1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

### 広告料

バス車両：1枠3,000円/月

バス停留所：1枠900円/月

広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。

マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。

※詳細は電話にてお問い合わせください。

問合せ●商業観光課(内線1457)

### お知らせ

## YouTubeでシルキーバスの 乗り方を解説しています!

市内を走るシルキーバスに乗車したことはありますか?

シルキーバスの乗り方はとっても簡単。乗車したことがない人も、YouTubeや市のホームページに掲載されている動画で確認することができます。

動画を視聴して乗り方をマスターし、通勤・通学やお買い物、お出かけの際にぜひシルキーバスをご利用ください。

YouTubeはこちらから



シルキーバス▲



ジャンボタクシー▲

問合せ●商業観光課(内線1457)

information — 今月のお知らせ —

環境

ごみ・資源物の分別・出し方にご協力ください

●家庭ごみ収集カレンダー

ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。



●家庭ごみの出し方

「家庭ごみの出し方」や「ごみ分別ガイド」など、役立つ記事を掲載しています。



●わかりやすい! ごみ・リサイクル動画

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。



●家庭ごみ・資源物 収集場所マップ

自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。



●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日をお知らせする通知や、検索で分別方法を調べられる機能が利用できます。



このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を利用して、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

住宅用再エネ設備等導入補助金のお知らせ

ゼロカーボンシティの実現に向けて、個人住宅用再エネ設備を導入する経費の一部を補助します。

蓄電システム導入補助金

対象…市内の住宅等に設置/10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム(環境省ZEH支援事業の対象製品)

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内(上限10万円)

☆長野県既存住宅エネルギー自立化補助金、グループパワーチョイスとの併用可。

補助件数…25件 受付開始…4月1日～

電気自動車充放電設備(V2H)導入補助金

対象…市内の住宅等に設置/経済産業省「CEV補助金」の補助対象設備として指定している未使用の設備

補助金額…設置費用の4分の1以内(上限10万円)

※経済産業省「CEV補助金」、長野県既存住宅エネルギー自立化補助金との併用可。

補助件数…5件 受付開始…4月1日～

【申請方法】

工事着工前に交付申請書を提出、令和8年3月31日までに工事が完了し、実績報告書を提出。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集

おかやシェアオフィス 入居者募集中

中央町アミューズメント施設内にある、おかやシェアオフィスでは、入居者を募集しています。ブース、オフィスは専用契約となるため、自身に最適な仕事空間を作り出すことが可能です。



対象…法人・個人事業主および創業予定者 ほか

定員…入居可能ブース:5枠

場所…中央町二丁目2番1号

料金…5,000円～65,000円/月

申込み…テクノプラザおかや窓口、郵送、メールなど

※料金や空き状況などの詳細は、テクノプラザおかやのホームページを参照



こちらから▲

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集

市内の小学生ならだれでも参加できる 岡谷子どもエコクラブ参加者募集

環境を学び、考えてみよう!本年度は川や森で生き物を観察するなど、楽しい企画を年8回行います。他校の友だちをつくるよい機会にもなりますので、ぜひ応募してください。活動内容などの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。

対象…市内小学生(1～6年生) ※1～3年生は要保護者同伴

定員…30名(定員になり次第締め切り)

費用…企画によっては実費がかかります。

申込み…今年度から申請方法が変わります。環境課窓口または電子申請(QRコードから)にてお申し込みください。兄弟の場合は子ども一人ずつの申し込みが必要です。

受付期間…4月16日(水)午前9時～22日(火)

※受付開始時間厳守、定員に達し次第終了となります。詳しくは市ホームページから▶



▲電子申請はこちらから



《子どもエコクラブ》登録団体を募集しています

「子どもエコクラブ」は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。現在岡谷市では、「岡谷子どもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成会」が登録しています。登録希望の団体は、子どもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。

E-mail j-ecoclub@jeas.or.jp ☎03-5829-6359

問合せ●環境課(内線1445・1446)

# 健康ひと回メモ

No.569

## ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は、口から入って胃の粘膜に感染する、らせん状の形をした細菌です。この菌が発見されるまでは、胃酸のために強い酸性になっている胃の中には細菌は住めないと考えられていました。

しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を分泌して、胃粘液からアンモニアを作り出し、周囲の胃酸を中和して粘液の中で生存しています。

そのために、粘膜に慢性的に炎症を繰り返すと、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、萎縮性胃炎などを引き起こしやすくなります。胃粘膜の萎縮が進むと、胃がんが起きやすくなるのが知られています。

胃がんの危険度が高い人を見つけ出すための検査に、胃がんリスク層別化検査（ABC分類）ピロリ菌抗体値と血清ペプシノーゲン値から分類）があります（血液検査）。

また、胃内視鏡の所見から、ヘリコバクター感染を疑われる場合には、感染しているかどうかを検査します。

胃内視鏡で採取した組織を必要とする検査には、迅速ウレアーゼ試験、鏡検法、培養法があり、組織を必要としない試験には、尿素呼吸試験（呼吸時の吐いた息を検査）、ピロリ抗体検査（血液検査）、便中抗原検査（便検査）があります。検査方法は医師とご相談ください。

ヘリコバクター感染胃炎の治療としては、

酸分泌抑制薬と2種類の抗菌薬の、3種類を内服する3剤併用療法が挙げられます。

初めての除菌の場合（一次除菌）は、ペニシリン系抗生物質のアモキシシリンと、マクロライド系抗生物質のクラリスロマイシンにプロトンポンプ阻害薬（またはP-CAB薬）を同時に内服します。

一次除菌で除菌できなかった場合の除菌（二次除菌）には、抗原虫薬のメトロニダゾールが用いられます。

また、3剤併用療法用パック製剤があります。

副作用としては、アモキシシリンでは軟便下痢などがありますが、発疹、出血性腸炎を来すこともあり、注意が必要です。クラリスロマイシンでは、口の中が苦く感じる味覚障害を認めることもあります。

除菌率は、一次除菌で70～80%前後、二次除菌で90%前後です。積極的な治療をお勧めします。

ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌治療の保険適応は、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTRリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃がんに対する内視鏡的治療後のヘリコバクター・ピロリ感染胃炎です。これらの疾患に罹患している人は、ピロリ菌感染検査を受けましょう。

また、ピロリ菌感染検査で陰性の人も、一度胃内視鏡検査を受けることをお勧めします。

（岡谷市医師会）

### お知らせ

## 帯状疱疹定期予防接種のお知らせ

令和7年度より、帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。対象の人は、費用の一部が公費負担となります。（差額は自己負担）

### 対象者…

①令和7年度中（令和7年4月1日～令和8年3月31日）に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人。（令和8年度～令和11年度は、各年度に65歳～100歳の5歳刻みの年齢になる人、令和12年度からは65歳の人を対象となります。）

