あなたとおかやを絆ぐ

Okaya

2025
5
No.1509

広報 おかや

〈特集1〉
みんなでつくる おかやの未来

〈特集2〉
新たな計画がスタートしました

〈特集3〉
今年度から川岸学園整備が始まります

今月の表紙

川岸学園として今年度から整備が始まる川岸小学校の入学式。元気な新入生が43人入学しました。9年後は川岸学園を卒業することになります。校舎の引っ越しやグラウンドの移動など今までと違う体験をすることになりますが、新しい環境で健やかに学んでくれることを期待しています。

〈特集1〉

みんなで つくる おかやの未来

今年2月に、ララオカヤの解体と駅周辺エリアの活用について
「岡谷駅周辺まちづくりの方針」を発表しました。
市では、令和6年度に行った基礎調査を基に官民で連携し
「おかやの未来」を市民のみなさんと
一緒につくっていきたいと考えています。

全国的に広がっている これからの「地方都市のまちづくり」

地方都市の再整備を進めるにあたり、「ポジティブスパイラル」という考え方を基に、全てを行政に任せるのではなく、市民のみなさんとビジョンを共有しながら徐々に整備を進めるという手法が、全国的に取り入れられています。

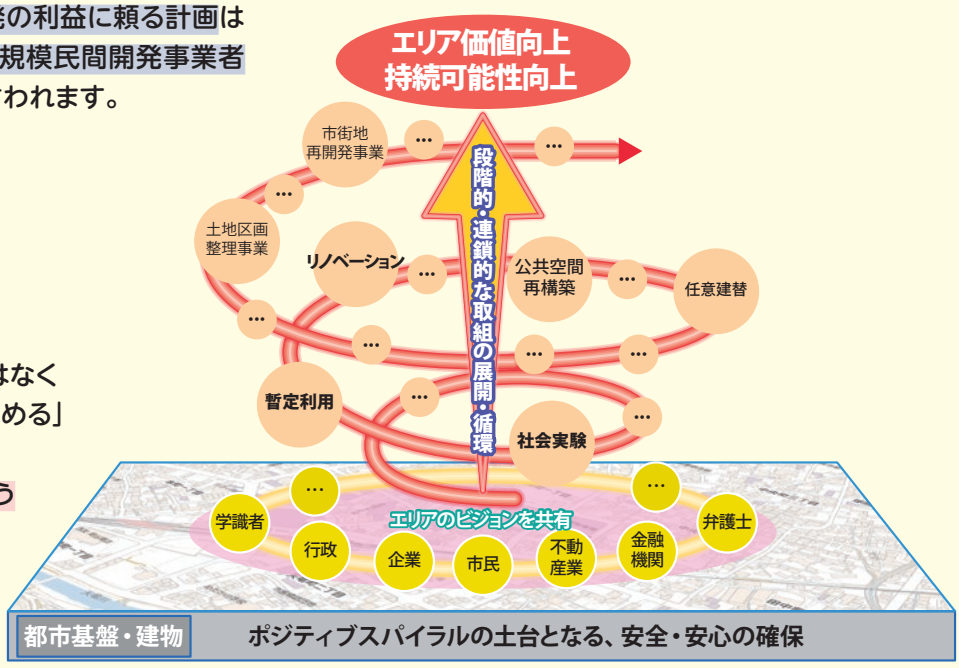
「ポジティブスパイラルとは」
できることからはじめ、評価と改善を繰り返し、取組自体も軌道修正しながら、更新・展開していくこと。

これまでの整備手法

人口減少が進む地方都市では、都市部のような開発の利益に頼る計画は成り立ちにくく、大規模民間開発事業者の参画は難しいと言われます。

官民連携によるまちづくり

近年、再整備は瞬時に進めるのではなく「市民一人ひとりが、できることから始める」というスタイルに変わりつつあります。
「こんなことができたらいいな」という「種」をまき官民が連携して社会実験などを繰り返し、みんなで方向性を確認していきます。



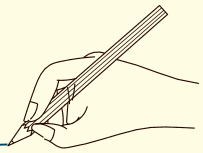
これからの整備手法

これを渦巻状（スパイラル）の階段のように繰り返し行うことで、場所の「価値」を上げ、持続するまちづくりを実現させていきます。
このような手法が「空間・機能確保のための開発から、価値・持続性を高める複合的更新へ」とする「市街地整備2.0」として、地方都市の再整備の考え方として全国に広がっています。

解説は
国土交通省HPへ

令和6年度に行った基礎調査を基にでき上がった

岡谷駅周辺まちづくりの方針



基礎調査の結果は
岡谷市HPへ

令和6年度、官民で連携してまちづくりを進めるために、岡谷市周辺の基礎調査を行いました。この結果を基に、市として新たに「岡谷駅周辺まちづくりの方針」を発表し、「まちづくりの4つの目標」を定めました。

この目標に向けて、市民・団体・事業者・行政で連携し、「おかやの未来」を考えていきましょう！

＼目指すまちの姿／

岡谷駅エリアからはじまる みんなで織りなす 魅力の連鎖

まちづくりの基本方針 1
駅周辺のポテンシャルをいかして、エリア全体の価値向上をめざす

都市機能誘導や賑(にぎ)わい創出のポテンシャルを秘めている駅周辺の魅力を向上させます。

まちづくりの基本方針 2
これからの社会変化に柔軟に対応しうるポジティブスパイラルの実現をめざす

小さな成功例を積み重ねながら、エリアの価値を向上させます。

まちづくりの基本方針 3
駅前等、パブリックスペース活用を起爆剤とした戦略的まちづくりを実践する

まずは駅前の賑わいを創り、周辺へと広げていきます。

基本方針を基に導き出された
まちづくりの「4つの目標」

目標1	目標2	目標3	目標4
人やものを呼び込む駅周辺の核づくり	政策課題に資する環境整備	魅力の軸づくりと連鎖	官民連携まちづくりの土台づくり

じっくり話し合って進めていく

今後のスケジュール

ララオカヤの解体は、令和8年度中に始まり、令和10年度中に完了する予定です。それ以降は、話し合いや実証実験などを行いながら進めていくことになります。

解体開始（令和8年度中）▼ ― 1年半から2年 ― ▼解体完了（令和10年度中）

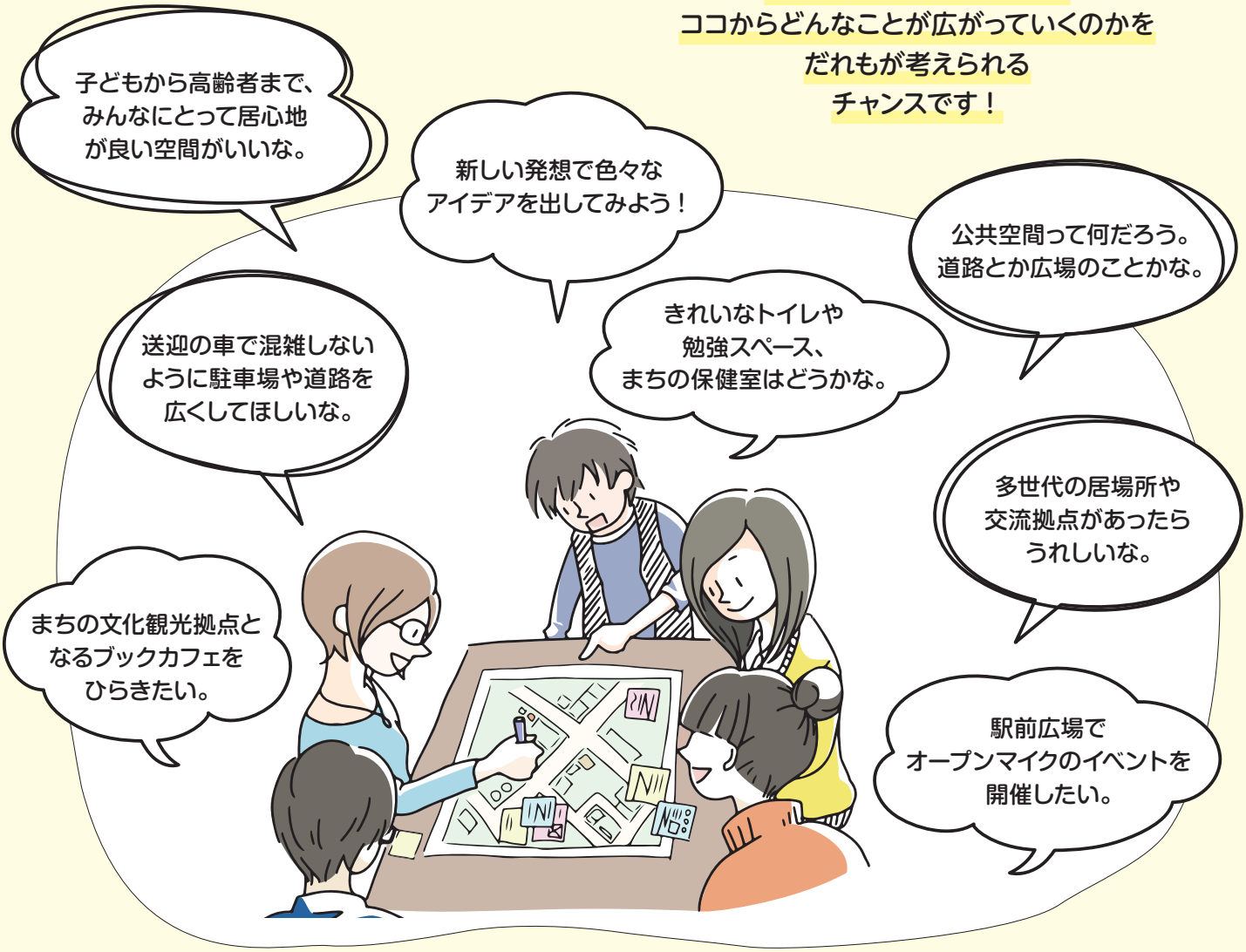
中心市街地のこれからを考えていきましょう！ → おかやの未来

チャンス到来！

みんなでアイデアを出し合おう！

「岡谷駅周辺まちづくりの方針」を基に、市民のみなさんと一緒に「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」の策定を進めていきます。

ココでどんなことができて
ココからどんなことが広がっていくのかを
だれもが考えられる
チャンスです！



あの場所、こんなふうに使えたら面白いかも！

●岡谷駅周辺地域の公共空間を多く利用する一歩として、活用コンセプトや取組アイデアをまとめた『プレイスビジョン」を考える連続ワークショップを開催します！

●日時、開催場所、応募方法等は決まり次第、まちづくり整備課ホームページに掲載します！

ワークショップ　参加無料

問合せ：まちづくり整備課　内線1334

市民参加で未来図ができました！

岡谷TMO主催の「岡谷まちなか会議」で作成された未来図

〈特集2〉

新たな計画がスタートしました！

第5次岡谷市総合計画後期基本計画を、より効率的かつ効果的に推進していくため、令和7年度からスタートした新しい計画を紹介します。

岡谷市こども計画

基本目標　令和7年～11年（5年間）

- すべてのこどもの権利を守り自分らしい育ちを支援する《重点項目》
- ライフステージに応じた切れ目ない支援を強化する
- 地域全体でこどもを育てる「こどもまんなか社会」を実現する

基本理念の「とも育ちを実践し、輝くこどもをみんなで育てる“まゆっこのまち”」を実現するために、すべてのこどもの権利が守られ、自分らしい生活を送ることができるよう、特に力を入れて取り組みます。

問合せ●子ども課（内線1266）

第５次岡谷市環境基本計画

（第２次岡谷市地球温暖化対策実行計画）
～人と自然が共生し、未来へつなぐゼロカーボン シティ～

基本目標　令和7年～12年（6年間）

- 持続可能なまち　《地球環境の保全》
- 人と自然が共生するまち《自然環境の保全》
- 安心して暮らせるまち　《生活環境の保全》
- 誰もが環境保全活動に参加したくなるまち《参加と協働》

環境問題は、地球温暖化対策や循環型社会の実現など多岐にわたることから、より包括的な視点で、市民、事業者、行政が一体となって取り組むための基本目標などを定めています。

問合せ●環境課（内線1445）

岡谷市学びの紡ぎ応援プラン

（第７次岡谷市生涯学習推進計画）
～一人ひとりが幸せに暮らしていくために～

基本目標　令和7年～10年（4年間）

- 様々な学びの形づくり
- 誰もが学び合える地域づくり
- 未来につなぐ学びづくり

幸せや豊かさに関する価値観やライフスタイルが一層多様化する中で、誰一人取り残されることなく、生涯学習活動を継続的に行うことができる機会や場の提供を行います。

問合せ●生涯学習課 TEL 24-8404

男女共同参画おかやプランⅦ

（第７次岡谷市男女共同参画計画）
～認め合い ともに輝く おかや～

基本目標　令和7年～11年（5年間）

- 男女共同参画社会の実現に向けた意識づくり
- あらゆる分野において男女がともに活躍できる環境づくり
- 誰もが安全で安心して暮らせる社会づくり

性別にとらわれることなく、誰もが社会や地域で活躍できるよう、男女共同参画の意義や必要性について理解を深めるための意識・環境・社会づくりに取り組み、男女共同参画社会の実現を目指します。

問合せ●地域創生推進課（内線1363）

はつらつ岡谷スポーツプラン

（第３次岡谷市スポーツ推進計画）
～スポーツで笑顔あふれる元気なまち～

基本目標　令和7年～10年（4年間）

- 市民ひとり1スポーツの実現
- 競技力の向上
- 子どものスポーツ機会の充実
- スポーツ環境の整備・充実
- 第82回国民スポーツ大会
  第27回全国障害者スポーツ大会
  （信州やまなみ国スポ・全障スポ）の推進

第2次計画の基本目標に、新たに令和10年開催予定の「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会の推進」を加えた5つの基本目標を柱に、すべての市民が多様な形でスポーツと関わることで笑顔と元気があふれるまちを目指します。