②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活のほとんどが不可能な人

●①の人には予診票など個別に通知します。（6月下旬予定）

●②に該当する人は、健康推進課にお問い合わせください。

※早めの接種を希望する場合はご連絡ください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●健康推進課（内線1182）

### お知らせ

## アピアランスケアサポート事業 助成金申請期間の変更について

市では、がん患者のみなさん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等を購入した人へ購入費の一部を助成していますが、令和7年度から、申請期間が変更となります。

令和7年4月1日から令和8年2月末までに購入した補装具の申請受付期間は、令和8年2月末までとなります。助成を希望する人は、必要書類を添え、期間内に申請をしてください。（令和8年3月1日以降の購入は、令和8年度の受付となります。）

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●健康推進課（内線1182）

・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

	<b>金</b>	<b>土</b>
3	4	5
	10	11
	17	18
4	25	26

**十和設備(株)**  
☎ 24-0182

**水道建設(株)**  
☎ 23-2662

**(株)上條電設工業**  
☎ 23-5330

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**(株)オスガ設備**  
☎ 27-6622

**岡谷酸素(株)**  
☎ 22-4931

**離乳食教室〈ばくばく教室〉**  
(R6年4月生)  
[予約制]

**(株)シンニチ設備**  
☎ 22-1365

**(有)ミヤサカ管工**  
☎ 22-9615

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません
	無料法律相談 [予約制]	15日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：藤森頼継 弁護士 ※5月分予約：4月16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]	16日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1282）
生活・子育て	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] 15日(火) 午後1時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課（内線 1363）
	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 1368）
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	9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	15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)
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
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		

### 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 ▶ 4月18日(金) 午後7時～8時40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



## 今月の納税

### ◎固定資産税・都市計画税 第1期

納期限…4月30日(水)

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）

くらしのカレンダー

4月

April

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理事業当番店
-  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。
- 水道修理事業当番店  
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  
医療機

◆乳幼児  
場  
持  
ち  
※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)  午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)		1	2	
		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
6	7	8	9	10
諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三井歯科医院 ☎ 23-8427 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)アイテック ☎ 23-8500	相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	1歳6か月児健診 (R5年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	離乳食教室(ごつくん教 (R6年11月生) [予約制・個別対応] (株)浜パイピング ☎ 23-6885
13	14	15	16	17
釜口医院 ☎ 22-2089 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 (株)信和設備 ☎ 22-3302	(株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446	3歳児健診 (R4年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	2歳児にこここ教室 (R5年3月生) 午前(個別通知します) (株)イワナミ ☎ 22-2222
20	21	22	23	24
よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 山田歯科医院 ☎ 22-2131 矢崎薬局 ☎ 23-7125 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662	3～4か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632
27	28	29	30	
林眼科医院 ☎ 28-6596 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 御子柴薬局 ☎ 27-7056 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	9～10か月児健診 (R6年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (株)信和設備 ☎ 22-3302	

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

## 公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介します。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか? 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

※日程については公民館へお問い合わせください。

### 湊公民館 問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>絵画・手工芸</b>	
エコアート(エコクラフト)	14、28日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	8、22日(火) 午前10時～
<b>音楽</b>	
すももの会(大正琴)	16日(水) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	5、19日(土) 午前10時～
<b>趣味</b>	
わいわいワインClub(ワイン)	第3金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>書道</b>	
清遊会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	8、22日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
<b>運動系</b>	
みなと3B(3B体操)	3、17日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	9、23日(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	2、9、16、23日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	14、28日(月) 午後1時30分～
みなとコツコツ会(骨盤コンディショニング)	第1・3火曜日 午後7時～

### 川岸公民館 問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>絵画・手工芸</b>	
糸と針の会(パッチワーク)	1、15日(火) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	8、22日(火) 午後1時30分～
<b>音楽</b>	
ウクレレオハナ(ウクレレ)	8、22日(火) 午前9時30分～
すずらんの会(大正琴)	11、25日(金) 午後1時30分～
<b>料理</b>	
男の料理倶楽部(料理)	7日(月) 午後6時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>運動系</b>	
川岸気功の会(気功)	8、22日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	7、21日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	3日(休) 午前10時～、17日(休) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	9、23日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	11、25日(金) 午後7時～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	10、24日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	1、15日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	11、25日(金) 午前10時～

### 長地公民館 問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>絵画・写真・手工芸</b>	
長地てまりの会(創作てまり)	8、22日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	9日(水) 午後7時～
長地きりえ会(きりえ)	10日(木) 午前10時～
<b>音楽</b>	
長地歌唱会(歌)	7、21日(月) 午後1時30分～
<b>教養</b>	
泉声会(謡曲・仕舞)	10、24日(木) 午後1時～
若草長香会(煎茶道)	22日(火) 午前9時～
<b>料理</b>	
水曜クッキング(調理)	10日(木) 午前10時～
<b>書道</b>	
あんずの会(ペン習字)	16、23日(水) 午後1時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>運動系</b>	
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	7、14、21、28日(月) 午前9時30分～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	7、14、21、28日(月) 午後1時～
華・太極拳の会(太極拳)	1、15、22日(火) 午後1時30分～
ピラティス22(ピラティス)	1、8、15、22日(火) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	2、9、16、23日(水) 午後6時～
ゆったりyoga(ヨガ)	11、18、25日(金) 午前10時～
長地ロコモ体操(シナソロジー&ロコモ体操)	4、11、18、25日(金) 午後1時30分～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	4、11、18、25日(金) 午後7時～
<b>子ども対象</b>	
長地キッズ☆習字くらぶ(書道/小・中学生)	毎週火・水曜日 午後4時～
長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん/小学生)	毎週木曜日 午後4時30分～ 毎週土曜日 午前11時～
エンジェルキッズ(キッズダンス/小学生)	11、18、25日(金) 午後5時～

**募集** 「オカヤ駅から未来プロジェクト」  
委員募集

「オカヤ駅から未来プロジェクト」の委員を募集します。一緒に「岡谷駅周辺のまちづくり」について考えませんか。お気軽にご応募ください。

**【オカヤ駅から未来プロジェクトとは…】**

まちづくりの指針となる「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」の策定などについて協議していただきます。

**募集人員**…若干名(委員総数は10名程度を予定)

**任期**…委嘱の日から2年間

**応募資格**…下記のすべてに該当する人

- ①岡谷市民であること、または市内に通勤・通学する人
- ②岡谷駅周辺のまちづくりに主体的に関われる人
- ③平日昼間の会議に出席できる人

**応募方法**…応募申込書に必要事項を記入のうえ、「岡谷駅周辺の魅力向上に私ができること」をテーマにした小論文(800字程度)と併せて、市役所企画課まで持参するか、郵送、またはEメールにてご提出ください。

アドレス: kikaku@city.okaya.lg.jp

応募申込書は、市ホームページからダウンロードするか、市役所1階インフォメーション、各支所、カルチャーセンターでも入手できます。

**応募締め切り**…4月18日(金)

**問合せ**●企画課(内線1527)



**環境** アレチウリなどの  
駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物品を支援します。「アレチウリ等駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。