問合せ●スポーツ振興課、国スポ・全障スポ推進室 TEL 22-8800

〈特集3〉

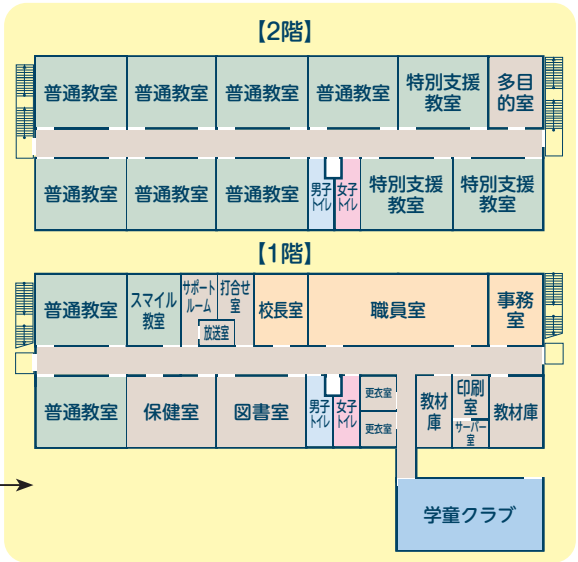
今年度から川岸学園整備が始まります

～川岸小学校の大規模改修のため、まずは仮設校舎の建設を進めます～

現在、決定している仮設校舎の内容をご紹介します

工事中は中学校の校庭や第二体育館を共用するなど、遊び場エリアも確保します。
体育の授業や部活動は必要に応じて、川岸スポーツ広場を利用します。

仮設校舎　平面図



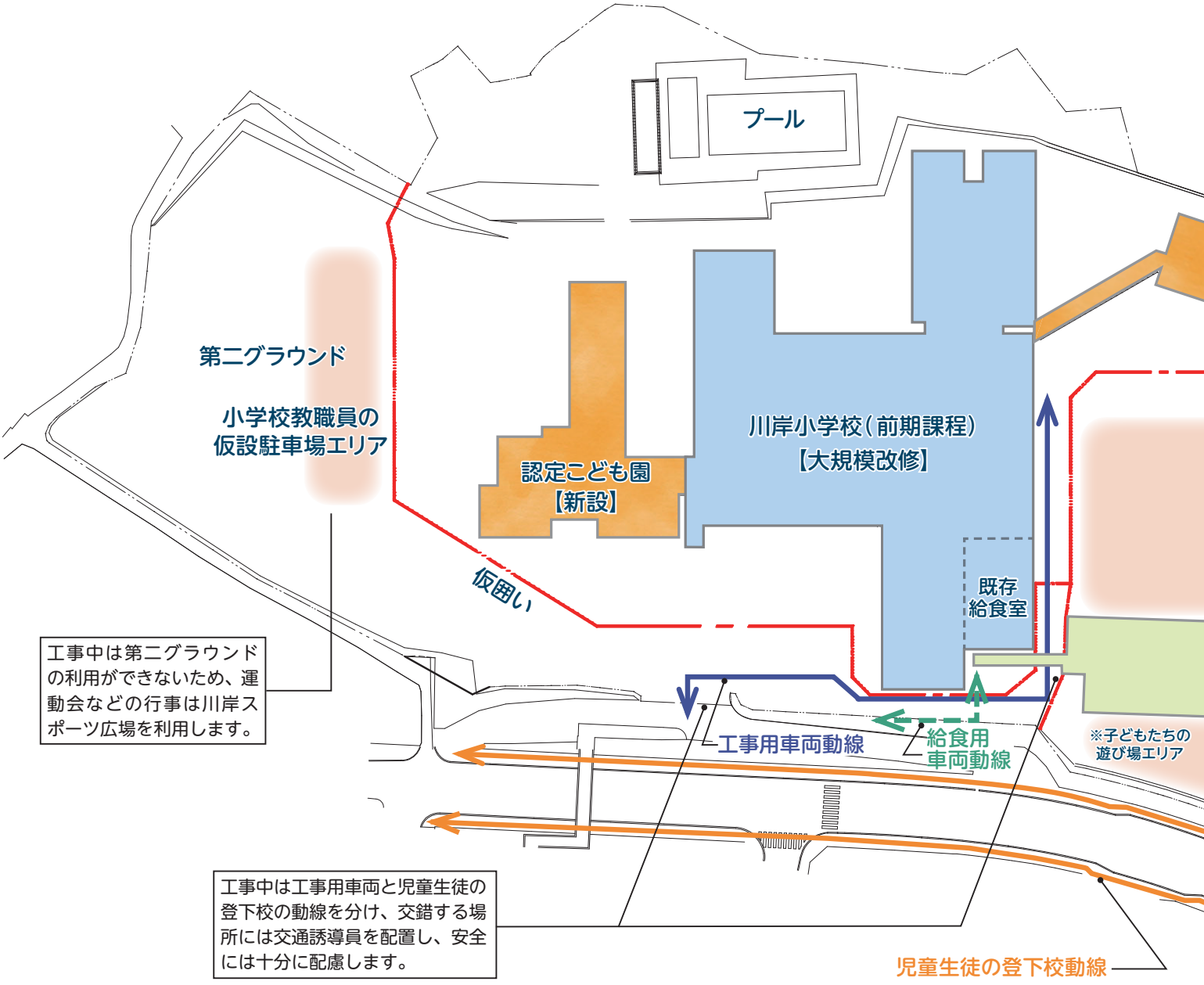
仮設校舎について

- 仮設校舎は中学校とも渡り廊下で接続し、教室には、エアコン・暖房を完備しています。
- 仮設校舎には1～5年生の普通教室と特別支援教室を配置し、6年生は中学校の教室を利用します。
- 小学校の音楽室や理科室等、特別教室は中学校の教室を利用します。給食室は現在の施設を使います。
- 校庭が工事区画となるため、工事中は中学校の校庭や第二体育館を共用するほか遊び場エリアも確保します。
- 運動会などの行事は、川岸スポーツ広場を利用します。
- 学童クラブも仮設校舎に移すため、お迎え等の駐車場は中学校の昇降口前を利用します。

問合せ　岡谷市教育委員会 川岸学園整備室　内線：1213

認定こども園を併設する義務教育学校の令和9年春の開校をめざし、現在の川岸小学校の校舎の改修工事等を進めるため、令和7年9月頃から仮設校舎の建設が始まります。

工事期間中（令和8年1月～令和9年2月末頃まで）は、仮設校舎や中学校の一部教室を利用して学校生活を行います。安全に工事を進めるため、通学路の変更や校庭・教室の利用に不便さがあるかもしれませんが、子どもたちの安全に十分に配慮してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



魅力ある教育と保育の環境づくりの検討が始まっています！

義務教育学校と認定こども園の開校・開園に向け、学校のグランドデザインやカリキュラム、こども園の教育保育理念・方針など、学園のソフト面の検討、協議を行う専門部会が令和7年1月より始まっています。

今までに開催した専門部会の協議内容は市のホームページに掲載しているほか、川岸学園NEWSにまとめていますので、ぜひご覧ください。

専門部会は
こちらから

川岸学園NEWSは
こちらから

「健康貯金」のまちをめざして　おかやヘルスサポート事業

令和7年度 健康づくり講演会のご紹介

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。

本年度からは、岡谷市民病院と連携し、市民のみなさんがさまざまな健康・医療情報のなかから正しい情報が得られるよう、岡谷市民病院の医師などによる健康づくり講演会を開催します。

令和7年度は、5疾病をテーマに健康づくり講演会を開催します。

「糖尿病」
6月14日(土)
午前10時～
市民総合体育館

「がん」
9月13日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「脳卒中」
10月25日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心不全」
11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心の健康」
11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

令和6年度運動講演会のようす

※講演内容は変更する場合があります。
※申し込み方法および各講演会の詳細は、広報や市ホームページで随時お知らせします。

糖尿病

「糖尿病について
～運動・食事・生活習慣を見直そう(仮)」
日時…6月14日(土) 午前10時～
場所：市民総合体育館

申し込み不要

岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

糖尿病は、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を併発し、心血管疾患のリスク因子になるほか、認知症、大腸がんなどの発症リスクを高めることも明らかになっています。

糖尿病や合併症について正しく理解し、生活習慣の改善による糖尿病の発症予防を行うとともに、発症した場合は、良好な血糖コントロールを維持し、合併症などの重症化予防を行うことが重要です。

★岡谷市の状況は？
(第4次岡谷市健康増進計画より)
令和4年度の透析患者全体のうち糖尿病を起因とする人の割合は50%を超えています。

が ん

「消化器がんについて(仮)」
日時…9月13日(土) 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

がんは日本人の死因の第1位であり、岡谷市でも死因の第1位となっています。

がんは2人に1人がかかると言われており、すべての人にとってなり得る病気ですが、禁煙や食生活の見直し、適度な運動により、がんの発症リスクを低くすることができます。

脳卒中

日時…10月25日(土) 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

心不全

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんに次ぐ死亡の主要な原因となっています。

また、要介護状態の原因としても高い割合を占めており、介護予防の観点からも予防の推進を図る必要があります。

★岡谷市の状況は？（第4次岡谷市健康増進計画より）

標準化死亡比※をみると、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。

循環器疾患の危険因子には、「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。

※標準化死亡比とは、異なる地域間で死亡状況の比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率です。

心の健康

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

配偶者や家族との死別や離別、病気などをきっかけに、孤立や介護、生活困窮などの複数の問題を抱える可能性があります。生きがいや役割、つながりを持ち続けることが重要です。

★岡谷市の状況は？
（令和4年度高齢者等実態調査より）

高齢者の68.7%が「趣味や生きがいあり」と回答しています。

岡谷市健康増進計画とは、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

第4次岡谷市健康増進計画の詳細については、こちら▶

問合せ●健康推進課（内線1184）

岡谷市の国保加入者の疾患別医療費の状況では、1位は「がん」、次いで高血圧や心疾患などの「循環器疾患」、「糖尿病」の順に多い結果でした。健康診断を受けて身体の状況を知ることは、健康への第一歩です！

（㈱データホライゾン 岡谷市国民健康保険ポテンシャル分析より）

健康

国保加入の40～74歳のみなさん 年1回は「特定健診」を受けましょう！

実施期間…6月1日(日) ～11月30日(日)

通常約9,000円が「無料」で受診できます

特定健診の流れ

1. 5月中旬に封筒またはパンフレットが届きます。
   ⇒前年度受診した人には、緑色の封筒（受診券入り）が届きます。
   ⇒パンフレットが届いた人は、中をご覧いただき、受診券の発行を依頼してください。**（医療機関で受診するには受診券が必要となります）**
2. 医療機関に事前に予約・申し込み
3. 特定健診を受診する

休日健診のご案内（無料）

平日の受診が難しい人に

特定健診＋歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科医師による歯科健診（無料）も実施します。お口の健康も大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

日時…6月29日(日) 午前8時～11時15分
場所…岡谷市保健センター
申込み…5月22日（木）午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。
※9月7日(日)、10月4日(土)、11月30日(日)にも実施する予定です。

問合せ●医療保険課（内線1186）

命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉 右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉 t-okaya@sg-p.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。
※登録について不明な点は、企画課(内線1528)へお問い合わせください。

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

春季推進旬間：5月21日(水)～30日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ

やまびこ公園 5月のイベント

●やまびこ春季マレットゴルフ大会(要申込み)
日時…5月15日(木) 受付：午前8時～ 8時30分
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
参加資格…高校生以上の一般男女
参加費…500円
申込み…やまびこ公園管理事務所

●令和7年度 第1回やまびこ草木染教室(要申込み)
日時…5月21日(水) 午前10時～
場所…やまびこ公園中央ひろば
参加費…1,000円(染用ストール代別途：1,200円～)
申込み…やまびこ公園管理事務所

※内容は事前の告知なくやむを得ない事情により変更・中止となる場合があります。

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

軽自動車税(種別割)の減免を受けられる制度があります

減免対象…4月1日現在、⑴～⑶の要件を全て満たす人

⑴ 障がい等級要件(各種障害者手帳を持っていること)

※ただし障がいの等級や世帯構成によって、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

⑵ 使用要件(次のいずれかの用途で使用していること)

①障がいのある本人が運転している

②障がいのある人のために、生計を一にする人が運転している

③障がいのある人のみで構成される世帯の人を、日常的に介護する人が運転している

⑶ 所有要件(次のいずれかの人が所有する車であること)

①障がいのある人

②障がいのある人(身体に障がいのある人は18歳未満に限る)と生計を一にする人

申請期間…納税通知書が届いてから【5月26日(月)】まで

受付窓口…市役所税務課(支所では手続きできません)

手続きに必要なもの

- 減免申請書(窓口にあり)　●納税通知書　●自動車検査証
- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)
- 運転者の運転免許証

※マイナ免許証の場合、「特定免許情報(ICチップに記録された免許に係る情報)」を、お持ちのスマートフォン、タブレット端末等での掲示が必要ですので、準備してお越しください。

- 申請者(所有者)のマイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、または通知カード+顔写真つきの身分証明書)

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

上記以外の人は1回の申請で毎年継続して減免を受けられます。

〈減免を受けることができない場合〉

- 障がいのある人が死亡した場合
- 障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)
- 身体に障がいのある人が18歳に達した場合

※同一生計者名義の軽自動車は減免できません。

- 障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合
- 減免対象の軽自動車が障がいのある人のために使用されなくなった場合
- 普通自動車などで減免を受けている場合

※車の減免は1人につき1台です。

- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

減免を受けている人で上記に該当する場合はご連絡ください。

問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？5月は滞納整理強化月間です

納税は国民の義務です！

市民のみなさんに納めていただいている市税は、市の歳入の約3割を占めており、福祉、ごみ処理、教育、保健、消防、道路や公園の整備など、わたしたちの身近な生活に必要な行政サービスを支える大切な財源となっています。市税を滞納することは、納期限内に納付をしている人との公平性を欠くことになり、市の財政を圧迫し、行政サービスに支障を来すことにもなります。

税金を納め忘れると どうなる？

税金を納期限までに納めなかった場合、督促状が送付されます。納期限が過ぎてから納付する場合、本来納める税額以外に延滞金が加算されます。納期限が過ぎても納付がなく滞納が続く場合は、財産の差押えや公売などによる滞納処分を行います。市税は、納期限内に納めましょう！

納付が困難な場合は 納税相談を！

災害、盗難、事業の廃止、病気やケガなど、やむを得ない事情により納期限までに納付が困難な場合は、徴収猶予や分割納付することができる場合があります。滞納になる前に相談しましょう！

市税などの納付方法

税金には期ごと、それぞれに納期限がありますので、お手元の納税通知書をご覧ください。納付方法は、納税通知書などによる現金支払い、スマホアプリやクレジットカードによる納付、口座振替などがあります。納付場所は、市役所、各支所、金融機関、コンビニエンスストアなどがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

納税は便利で確実な口座振替をお勧めします

市税などの納付には、便利で確実な、口座振替をお勧めします。市役所または各支所、金融機関にある「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口に提出してください。