**支援対象**…アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う区や団体

**支援内容**…軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給

**受付期間**…4月1日(火)～10月31日(金)

**支援件数**…予算の範囲内

※計画書は市のホームページからダウンロードできます。  [こちらから▶](#)

**問合せ**●環境課(内線1445・1446)

**募集** 第53回 諏訪地区 障がい者  
スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

**日時**…5月31日(土) 午前中

※雨天中止

**場所**…茅野市運動公園陸上競技場ほか

**参加資格**…市内在住の障がいのある人  
**種目**…陸上競技(100m走・60m走)、ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、ボッチャ体験 ほか

**応募締め切り**…4月18日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

**問合せ**●社会福祉課(内線1221)

**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

**お知らせ** 防災行政無線の  
放送停止について

防災行政無線等デジタル化整備工事のため、防災行政無線の放送ができない時間帯が生じます。

その間の緊急時の情報発信は、メール配信@おかや、岡谷市公式LINE、市ホームページで行います。

ご理解とご協力をお願いします。

**放送停止日時**

- 4月9日(水) 午後6時ごろ～10日(木) 午前8時ごろ
- 4月15日(火) 午後6時ごろ～16日(水) 午前8時ごろ

**問合せ**●危機管理室(内線1593)

**募集** 「介護相談員」を  
募集します

介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政へ橋渡しをしていただきます。

福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさんからの応募をお待ちしています。

**募集期間**…4月10日(木)～30日(水)

**問合せ**●介護福祉課(内線1278)

長地公民館・あんずの会 共催講座  
基礎から学ぶペン習字体験講座

ペン習字の基礎や正しい書き方を学んでみませんか? 誰でも見違えるような、美しい字が書けるようになります。

**日時**…4月16日・23日(水) 午後1時30分～3時30分

**場所**…長地公民館 2階 学習室

**講師**…橋書道会 師範 西澤杏月さん

**定員**…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

**持ち物**…ボールペン

**受講料**…550円(2回分) ※講座初日に集金

**申込み**…3月25日(火) から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)にて受付。4月15日(火) 締切。



**問合せ**●長地公民館 ☎27-8080

『元氣いきいき』  
岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。

ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ、市民総合体育館へ足を運んでください。

**対象**…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

**日時**…4月17日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)。事前申込み(定員20名)。

※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

**場所**…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

**使用料**…無料(個人利用のみ)

**持ち物**…運動のできる服装、上ばきなど  
**問合せ**●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室  
(岡谷市教育委員会主催)

**申込み**…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはスポーツ協会ホームページ、学校へ配布するチラシなどをご覧ください。

**受講料**…小中学生：1,000円

※このほかに、小中学生820円の保険料(任意)がかかります。

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(5月分)

**日時**…4月20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**…4月13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

第19回 春の岡谷市民ゴルフ大会

**期日**…5月6日(火・振休)

**時間**…各組スタート時間

**場所**…諏訪レイクヒルカントリークラブ

**参加資格**…市内在住・在勤の人、その家族など

**参加費**…メンバー：9,000円/ビジター：13,000円(昼食付・参加費込)

**申込み**…定員になり次第締め切ります。

**問合せ**●諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224

スポーツ振興課 ☎22-8804

募集

ポリテクセンター松本  
令和7年度 6月生募集

ポリテクセンター松本では、ものづくりに関する仕事をめざすための職業訓練生を募集しています。

**募集コース**…・CAD/NC技術科

・シートメタルクラフト科

・電気設備技術科

**定員**…各科10名

**訓練期間**…7か月間(6月5日～12月24日)

**対象者**…求職中の人

**受講料**…無料(テキスト代および作業服代等は実費)

**申込み**…ハローワーク岡谷までお申し込みください。

**申込み期限**…5月16日(金)

※施設見学会と訓練体験会を行っています。お気軽にお越しください。

**問合せ**●ポリテクセンター松本

☎0263-58-3392

お知らせ

信州省エネ家電購入  
応援キャンペーン第2弾

県では、省エネ性能の高い家電の購入を支援する「信州省エネ家電購入応援キャンペーン」を実施しています。

**購入期限**…8月31日(日)

**ポイント申請期限**…9月30日(火) 午後5時

**ポイント交換期限**…10月14日(火)

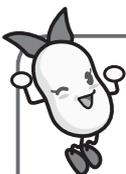
**対象品目**…エアコン、冷蔵庫、電気温水機器、テレビ、LED照明器具

※対象店舗、対象製品、ポイントの種類、申請方法などは、キャンペーン専用サイトでご確認ください。詳しくはこちらから▶



**問合せ**●信州省エネ家電購入応援キャンペーン第2弾・お客様コールセンター

☎050-1706-0459



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

4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

- しるくつきんぐ
- 家電処理の方法の紹介
- 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。

## 中学生レディース バレーボール教室

**対象**…女子中学1年生～3年生  
**期間**…4月～令和8年3月の期間内  
 毎月・水曜日(計59回 予定)  
**時間**…午後6時30分～9時  
 ※会場が中学校の場合は午後7時～  
**場所**…市民総合体育館東体育館、市内小中学校  
**受講料**…2,000円  
**保険料**…820円(任意)  
**申込み**…4月4日(金)から市民総合体育館窓口にて受付  
**問合せ**●スポーツ振興課 ☎22-8804

### 各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)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。お気軽にどうぞ。  
**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2,300円(料金は保険料・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。  
**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2,500円(料金は保険料・施設使用料込)  
**申込み**…事前に窓口(プール)、または電話にて受付。  
**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800  
 市民水泳プール ☎23-6820

## おかやキッズ体育塾(前期)

小学校低学年頃までの「プレゴールデンエイジ」は、運動神経が発達する貴重な時期であり、この頃の運動体験がとて大切といわれます。鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動、遊びを通じて行う教室です。

**対象**…市内の小学1年生～4年生  
**日時**…5月～7月の毎回土曜日の午前中(全10回)  
**場所**…市内小学校体育館  
**定員**…クラス①25名、クラス②25名  
**受講料**…3,200円  
**保険料**…820円(任意)  
**内容**…目標設定、簡易体力測定/柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ/特別講座(2クラス合同1回)  
**申込み**…4月14日(月)から市民総合体育館窓口にて受付  
**問合せ**●スポーツ振興課 ☎22-8804