詳しくは、取扱い金融機関や市役所税務課までお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

information ―今月のお知らせ―

健康ひと口メモ No.570

うつ病

うつ病は、心理的なストレスがきっかけとなって、脳の働きのバランスがくずれる脳の病気です。

【うつ病の判断基準】

米国精神医学会、日本うつ病学会の判断基準によると、次の項目のうち5つ以上に当てまるようなら、うつ病の可能性があります。

1 ほとんど一日中、ほとんど毎日の抑うつ気分
2 ほとんど一日中、ほとんど毎日の興味・喜びの著しい減退（物事に興味や喜びを感じることがほとんどない）
3 著しい体重の変化（体重が著しく減った、あるいは増えた、ほとんど毎日の食欲の減退または増加）
4 ほとんど毎日の不眠または睡眠過多（よく眠れない、あるいは眠りすぎる）
5 ほとんど毎日の精神運動性の焦燥・制止（落ち着きがない、あるいはぼーっとしている）
6 ほとんど毎日の疲労感・気力の減退（疲れやすい、あるいは気力がわかない）
7 ほとんど毎日の無価値感、罪責感（自分には価値がないと考えたり、自分を責めたりする）
8 ほとんど毎日認められる思考力や集中力の減退、決断困難（思考力や集中力の低下がみられたり、物事を判断できない）
9 死についての反復思考、反復的な自殺念慮、または自殺企図（死について繰り返し考えたり、自殺を考えたりする、自殺するためのはっきりとした計画を立てる）

うつ病は、気分が落ち込んだまま回復しない状態が続き、なにもする気にならないため、仕事や学業、生活に支障が生じます。気分が落ち込むことが増えたと感じたら、早めに医療機関に相談しましょう。

【うつ病の治療方法】

基本的な治療としては、まず、医師などによる傾聴・共感、問題点の整理を中心とした「支持的精神療法」や、患者さんがうつ病について理解し、治療選択に関わっていくことを目標に、病気の説明、症状改善のためのアドバイスをする「心理教育」を行います。

また、医師が必要と判断した場合は、しっかり休養してストレスを軽減する環境を整えることも必要です。

薬物療法としては、抗うつ剤を使い、ノルアドレナリン、セロトニンなどの脳内物質の働きを助けます。効果が現れるまでには1か月から半年程度かかります。

また、うつ病に対して「認知行動療法」、「マインドフルネス認知療法」、脳に磁気刺激を与える「rTMS療法（反復経頭蓋磁気刺激療法）」などの治療を行える医療機関は限られるため、実施している医療機関にご相談ください。

（岡谷市医師会）

健康

5月31日は世界禁煙デー
この機会に禁煙にチャレンジしませんか？《5月31日～6月6日は禁煙週間》

一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます！

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。加熱式たばこも禁煙治療の対象となります。禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会ホームページに掲載されています。（事前に医療機関に確認してください。）

※禁煙補助薬の出荷が停止されているため、治療の受け入れを中止している医療機関があります。

禁煙外来受診で
Okaya Payポイント(1,000P)
がもらえます！
※ポイントについてのお問い合わせは健康推進課まで。

たばこを吸うときは、受動喫煙防止を徹底しましょう

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。

問合せ●健康推進課（内線1184）

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

輝く子育て応援講座（第1回～第4回）

乳幼児（4か月～3歳児）をもつ保護者を対象とした講座です。心も身体もリフレッシュしてみませんか。1回だけの受講も可能です。

	日程	講座名・講師
1	6月6日（金）	野菜ソムリエプロに聞くおいしい食べ方どっち? 学習編 野菜ソムリエ 三澤澄子さん
2	6月20日（金）	筋膜リリースとバレトンで、腰痛・肩こり改善! フィットネスインストラクター 唐木田由紀さん
3	7月4日（金）	野菜ソムリエプロに聞くおいしい食べ方どっち? 実践編 野菜ソムリエ 三澤澄子さん
4	7月25日（金）	色を用いて自分を知り周りを知ろう カラーセラピスト 御子柴博子さん

託児あり

時間…午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター
定員…各回10名（託児10名）（先着順・定員になり次第締め切り）
受講料…1講座200円（3のみ材料費700円）※受付時に集金
申込み…5月21日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。22日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。5月27日（火）までは市内在住の人のみ。5月30日（金）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

長地公民館 共催講座
筋力アップ&体幹トレーニング体験講座

筋肉と体幹を鍛えて、けがなくスポーツを楽しめる体をめざしてみませんか!? お気軽にお申し込みください。

日時…5月23日・30日、6月6日（全3回）毎回金曜日 午後7時～8時
場所…長地公民館 2階講堂
講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん
定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…動きやすい服装、運動靴、ヨガマット（持っている人）、タオル、飲み物
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…4月25日（金）午前9時から長地公民館窓口、電話、E-mail（osachi@city.okaya.lg.jp）、電子申請（QRコードから）にて受付。5月22日（木）締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター 季節の教養講座
大人の折り紙講座

いろいろな花や生き物の折り紙を楽しみながら、脳のトレーニングをしましょう! 初心者大歓迎です!

日時…5月27日、6月3日・17日、7月1日（全4回）毎回火曜日 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室（2回目のみIT研修室）
講師…日本折紙学会会員 伊藤裕子さん
定員…15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…使いたい折り紙（ある人のみ）、作品を入れる箱（袋）
受講料…1,800円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…5月7日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。8日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。5月14日（水）までは市内在住・在勤の人のみ。5月20日（火）締切。

カルチャーセンター 季節の教養講座
初心者向けパン作り講座

はじめてパン作りに挑戦する人向けの講座です。第1回は抹茶風味のメロンパンを、第2回はベーグルを作ります。
※この講座は小麦粉を使用します。

日時…5月19日（月）・26日（月）午前10時～午後0時30分
場所…カルチャーセンター 調理実習室
講師…homemade cooking指定校 KASAI教室 河西あけみさん
定員…15名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、筆記用具
受講料…2,400円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…4月28日（月）午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。29日（火・祝）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。5月5日（月・祝）までは市内在住・在勤の人のみ。5月11日（日）締切。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