## 今からコツコツ! 大人のための ラン&ウォーク教室

歩行測定器で歩き方を測定し、自分のくせを知るところから始めます。理想的な姿勢で無理なくコツコツ歩いたり走ったり、自分のペースで楽しくトレーニングを行います。

**対象**…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の人  
**期間**…4月20日、5月4日・18日、6月1日・15日・22日の毎週日曜日(計6回)  
**時間**…午前9時15分～10時45分  
**場所**…やまびこ国際スケートセンター ほか  
**定員**…25名(先着順)  
**受講料**…3,600円  
**保険料**…1,870円(任意)  
**申込み**…4月1日(火)から市民総合体育館窓口にて受付。14日(月)締切。  
**問合せ**●スポーツ振興課 ☎22-8804

## ◎小学生 水泳教室

**対象**…市内の小学1年生～4年生  
**期間**…①5月13日～6月3日  
 ②6月6日～7月1日  
 どちらも毎回火・金曜日(計7回)  
**時間**…午後6時30分～8時(火・金とも)  
**場所**…市民水泳プール  
**定員**…各30名  
**申込み**…①4月14日(月)～5月2日(金)  
 ②5月9日(金)～28日(水)

## ◎小中学生 剣道教室

**対象**…市内の小学1年生～中学3年生  
**期間**…5月10日～6月14日  
 毎週土曜日(計6回)  
**時間**…午後6時～8時  
**場所**…市民総合体育館剣道場  
**定員**…30名  
**申込み**…4月14日(月)～5月2日(金)

## ◎小中学生 テニス教室

**対象**…市内の小学2年生～中学3年生  
**期間**…5月18日～7月6日  
 毎週日曜日(計8回)  
**時間**…午前6時30分～8時  
**場所**…市宮庭球場  
**定員**…40名  
**申込み**…4月21日(月)～5月9日(金)

## ◎小学生 バasketボール教室

**対象**…市内の小学3年生～6年生  
**期間**…5月4日～7月13日  
 毎週日曜日(計8回)  
**時間**…午前9時30分～11時30分  
**場所**…岡谷田中小学校体育館  
**定員**…30名  
**申込み**…4月7日(月)～25日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内  
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850  
 (第2・4木曜日を除いた平日  
 午前9時～午後5時)



### 今月の子育てポイント(中学校期)「反抗期は、健やかに成長した証」

思春期はたくさん悩み反抗し、自分で考えながら大人として自立していく大切な時期です。親は子どもを信じて見守り、ともに考え、理解しながらそっと寄り添い支えてあげましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



# 岡谷市育児ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座 受講者募集

興味がある方は  
どなたでも  
参加できます！

岡谷市育児ファミリー・サポート・センターは、一時的に子どもを預かってもらいたい方と、預かっていただける方をつなぐお手伝いをしています。多くの方にこの事業に参加いただけるよう提供会員養成講座を開催します。

核家族化が進み、子どもを預かってくれる人が近くにいない家庭も増えています。空いている時間を活用して小さなお子さんと関わってみませんか？地域の中で支えあい、つながりあう子育て支援に皆さんのお力を貸してください。

## ■ ファミリー・サポート・センター事業とは

- ・子どもを預けたい人（依頼会員）と子どもを預かる人（提供会員）が会員登録し、個別に託児を行う事業です。
- ・会員の条件 依頼会員・・・市内に居住または勤務されてる方  
提供会員・・・市内に居住し、20歳以上の方
- ・援助の対象となるお子さんは生後3か月～概ね12歳までです。
- ・託児場所は提供会員宅、依頼会員宅、公共施設等の託児室など、事前の打ち合わせで決めます。

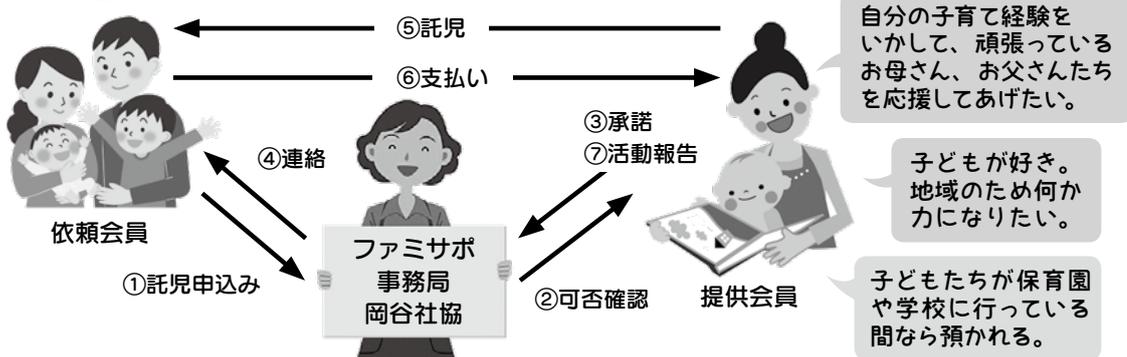


■ 提供会員になるには ・養成講座を全過程受講された方（資格の有無は問いません）

## ■ 報酬

援助時間	1時間あたり
月～金（平日）午前8時～午後6時	700円
上記時間外（祝日を含む）	800円

## ■ 活動の流れ



## ■ 提供会員養成講座日程 ■

会場：諏訪湖ハイツ大会議室

時間：午前10時～正午 ※第5回救命講習は午前9時30分～午後0時30分

	月日	内容	講師
第1回	5月22日(木)	子育てを取り巻く状況 子育て支援サービスについて	岡谷市子ども課職員 育児ファミリー・サポート・センター事務局
第2回	6月5日(木)	保育の心、 子どもの生活へのケアと援助	こどものくに職員
第3回	6月19日(木)	小児看護の基礎知識 リスクマネジメント	こどものくに職員
第4回	7月3日(木)	心の発達と保育者のかかわり 障がいのある子の預かり	ともそだちプラネット
第5回	7月17日(木)	救命講習	岡谷消防署員
第6回	7月31日(木)	子どもの遊びについて 活動を行うための手順やルール	育児ファミリー・サポート・センター事務局

定員：20名（定員になり次第締切） 受講料：無料 申込締切：令和7年5月9日(金)

お申し込み・お問い合わせ 岡谷市育児ファミリー・サポート・センターまで  
市社協 事務局内 TEL 24-2121

## 主な内容

### CONTENTS

- 提供会員養成講座 受講者募集……………22
- まゆっこサポート 協力会員募集……………23
- 今月の地域のお宝紹介……………24
- 尊い善意をありがとうがとうございます！  
福祉機器リサイクル事業をご利用ください！  
不要になった入れ歯を寄付してください！……………24

## 基本理念

みんなが結びつき  
支えあいが重なる  
共生のまちを  
めざして

## ●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

お掃除  
くらいなら...

お買い物  
くらいなら...

話し相手  
くらいなら...