令和7年度　いちい学級

健康で充実した毎日を送るために、一緒に学ぶ仲間との交流のなかで、新しい自分の扉を開きませんか。
友人やご近所もお誘いあわせのうえ、お気軽にお申し込みください。

対　象…市内在住の概ね60歳以上の人
時　間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸・長地公民館：午後1時30分～3時（回によって変更あり）
受講料…1人1,200円（講座初日に集金）※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。
申込み…5月7日（水）午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、8日（木）以降は各館の窓口または電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター（定員40名）		湊公民館（定員20名）		川岸公民館（定員30名）		長地公民館（定員40名）	
期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）
5/22（木）	開講式・オリエンテーション 自宅で簡単にできる 健康増進体操 （鮎澤秀成）	5/30（金）	開講式&講演 高齢者の歯と健康 （小澤有美）	5/28（水）	開講式 お悩み解消! 目からの健康提案 （此田稔）	5/22（木）	開講式 ピアノコンサート& リズム体験 （後藤なぎさ）
5/29（木）	【岡谷市職員出前講座】 豊かな自然環境を 守るために	6/6（金）	【信州リハビリテーション 専門学校出前講座】 あなたの靴はあなたの足 に合っていますか?	6/11（水）	身近に潜む火災・爆発 （今村友彦）	5/29（木）	【岡谷市民病院よりあい講座】 毎日の食事で 気を付けたいこと
6/5（木）	諏訪盆地と地震のおはなし （小口徹）	6/20（金）	【岡谷市民病院よりあい講座】 この検査をすると、 どんな事がわかるの?	6/25（水）	【岡谷市民病院よりあい講座】 自分に合った歯ブラシや 歯磨き粉の選び方と歯磨 きが上手になる方法	6/12（木）	元プロレスラーが元気に教 えます♪ おうちでも簡単 にできる!健康エクササイズ （青柳直貴）
6/19（木）	防ごう特殊詐欺 あなた、それ詐欺ですから! （岡谷警察署生活安全課）	6/27（金）	【お出掛け講座】 美術考古館見学と 楽しい工作 （岡谷美術考古館職員）	7/7（月）	スポーツウェルネス吹き矢 （小平はる美）	6/26（木）	岡谷の伝統産業① ～味噌は朝の毒消し!? ～ 学んで作ろう!! 岡谷味噌 （中島優）
7/3（木）	笑顔そして元気 さあ歌いましょう! （小山治男）	7/11（金）	コミュニケーション・ マージャンを体験しよう （岡谷市社会福祉協議会職員）	7/23（水）	歌声コンサートin川岸 （小山治男）	7/3（木）	ボッチャ体験! パラスポーツで多様性を 体感しよう （岡谷市社会福祉協議会）
7/17（木）	【岡谷市職員出前講座】 我が家の防災対策	7/18（金）	【お料理講座】 いろんな「おやき」を 作ってみよう （岡谷市健康推進課職員）	8/27（水）	フラワーアレンジメントを 体験しよう! （山本深雪）	7/10（木）	【岡谷市職員出前講座】 我が家の防災対策
7/31（木）	パラスポーツ「ボッチャ」を 楽しもう （岡谷市社会福祉協議会職員）	9/12（金）	【ワークショップと子どもの 人権講座】 （南信教育事務所指導主事）	9/3（水）	りらっくすヨガ （宮澤佳子）	9/4（木）	【ワークショップと子どもの 人権講座】 （南信教育事務所指導主事）
8/7（木）	口腔ケアについて （大滝紘史）	9/17（水）	【輝く子育て支援学級共催講座】 カノラホールで歌おう （佐原玲子）	9/24（水）	【ワークショップと子どもの 人権講座】 （南信教育事務所指導主事）	9/18（木）	岡谷の伝統産業② 伝統的酒造りの魅力 （髙橋美絵）
8/21（木）	古典に親しもう ～「源氏物語」は純国産? ～ （今井秀幸）	9/26（金）	事故事例から日常生活を 見直そう （今村友彦）	10/1（水）	川岸公民館いちい学級 ぼっちゃ交流大会 （岡谷市社会福祉協議会）	10/2（木）	臨床美術体験 アートで脳トレ!! ～五感を刺激して健康に～ （藤森るり）
9/4（木）	【人権講座】 （南信教育事務所指導主事）	10/10（金）	ゆったりヨガ& すぐできる簡単体操 （髙橋愛）	10/15（水）	めざせゼロカーボン! （岡谷市環境課）	10/9（木）	歌声コンサートin長地 （小山治男）
10/9（木）	切り絵にチャレンジ ～オリジナル作品を作ろう～ （日達れんげ）	10/24（金）	【お出掛け講座】 工房で陶芸にチャレンジ （木下徳太郎）	10/29（水）	正しい身体の使い方 （小松孝史）	10/23（木）	未来と向き合うSDGs （丸山亜希）
10/16（木）	閉講式 【岡谷市民病院よりあい講座】 感染対策 今何をしたらいい?	10/31（金）	閉講式 ～クロモジ茶とともに～ &ミニコンサート （湊小学校）	11/12（水）	閉講式 秋のコンサート （いろはにこんぺいとう）	10/30（木）	閉講式 【岡谷市民病院よりあい講座】 口腔顔面の機能と 嚥下（えんげ）について

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

令和7年度　輝く子育て支援学級

託児あり

未来に輝く心豊かな子どもが育つよう、仲間同士で学びあい、楽しくリフレッシュしませんか。
充実した託児サービスで、集中して学ぶことができます。

対　象…市内在住の乳幼児（4か月～3歳児）を持つ保護者（保育士による託児サービスがあります。）
時　間…午前10時30分～正午
受講料…保護者1人につき1,400円（講座初日に集金）※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。
申込み…5月8日（木）午前9時から各公民館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、9日（金）以降は公民館の窓口、電話または電子申請（QRコードから）でも受け付けます。定員になり次第締め切り。※詳しくは各館にお問い合わせください。

湊公民館（定員12名・託児12名）		川岸公民館（定員12名・託児14名）		長地公民館（定員12名・託児14名）	
期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）
5/28（水）	開講式・オリエンテーション ママと一緒に「お話の部屋」 （お話の部屋）	5/29（木）	開講式&茶話会 アイスブレイクdeハッピー！ （公民館職員）	5/27（火）	開講式・オリエンテーション ～ようこそ♪子育て支援学級へ～ （公民館職員）
6/4（水）	【ママとGo！】 ウキウキ♡今日はみんなでイチゴ狩り♪ （公民館職員）	6/5（木）	親子deハッピー! いちご狩り♡ （公民館職員）	6/3（火）	本当の良い子が育つ ～子ども褒め、自分褒め、パートナー褒め～ （山口まゆみ）
6/11（水）	ALOHA♡ハワイアンフラダンス ～心も身体も癒されよう～ （沓掛加奈子）	6/19（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡ 天然酵母のパンを作ろう（杉浦さち）	6/17（火）	ママと一緒♪岡谷さんぽ ～消防署見学☆みんなちびっこ消防士～ （岡谷消防署署員）
6/25（水）	子育てが楽になる感情のもち方 ～多様性時代に触れてみよう～ （御子柴博子）	6/26（木）	親子deハッピー♡ あこがれの消防車に乗っちゃおう！ （岡谷消防署署員）	6/24（火）	日常小物に彩りを♪ ～わたしだけのタイル雑貨作り～ （細野光代）
7/9（水）	切り絵deプリント ～大人可愛いランチョンマット～ （日達れんげ）	7/10（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 無理なくカラダを動かそう！ ゆっくりヨガ（maco）	7/8（火）	体験！ ベリーダンス ～優雅に楽しく代謝アップ～ （KU-NA）
7/16（水）	しっとりとyoga◇アクティブにピラティス ～心を整え爽やかに～ （高橋愛）	7/17（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 子育てヒントがいっぱい★楽しく体験・色育（山本深雪）	7/15（火）	もしもの時のために ～能登半島地震から学ぶこと～ （岡谷市災害派遣職員）
8/27（水）	【ママとGo！】ごみ処理基地「ecoポッポ」探検「えこぽん」に会えるよ （湖周行政事務組合）	7/31（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 気分はハワイ♪ハワイアンフラに挑戦 （臼田美穂）	7/29（火）	ママと一緒♪リトミック ～いろはにこんぺいとうツアーにようこそ！ ～（いろはにこんぺいとう）
9/3（水）	手作り感、満載！ トトロ☆アンパンマンのパン作ろう （高木わか子）	9/11（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 レジンで作るonly oneのアクセサリー （高橋恵子）	8/26（火）	正しい知識を身につけよう ～がん検診セミナー&ベジチェック～ （樽口馨）
9/17（水）	カノラホールで歌おう♪（いちい学級共催） ～心育む歌&大ホールの魅力～ （佐原玲子）	9/18（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 お家を彩る♡プリザーブドフラワーアレンジ（山本深雪）	9/2（火）	B.S.Eで健康美に！ ～有酸素運動と全身のリンパ流し～ （北原奈美子）
9/24（水）	キラキラ☆七宝焼 ～おしゃれなブローチ作ろう～ （赤羽洋一）	10/2（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡天然アロマのグッズを作ろう（杉浦さち）	9/16（火）	ママの手作り玩具 ～ゆらゆらきらめく☆センサリーボトル～ （竹村みさき）
10/8（水）	プロと淹れる本格コーヒー ～自分好みの一杯を求めて～ （三澤優治）	10/9（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 手作りおやつのヒント★プロに学ぶスイーツ（山田真希子）	9/30（火）	簡単！ はらぺこ☆ROLL ～みんな喜ぶ♪飾り巻き寿司～ （小口夏美）
10/15（水）	森の素材deクラフト ～可愛く映える♡トトロと羊と小鳥たち～ （小松昭）	10/22（水）	日常生活を離れて… アルパとピアノの調べ♪ 秋のコンサート（ミニマックス）	10/7（火）	諏訪湖で湖上さんぽ ～非日常が味わえるrowing体験～ （朝倉大貴）
10/29（水）	筋膜リリース&バレトン ～凝りをほぐして☆楽しく脂肪燃焼～ （唐木田由紀）	11/6（木）	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 保育園の人気給食第2弾★the試食！ （保育園栄養士）	10/20（月）	ママと一緒♪岡谷さんぽ ～行ってみよう！ 絵本の世界へ～ （小さな絵本美術館職員）
11/5（水）	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会 （公民館職員）	11/13（木）	まとめの茶話会 こっそり託児をのぞいちゃおう （公民館職員）	10/28（火）	閉講式 ～思い出とーきんぐ～ （公民館職員）