やって  
みませんか？

## 空いた時間にお手伝いできる！という方大歓迎！ まゆっこサポート協力会員募集

住み慣れた地域で困りごとがなく、安心して暮らせるために、助けを必要とする方【利用会員】とお手伝いをする方【協力会員】の登録制有償支え合い事業が、まゆっこサポート（住民参加型在宅福祉サービス）です。

“できることは自分でやりたいけれど、ちょっと手助けがほしい”という【利用会員】の方に、“地域のために何かしたい”という思いを持つ【協力会員】（有償ボランティア）が簡単な生活支援のお手伝いを行います。

※協力会員が対応できる範囲内でお手伝いいただきます。

★お手伝いの内容・・・住居の掃除・衣類の洗濯・食事の世話・生活必需品の買い物・話し相手等

★利用料・交通費・・・\*1時間まで600円《1時間を越える場合は30分毎に300円》

\*交通費 1kmあたり20円

♡協力会員・・・\*利用料として、1時間600円+交通費をお支払いします。

\*安心して活動できるよう、事故に備えて補償保険に加入しています。

掃除が好き、料理が得意、話を聞くのが楽しい、人と関わることが好き、自分の得意なことを活かしたいと思う方はぜひお電話ください。

お問い合わせ 市社協 事務局内 TEL 24-2121

## 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。

### 小口区 交楽の会

小口地区社協は、歌、写経、ウォーキング等の趣味を通じて地域の皆さんが集う活動がとても盛んです。集いのひとつに交楽の会があります。

今回は2/12(水)に諏訪湖ハイツで小口区 交楽の会(36名参加)の方たちが、岡谷警察署 野うさぎの寸劇(詐欺被害防止)を鑑賞されました。

警察の方から被害に遭わないには・・・

①電話に出ず、常に留守電にしておく。ナンバーディスプレイの電話機にする。

②電話に出ないこと。国際電話利用休止サービスを活用。とお話がありました。迷惑電話の6割が国際電話番号だそうです。

交楽の会の方たちも当日、国際電話利用休止サービスの申し込みをされた方もいました。皆さんも気を付けましょう！



尊い善意をありがとうございます

令和6年11月から令和7年2月まで (敬称略)

福祉基金へ

公益財団法人 岡谷文化振興事業団

プリンス&スカイラインミュージアム

長野県労働金庫諏訪湖支店運営委員会

親子アニメチャリティー祭り

男の腕まくり

慈雲寺 花園檀徒会

宮坂 基寛

小口 昭英

深沢 徳人

西野 元江

尾澤 ヤス子

山田 佳代子

笠原 佐千子

花岡 理枝子

匿名

ボランティアセンターへ

○食品

信州諏訪農協(長地支所)

(株)トーエネック

匿名

○お米

匿名

○ハンドソープ

ゆる笑happyこども食堂

○未使用テレホンカード

匿名

○使用済切手

郷田郵便局

問 春芳

濱 瑛子

匿名

○車いす

匿名



## お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください

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

### 【取扱品目】

車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

### 【リサイクル事業の流れ】

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。

お譲りします  
ポータブルトイレ



お気軽に岡谷市社協までお問い合わせください。



## 入れ歯リサイクル事業 不要になった入れ歯を寄付してください

歯にかぶせた金属、歯に詰めた金属、歯と歯をつないだ金属も貴重な資源に生まれ変わります。(金属のついていない入れ歯は回収できません。)

入れ歯リサイクル活動による収益は、世界の子どもたちへの支援に使われます。また収益の一部は、市社協の財源として地域福祉にも役立てられますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



### 《収集方法》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、諏訪湖ハイツ1階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。

諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。

上記に関するお申し込み・お問い合わせ先 【市社協】 TEL 24-2121 FAX 24-3555



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。兄妹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  
4月の休館日…8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です。

**ヨガ講座(4月30日(水)より申込み開始)**

ヨガを通して心身のリフレッシュをしましょう。

日時…5月29日(木) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…本橋 香さん

予約不要の  
イベント

4月11日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
16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～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(月)	ぺったんこの日(4月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	4月生まれのお誕生会	午前11時～
24日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
	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**(4月9日(水)より申込み開始)

「カラフルフィッシュ」を作ります。

日時…5月8日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

**ベビーマッサージ**(4月15日(火)より申込み開始)

日時…5月15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…5月14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

**ホストファミリーを募集します 第34回 姉妹都市生活体験高校生受入事業**

ホームステイ期間：8月2日(土)～14日(木) (13日間・予定)

今年の夏、岡谷市の姉妹都市であるアメリカ合衆国ミシガン州のマウント・プレザント市から、高校生が岡谷市を訪れます。岡谷市とマウント・プレザント市は、1年おきにお互いの市へ高校生を派遣し合い、生活体験をしています。

この交流事業のなかで、ホストファミリーは、なくてはならないものです。今までに受入れをしていただいた多くのホストファミリーのみなさんと当時の高校生は、今でもお互いに連絡を取り合い、本当の家族のようなお付き合いを続けています。

今年で34回目となるこの事業に、ぜひご協力いただき、ホストファミリーを体験してみませんか？

**【応募資格】**

- ①13日間の受入れが可能な家庭
- ②滞在期間中、個室(和室または洋室)を高校生に提供でき、積極的に国際交流できる家庭
- ③朝夕の送迎が可能な家庭(ゲストの高校生または引率者は、滞在期間中の平日は当センターのプログラム【午前9時～午後4時15分予定】に参加。)

※滞在中の経費は、当センターのプログラムを除き、ホストファミリー側で負担をお願いします。

※ホストファミリーには若干の謝礼をさせていただきます。

**興味のある人、申し込み希望の人はお気軽にお問い合わせください。**



問合せ●(公財)おかや文化振興事業団 国際交流センター ☎24-3229 Email oiea@oiea.jp

# CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

## カナラホール 2025年度自主事業

- ▶5月6日(火・祝)  
0歳からのオペラ“魔笛”
- ▶6月26日(木)  
TAIRIKプロデュース  
古澤巖の品川カルテット
- ▶7月5日(土)  
HY 25th Anniversary  
BEST !! Kary TOUR 2024-2025
- ▶7月21日(月・祝)  
カナラ・ウィークエンド・コンサート  
鈴木大介ギター・リサイタル
- ▶7月27日(日)  
カナラータ・オーケストラ  
第28回定期演奏会
- ▶8月24日(日)  
松浦航大×よよよちゃん 歌まねライブ
- ▶9月20日(土)  
カナラ探偵事務所 クラシック探訪Vol.2  
目眩めく香り、パリの誘惑
- ▶9月28日(日)  
新日本フィルハーモニー交響楽団  
指揮/角田鋼亮 ピアノ/松田華音
- ▶10月12日(日)、13日(月・祝)  
佐藤俊介(ヴァイオリン) & スーアン・  
チャイ(ピアノ)  
ベートーヴェン ヴァイオリン・ソナタ  
全曲演奏会(2日公演)
- ▶11月30日(日)  
カナラ少年少女合唱団定期演奏会
- ▶12月21日(日)  
第十三回 かのら寄席
- ▶2026年2月1日(日)  
カナラータ・オーケストラ  
第29回定期演奏会
- ▶2月15日(日)  
伊藤悠貴(チェロ) & 金子三勇士(ピアノ)  
デュオ・リサイタル
- ▶3月1日(日)  
カナラ・ウィークエンド・コンサート  
南風の誘い〜鳥唄からシマ唄へ  
\*2025年2月19日現在の情報です。今後変  
更になる場合があります。  
\*このほかにポップス公演などを予定しています。

問合せ ☎ 24-1300

## 4月の

# 図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、  
パネルシアターなどのおはなし会を定  
期的に行っています！

### ★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…4月15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…4月5日・12日・26日  
の土曜日  
午前11時～(20分程度)

### ★おはなしの森★ 春だよ！スペシャル

日時…4月19日(土)  
午後1時30分～  
内容…毎週土曜日に行っているお  
はなしの森のスペシャル版です。

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

#### のりもの だいすき

4月20日(毎月第3日曜日)は  
「家庭読書の日」  
4月19日・20日は、貸出冊数の上限が  
10冊から20冊になります。

#### 開館時間

午前9時30分～午後6時30分

#### 4月の休館日

7日、14日、21日、25日、28日、30日

問合せ ☎ 22-2031

## 美肌の湯 ロマネット

●プレミアム利用券 特別販売  
今年もプレミアム利用券を販売しま  
す！1セット20枚入り10,000円(税  
込)。1人3セットまでの数量限定販  
売！販売日時など詳しくは館内掲  
示板をご覧ください。

●営業日のお知らせ   
4月29日(火)は祝日のため  
営業し、30日(水)は振替休  
館となります。お間違いのないよう  
ご来館ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり  
4月のおすすめメニューは【鶏と野菜  
の甘酢あん定食 900円】です。特製  
から揚げと甘酢あんで  
ご飯がすすむ!! 

#### 4月の休館日

1日、8日、15日、22日、30日

問合せ ☎ 27-6080

## 4月の諏訪湖ハイツ

#### ロビー展示

●今井芳文 近作展  
期間…4月1日(火)～15日(火)

#### ロビーコンサート・パフォーマンス

●桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」  
日時…4月26日(土) 午後2時～3時

■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。子どもから  
高齢者まで、家族みんなで利用して  
みませんか。未就学児は無料です。

■親水池で水遊び  
子どもたちお待ちかねの親水池が  
4月にオープン。連休など、ご家族  
そろって遊びにお出かけください。

4月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日  
16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**

**【次回展覧会】**4月17日(木)～6月16日(月)

**企画展** **出久根 育 展**  
**チェコからの風、静寂のあと、光のあさ**  
 絵本作家・出久根育の展覧会。ブラティスラヴァ世界絵本原画展グランプリの『あめふらし』、中東欧の民話を描いた作品や、新作絵本『もりのあさ』など約200点を展示。デビューから30年を迎えた出久根育の魅力をたどります。



「わたしは知っているの」2023年  
 © Iku Dekune

**イベント**  
**★出久根 育 ギャラリートーク**  
 日時…4月19日(土) 午後1時30分～  
**申込み不要・要入館料**  
 ※その他のイベントはホームページをご覧ください。

**今後の展覧会**  
**金子みすゞの詩 100年の時を越えて**  
 6月26日(木)～8月24日(日)  
**武井武雄がつくった組織と仲間たち展**  
 8月30日(土)～10月5日(日)  
**コウペンちゃん展**  
 10月11日(土)～11月17日(月)  
**武井武雄生誕130年記念展フィナーレ**  
 2026年1月24日(土)～3月31日(火)

**開館時間** **午前9時～午後6時**  
 (最終入館：午後5時30分)

**4月の休館日**  
 2日、7日～16日、23日、30日

問合せ ☎ 24-3319

**市立 岡谷美術考古館**

**収蔵作品展**  
**増沢荘一郎展**  
**昭和レトロな版画の世界**  
**4月18日(金)～6月8日(日)**

学校教育において子どもたちへの版画教育を推進し、地域への版画普及にも尽力した増沢荘一郎。ふるさとの風物や昭和の情景を題材とした、力強く素朴な版画を展示します。



制作年不詳  
 「南信濃の春」

**ワークショップ (要申込み)**  
**コラージュ文字を作ってみよう!**  
 日時…4月20日(日)  
 午後2時～  
**定員…10名**  
**参加費…200円**  
**申込み…4月7日(月)より受付**



**酒井館長と**  
**縄文マグカップを作ろう!**  
 日時…4月26日(土)  
 午前10時30分～  
**定員…10名**  
**参加費…400円**  
**対象…小学4年生～**  
**申込み…4月7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**

**4月の休館日**  
 2日、9日、15日～17日、23日

問合せ ☎ 22-5854

**岡谷蚕糸博物館**  
 OKAYA SILK MUSEUM  
 シルクファクトおかや

**企画展** 6月15日(日)まで  
**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3期に分けて展示します。



**イベント (要申込み)**  
**◆まゆちゃんワークショップ**  
**母の日カーネーションブーケ**  
 まゆで作ってプレゼントに!  
 日時…4月19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)

**4月の休館日**  
 2日、8日、9日、16日、23日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



## ながの子育て家庭優待パスポートが LINEアプリで使えるようになりました！

こども  
まんが

長野県公式LINEアカウントを「友だち」追加し、  
利用登録すると、LINEアプリでながの子育て家  
庭優待パスポートを利用することができます。協賛店舗に提示することで紙のカー  
ドと同じようにサービスを受けることができます。

利用登録の手順やカードの表示方法については、ホームページで  
ご確認ください。不明な点は、子ども課までお問い合わせください。

こちらから▶



長野県公式LINEアカウント

友だち追加は  
こちらから▶

このアイコンが目印

友だち追加後の  
利用登録までの  
流れ

- ①「カード取得」をタップ
- ②「利用上の注意事項」と「個人情報の取得について」を確認し、「進む」をタップ
- ③「利用者の情報」を入力し、「進む」をタップ
- ④「お子様の情報」を入力し、「登録する」をタップ

カード表示方法

- ①「カードを表示する」をタップ
- ②登録された情報に応じたパスポートが表示されます

※カードの提示イメージ

県外でご利用の場合、もしくは県内の協賛店舗で「ながの子育て家庭優待パスポート」を求められた場合は、画面左下にある【子育て家庭優待パスポートを表示】ボタンを押してください。

問合せ●子ども課(内線1265・1266)