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

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

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

相談に関するお問い合わせは ―― 健康推進課（内線 **1191**）まで

	金	土
1	2	3 出早クリニック ☎78-8152 アポロ歯科医院 ☎23-8100 しなの調剤薬局 ☎75-5993 ㈲三善工業 ☎23-3446 ㈱林鉄工設備 ☎23-3197
8	9 離乳食教室〈ごっくん教室〉(R6年12月生) [予約制・個別対応] 水道建設㈱ ☎23-2662	10 ㈱アイテック ☎23-8500
15	16 松澤工業㈱岡谷支店 ☎27-7642	17 信和設備㈱ ☎22-3302
22	23 岡谷酸素㈱ ☎22-4931	24 ㈲丸竹下島商店 ☎22-2406
29	30 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉(R6年5月生) [予約制] ㈱シンニチ設備 ☎22-1365	31 ㈱浜パイピング ☎23-6885

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政・法律	**行政相談**	14日(水)午前9時～正午　庁舎201A会議室
	無料法律相談 **[予約制]**	20日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：北川祥子 弁護士 ※6月分予約：5月21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]	21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	**こども家庭センター まゆっこベースおかや (家庭児童相談など)**	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 子ども課 (内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線1263)
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日　午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課 (内線1232)
	子ども教育相談センター分室	・一般相談　月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー (臨床心理士) 相談 [予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階　☎24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課　☎23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談　月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線1259) ・女性カウンセラー (産業カウンセラー) による相談 [予約制] 20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)
	まいさぽ女性相談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	14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
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	7日(水)午後0時30分～3時30分 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	20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▶5月23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

くらしのカレンダー

5月
May

休日急病当番医院
休日当番歯科医院
休日当番薬局
水道修理当番店
相 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。

●水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
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・健康相

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎軽自動車税（種別割）　第１期 納期限…6月2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）		**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）		㈱総設工業 ☎ 28-8504
4 山崎医院 ☎ 22-3287 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	5 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 土田薬局 ☎ 28-3232 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	6 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	7 1歳6か月児健診 （R5年10月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	8 十和設備㈱ ☎ 24-0182
11 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	12 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	13 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	14 3歳児健診 （R4年4月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	15 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330
18 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 太田歯科医院 ☎ 22-4648 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	19 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	20 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	21 3～4か月児健診 （R7年1月生） 午後0時40分～1時20分 受付 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	22 2歳児にこにこ教室 （R5年4月生） 午前（個別通知します） ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622
25 酒井医院 ☎ 22-2121 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 十和設備㈱ ☎ 24-0182	26 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 水道建設㈱ ☎ 23-2662	27 ㈱アイテック ☎ 23-8500	28 9～10か月児健診 （R6年7月生） 午後0時40分～1時20分 受付 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	29 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

information ―今月のお知らせ―

お知らせ 市営住宅を介護分野の外国人技能実習生などの住まいに提供します

市内に事業所を有する介護事業者が、外国人技能実習生および特定技能外国人を受入れる際、居住の場所として市営住宅の使用が可能となります。

要件などがありますので、詳細はお問い合わせください。

募集住戸…小萩K2市営住宅(3階・4階　3LDK)
募集戸数…2戸(応募多数の場合は抽選)
令和7年度使用料…59,800円／戸
(2～3名のグループでの入居とします。)
敷金…使用料の3月分
【入居までのスケジュール】
5月上旬…募集開始
5月下旬…募集締切および入居抽選・説明会
6月1日…入居開始予定
※詳細は、5月上旬に市ホームページにて公開します。

問合せ●都市計画課(内線1375)

環境 令和6年度の岡谷市のごみ量が減りました

市民のみなさんのご協力により、令和6年度の総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年度を大幅に下回りました。1人1日当たりのごみ量も減少し、県内でもごみ量が少ない自治体の上位に位置しています。

今年度からは、新たにプラスチック資源の分別収集が始まりました。限りある資源の有効活用と、さらなるごみ減量にご理解とご協力をお願いいたします。

一方で、一部に分別ルールに違反したごみも見受けられます。いま一度、「岡谷市家庭ごみ収集カレンダー 分け方・出し方」をご確認いただき、正しい分別・排出にご協力をお願いいたします。

	令和5年度	令和6年度	前年比
総ごみ量(t)	11,846	11,353	−493
燃やすごみ量(t)	10,135	9,749	−386
その他プラスチック収集量(t)	368	365	−3
1人1日当たりごみ量(g)	685.5	667.6	−18

【プラスチック資源のリサイクル回収をご利用ください】
家庭で不要となったプラスチック資源のうち、長辺が30㎝を超えるものは、サンデーリサイクルデー(奇数月の最終日曜日に市内の西友2店舗で開催)で回収しています。ご利用ください。

【アパートに住んでいるみなさんへ】
市内で出された燃やすごみは、全て諏訪湖周クリーンセンターで焼却されています。ごみをアパート独自の排出場所に出している場合も、分別など基本のルールを守り、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 令和7年度「春のこどもまんなか月間」

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。家庭や地域における子どもの健やかな成長について考えてみましょう。

市では「おかや子育て憲章」「こども計画」などのもと、各種事業を通して子育て支援を推進しています。

令和7年度「こどもまんなか児童福祉週間」標語 最優秀作品
「いつだって まんまるまんなか こどもたち」
(村田六花さん18歳 兵庫県)

〈あわせて選ばれた入選9作品です〉
- とびだそう みんなとちがう じぶん色
- かのうせい いっぱいもってる ちいさなて
- 大丈夫 未来のわたしへ おまじない
- 語り合う みんなの夢と かがやく未来
- 無限大 やることたくさん 探して見つけよう
- ワクワクする 未来に向けて スタートダッシュ
- これ何？から始まる 好きなこと
- きみのまま ありのままで だいじょうぶ
- 小さくても 一人ひとり 想いをもってる こどもたち

問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ ひとり親子育て世帯生活支援特別給付金を支給します

食費や燃料価格の高騰など、物価高騰の影響を受けているひとり親の子育て世帯の生活を支援する観点から、ひとり親子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

対象者…
- 公的年金等を受給していることにより、令和6年12月分の児童扶養手当を受給していない人　**【申請受付中】**
- 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変している、児童扶養手当を受給している人と同じ水準の収入となっている人　**【申請受付中】**
  ※賞与等の臨時収入を含まず、令和7年1月以降の任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給していない人についても、対象となる可能性があります。
- 令和6年12月分の児童扶養手当受給者　**【申請不要】**
  ※該当世帯は、5月9日(金)に登録口座に給付予定です。