## 応援します！ おかやのお店

こだわりのプリン専門カフェ

Wavy ウェイビー



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7月オープンの「Wavy」は、プリン専門のカフェです。「お客さまの笑顔が見たい」という想いを大切に、素材と製法にこだわったプリンを提供しています。

人気商品は、とろけるようなめらかプリンと、昔ながらのしっかり食感の硬めプリン。どちらも素材の風味を活かした、シンプルながら奥深い味わいです。また季節限定のメニューも豊富に取り揃えています。

プリンの新しい楽しみ方として、濃厚な「プリンシェイク」と、リッチな「飲むプリン」も提供。

店内はアットホームな雰囲気、イトインはもちろんテイクアウトもOK。お取り寄せにも対応しているので、遠方でも「Wavy」のプリンを楽しむことができます。

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

●商業観光課からのお知らせ  
令和7年度版の「商業のしおり」が4月に発行されます。岡谷市公式ホームページからぜひご覧ください。

●information●

住所：岡谷市塚間町1-6-9  
TEL：0266-55-6958  
営業時間：  
午前10時～午後5時  
定休日：月曜日・火曜日



Instagram

問合せ●商業観光課  
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



# トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



## 2/13~21 市の重点施策について市長が説明する 市政懇談会を市内5か所で開催

**令** 和7年度の市の主要事業について、早出一真市長が説明を行う、市政懇談会が開催されました。駅前周辺整備や川岸学園構想をはじめ、重点施策で掲げた「子育てしやすい環境の実現」、「未来に向けた産業の充実」などの項目ごとに各事業を説明しました。5か所合計で236人の市民が集まり、多くの質問や意見も寄せられました。



## 3/7 地域医療の担い手となるべく 岡谷市看護専門学校卒業式

**県** 内唯一の全日制2年課程の看護学校である、岡谷市看護専門学校の卒業式が行われました。この日、卒業証書を授与されたのは、20代から50代までの男女合わせて22人。今後は岡谷市民病院をはじめ、中南信地域の医療機関に就職し、地域医療の担い手として活躍が期待されています。市看護専門学校は平成26年に開校し、卒業した10回生を含め248人が卒業しています。



## 3/8 「歯周病と糖尿病」について 歯科医師会による市民公開講座

**岡** 谷下諏訪歯科医師会と岡谷市、下諏訪町などの主催による市民公開講座が、カノラホールで行われました。講師は、元岡谷市民病院特殊歯科口腔外科医長で現在、長野県歯科医師会理事の林清永さん。「歯周病と糖尿病」～意外と知らないお口と全身の関係性～という内容で、歯周病とさまざまな疾患の関係など、聴講に訪れた多くの人が、興味深く聞き入っていました。



## 3/13 郷土の魅力あふれる下水道のマンホールふた 中学生がデザイン

**岡** 谷東部中学校の生徒がデザインしたマンホールのふたが完成し、学校近くの歩道に設置されました。140人の作品のなかから投票で選ばれたのは、柳平詩織さんと小口夏輝さんのデザイン。太鼓や白鳥、ツツジ、サクラといった郷土の魅力が色彩豊かに描かれています。同校生徒がデザインした「ご当地マンホール」が設置されるのは昨年度に続き2回目で、合計4か所となりました。

# おおき なったね

4 月生まれのおともだち

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た  
おともだちです

1さい



いとはさん

あっという間の一年だったね!  
どんどん成長していく毎日がう  
れしい反面、ちょっと寂しいで  
す～。これからもよろしくね!!

1さい



なこさん

なこ1歳おめでとう♡ わが家  
に幸せと癒しをありがとう!!  
にいと仲良く楽しもうね!

3さい



さくらさん

最近すっかりおねえさんっぽ  
くなったね。これからも元気で  
すくすく成長が楽しみです。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (6月生まれ募集中) ●

## 地域おこし協力隊 活動日記

### “進化”

先月のコラムで「プロモーションは難しいが、とりあえずSNSを始めてみて継続している」というお話をさせてもらいました。SNSは今でも定期的に更新しており、岡谷市の何気ない魅力の詰まったアカウントにできていると思っています。ただ、SNSでの発信は、届けられる内容、届けられる層に限りがあります。プロモーションにおいては、いろいろな角度から、さまざまな方法で行っていくことが大切ですが、SNSオンリーだとなかなか難しいです。

1月末、岡谷市は愛知県名古屋市で、「信州 岡谷市 プロモーションイベント」というイベントを主催しました。その目的は「東海地方に住む人に“岡谷市”を知ってもらう」というもので、まさしく“プロモーション”を行うこと。わたし自身、イベントの主催側として参加し、関係各課の協力もあり無事に開催することができました。イベントを主催するということは、高校の文化祭実行委員会として



@NAGANO\_OKAYA\_LIFE

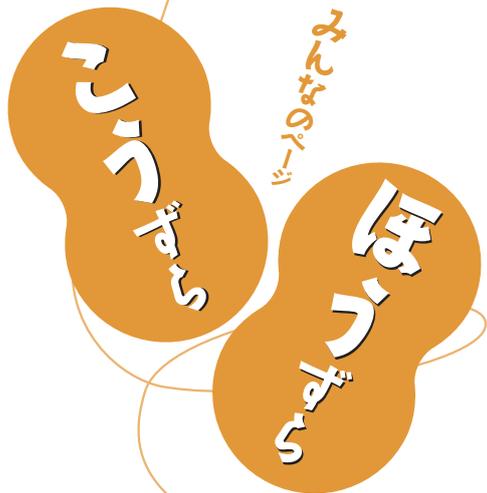


地域おこし協力隊  
宮島

奔走して以来、人生2回目のこと。現地での周知、関係各課との調整、当然文化祭とは比べものにはならないほど難しさを感じました。ただ、イベントを無事に終えられた今、本当に良い経験となったと感じています。このイベントに限らず、地域おこし協力隊として本当に貴重な経験をさせてもらっているなと感じることが多いです。ひとつひとつ糧として、“進化”していけたらいいですね。



イベント当日の様子



「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



3月の  
ハガキから

▼は広報広聴担当より

毎年、夫と二人で山登りを楽しんでます。北の山へ行くことが多いのですが、今年は、久しぶりに「高ボッチ」へ行ってみたくて思います。待ち遠しいです。

K・Kさん(長地)

▼日に日に春が近づき、高ボッチへ登ることができるようになるまであと少しですね。高ボッチの山頂からは、諏訪湖や南アルプス、北アルプス、はるか遠くの富士山まで眺められます！季節によっては、レンゲツツジなどの高山植物も見ることができ、楽しんでいただきたいと思います。

わが家の柴犬、もらったときは、とても小さく豆柴？ と思い

ましたが、2月に1歳になり、すくすく育ち、今では12kg。あの小さくてかわいい姿は、どこへいったのやら…。おとなしい性格で、わが家の宝物になりました。

G・Nさん(川岸東)

▼飼っていらっしやる柴犬は、1年間でかわいらしい子犬から、りりしい成犬に成長されたんですね。一緒に生活していると、日々、いろいろな表情を見せてくれるとともに、癒しももらえますね。今後とも、愛情をかけかわいがってください。



クロスワードパズルは、脳トレになりますし、岡谷市や地域に関する問題は、はじめて知る事柄もあり、良い勉強になりました。

N・Kさん(若宮)

▼広報クイズクロスワードパズルは、簡単な問題から調べないと解けない難題まであるため、脳の活性化につながりますね。このクイズは、岡谷市に関する問題もあり、岡谷市の新たな知識や側面を知るきっかけにもなります。今後クイズを楽しんでいただけたらうれしいです！

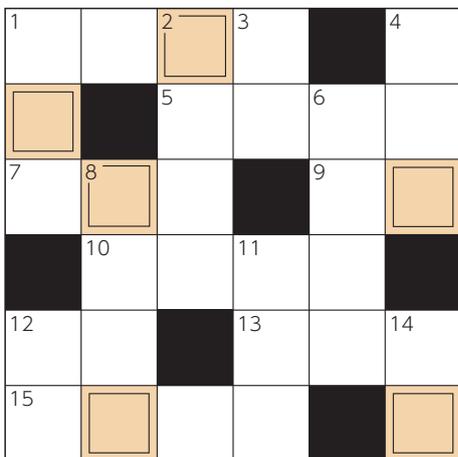
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.472

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する言葉ができます。それを教えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- この広報が届くのと、この川の桜の開花、どちらが早いでしょうか
- 岡谷市出身の洋画家○○○○貞一郎
- 薬物依存症者の回復のための施設
- 1〇〇メートルは10億分の1メートル
- 諏訪湖畔でも、これを持って楽しんでいる人たちを見かけますよね
- 今より前
- ヨコ15の時代は幕府のことをこうも呼んでいました
- 薦重栄華乃夢噺

◆タテのカギ

- スターウォーズに登場します。緑色です
- 出早公園のこちらも咲いたでしょう
- 三十一文字
- ヨコ1に多く咲くのはソメイ○○○
- 岡谷蚕糸博物館で現在開催中の企画展「○○○○哲象 絹日本画展」
- イタリア料理などで使われるハーブ。ピリッとした辛みとゴマの香りが特徴
- スノーモンスターといえば
- に耳あり障子に目あり
- 日本新三景のひとつ。○○の松原

●応募方法…はがきまたは電子申請にて受付。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(特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など)をそえてお送りください(ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります)。4月10日必着。

宛先「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」

電子申請は右のQRコードから▶



●3月号の答えと当選者「タカボッチ」(高ボッチ)

正解数39通(応募総数39通)の中から抽選で、O・Hさん(中央町)、O・Mさん(湊)、H・Kさん(川岸東)、H・Tさん(川岸東)、Y・Hさん(長地御所)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



シルク岡谷を未来へつなぐ

2025

# シルクフェア 29th

in おかや

シルクの日 /  
4.29(火) 祝  
9:00~16:00

スタンプラリー  
シルクにまつわる名所や  
イベント会場を  
めぐってスタンプを集めよう!

おかやのあちこちで  
たのしいイベントたくさん!  
シルクを楽しもう!

ワークショップ  
マルシェ  
など

シルクの歴史を学べる  
バスツアー  
まちあるきツアー

市内の会場をまわる  
無料循環バス  
もあるよ!

## 事前申し込みが必要なイベント (受付期間 4月1日(火)~21日(月) 期間中でも定員に達し次第締切)

- ブラおかや歴史探訪バスツアー (時間 9:30~12:30 参加費 500円 定員 20名)
- ブラおかや歴史探訪まちあるきツアー (時間 13:00~15:00 定員 10名)
- 旧岡谷市役所庁舎ガイドツアー (時間 10:00/11:00/13:00/14:00 定員 各回20名(40分))
- コースター・しおり・くるみボタンを作ろう (時間 10:00/11:00/13:30 参加費 500円 定員 各回5名)
- 糸まきランプを作ろう! (時間 ①10:00 ②13:00 参加費 2,000円 定員 各回5名(1時間))
- おかやらく2025春 3コース開催 詳細・申し込みは岡谷商工会議所へ (定員 各回10名)
- 味噌研究家による岡谷味噌の歩みと味噌玉作り体験 (時間 14:30~16:00 定員 30名)

シルクフェア実行委員会  
TEL 0266-23-3489

岡谷シルクホームページ  
詳しくはこちら

岡谷商工会議所  
TEL 0266-23-2345



**岡谷蚕糸博物館・(株)宮坂製糸所**  
岡谷蚕糸博物館 (株)宮坂製糸所

展示 企画展 「花岡哲象絹本日本画展」  
体験 糸取り体験 (上州式繰糸機)  
限定 シフォンケーキ販売  
プレゼント 桑の苗木の配布 (先着100名)  
体験 実験教室 (農研機構)

**レイクウォーク岡谷**

展示 シルククラフト展  
展示販売 シルクに縁のある製品の展示販売



**旧山一林組製糸事務所**  
きぬのふるさと岡谷絹工房

見学 建物見学 国登録有形文化財の建物を自由に見学  
体験 織物体験 コースター 料金 500円/1枚 (随時受付)  
体験 組ひもストラップ 料金 300円/1個 (随時受付)  
販売 絹製品の販売  
学ぶ シルクと経済を遊んで学ぼう!



**旧林家住宅**

お抹茶とお菓子のおもてなし (岡谷吉祥会) (先着50名)  
ミニコンサート 時間 11:00~/14:00~

**初代片倉兼太郎生家**

国登録有形文化財年に一度の無料公開! 蔵の特別開放  
見学



**ほっとサロン心と**

限定 シルクの材料を使った限定メニュー 10:00~ (数量限定)  
プレゼント 桑の葉クッキープレゼント! 10:00~ (先着100名)  
展示 「昭和40年地図に見る岡谷の製糸業の残骸」 場所 2階ギャラリー

**諏訪倉庫(株)**

展示 歴史資料室の無料公開  
午前9:00~12:00 午後13:00~15:00 駐車場あり  
展示



**賀吉田館 ねずみ堂**

体験 糸まきランプを作ろう!  
場所 ねずみ堂 (事前予約)  
参加費 2,000円  
時間 ①10:00~②13:00~ 所要1時間 定員 各回5名



**岡谷聖バルナバ教会**

国登録有形文化財の建物を自由に見学  
見学 受付 9:00~ (最終受付15:30) 所要 15分~30分



**照光寺**  
本尊馬鳴菩薩のご開帳  
見学 蚕霊供養祭・見学



問合せ●シルクフェア実行委員会事務局 (岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489