給付額…児童1人あたり一律1万円
申請期限…9月1日(月)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

information ―今月のお知らせ―

環境 おかやエコフェスタ2025を開催します

テーマ「知って、学んで、体験！資源循環で地球を守ろう!」

令和7年度よりプラスチック資源の分別回収を始めたことから、今回は「プラスチック資源」をテーマとしました。プラスチックのリサイクルに関する展示などを行うほか、親子向けのリサイクル教室やペンのリサイクル体験など、楽しいイベントを企画しています。これを機会に限りある資源の大切さや、家庭での分別回収の方法など見直してみませんか。

開催期間…5月14日(水)～18日(日) 午前9時～午後9時
場所…レイクウォーク岡谷
(メイン会場：1階レイクコート、ほか専門店等)
【内容】(★は17日・18日のみの開催です。)
- ●ペットボトルの水平リサイクル展示
- ●使用済みペンリサイクルの展示
- ●プラスチック資源のリサイクル方法展示
- ★環境にやさしいペンの組み立て体験
- ★親子向けリサイクル教室(17日(土)限定)
- ★専門店による環境クイズラリー

詳しくはこちらから▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 「2025デコツーリズムin諏訪湖」にご参加ください

日常生活のさまざまな移動手段を工夫し、CO_2排出量を削減する「スマートムーブ」によって、地域の脱炭素化を推進するため、岡谷市、諏訪市、下諏訪町が共同実施する環境イベント「デコツーリズムin諏訪湖」を実施します。

この事業は、スマートフォンのアプリを使って徒歩や自転車で移動した距離を算出し、これによって削減できた二酸化炭素排出量をポイントとして加算します。ポイントは、協賛店舗などで特典と交換できますので、楽しみながら2050年カーボンニュートラルの実現に向けた環境活動ができます。二酸化炭素排出量の削減だけでなく、運動不足の解消にもなり、一石二鳥です！ぜひご参加ください。

詳細は、右のQRコードからご覧いただくか、環境課までご連絡ください。

▲詳しくはこちらから

開催期間…第1期：5月1日(木)～7月31日(木)
第2期：9月1日(月)～11月30日(日)

スマホアプリ「SPOBY」をインストールする
◀iphone ◀Android

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 就職・移住学生支援事業補助金のお知らせ

就職活動にかかった岡谷市までの交通費と岡谷市への移住にかかった経費の一部を補助します！

補助金の利用を希望する場合は、地域創生推進課までご相談ください。

【補助内容】
交通費…岡谷市内の企業へ就職活動を行う際にかかった交通費の一部(上限8,500円)
移転費…岡谷市に移住した際にかかった経費(上限16万円)

【補助対象者の主な要件】
① 卒業年度において、大学等の本部が東京都内にあり、東京圏（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県）にあるキャンパスに通っている。
② ①の大学などを卒業し、岡谷市内に転入している。
③ 勤務地が岡谷市内に所在している。
※交通費のみを申請する場合、②の要件は見込みで構いません。

詳しくはこちらから▲

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

募集 高校生発信のまちづくり！Voice of AOHS メンバー大募集！

Voice of AOHS（通称：エーオーエイチエス）は、岡谷市をテーマとした企画や情報発信を行う有志の高校生グループです。活動内容は自分たち次第。まちづくりに興味のある高校生のみなさん、活動メンバーとして一緒に岡谷市を盛り上げていきませんか？

【過去の活動】
ご当地グルメ開発、フォトスポット制作、
地域イベントのスタッフ参加　など
詳しくはインスタグラムをチェック！➡

VOICE_OF_AOHS

【募集内容】
対象…岡谷市内の高校に在学、または市内在住の高校生
※活動の参加には保護者の同意が必要です。
活動期間…5月～令和8年3月
活動回数…月1～2回程度(1回1～2時間)
申込み…事務局（地域創生推進課）に電話、またはVoice of AOHS公式インスタグラムにダイレクトメールでお申し込みください。
申込み締切…5月9日(金)　※締切以降でも申込み可能です！

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

募集 令和7年度 長野県障がい者スポーツ大会 参加者募集

「第25回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。一人で複数の競技に参加できるようになりました。

【実施競技】

ボッチャ、水泳、陸上、ボウリング、ソフトバレーボール、ツインバスケットボール、卓球・サウンドテーブルテニス、フライングディスク、アーチェリー

開催期間…9月6日(土)～27日(土)

開催場所…千曲市、松本市、長野市、安曇野市、茅野市

対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人

参加費…無料

申込み締切…6月3日(火)

※日時・会場など、詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。

問合せ●社会福祉課(内線1221)

お知らせ 諏訪地域創業スクールを開催します

創業に必要な知識に加え、現代の経営者に必要不可欠な関係性の質を高めるノウハウを学ぶことができます。また、特定創業支援等事業の支援証明書発行対象事業となりますので、要件を満たし、証明書の発行を受けた人は各種支援策を受けることができます。 こちらから▼

詳しくは諏訪商工会議所のホームページをご覧ください。

期 日…7月5日・12日・19日・26日、8月9日・23日 毎回土曜日(計6回)

場所…下諏訪商工会議所(下諏訪町4611番地)

対象…創業に興味がある人、準備をしている人、創業5年以内で経営の質を高める知識を学び直したい人

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円

申込み…5月1日(木)から諏訪商工会議所のホームページで受付。6月20日(金)締切。

問合せ●諏訪商工会議所 ☎52-2155

環境 諏訪湖及び河川一斉清掃を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行いますので、市民のみなさんのご協力をお願いします。(小雨決行)

日時…5月25日(日) 午前6時～(1時間程度)

内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

範囲…諏訪湖畔・市内河川

※当日の午前5時に、岡谷市LINE公式アカウントや市ホームページで実施の有無についてお知らせします。

※参加者には「デコツーリズムin諏訪湖」(19ページ参照)のポイントを進呈します。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ あなたのまちの身近な民生委員・児童委員

～支えあう 住みよい社会 地域から～

5月12日は全国民生児童委員協議会連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」、5月は「活動強化期間」です。

〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉

厚生労働大臣によって委嘱されたボランティアで、地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。法律上の守秘義務を有しており、安心して相談できる相手です。

＊主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

〈ご相談ください〉

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

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 国によるJアラートの試験放送を行います

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

日時…5月28日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ 特定計量器の集合場所検査を行います

取引・証明に使用するはかり(非自動はかり・分銅・おもりなど)は、計量法などの規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したはかりは、検定を実施した日の翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるはかりを所有する人は、6月13日(金)までに電話、メール、または電子申請(QRコードから)で予約のうえ、受検してください。 申込み▶

Eメール kougyo@city.okaya.lg.jp

なお、持ち運びが困難なはかりは、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

期日…6月17日(火)・19日(木)・20日(金)

時間…午前9時～11時・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室
(市役所北 駐車場棟1階)

※検査は有料です。

※詳しくはこちらをご覧ください。 詳しくは▶

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

今月の子育てポイント(小学校高学年期)「まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて」

どんなに忙しくても子どもの話を聞く時間をつくることを心がけましょう。子どもの本音が見えてきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

各種スポーツ教室（シンコースポーツ㈱主催）

◎はつらつ健康体操教室（一般）

久しぶりに身体を動かしたい人、健康になりたい人、お待ちしています。
日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名
受講料…1回600円

◎らくラク水中運動教室（一般）

初心者大歓迎!! 水泳が苦手な人でも大丈夫!
日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名
受講料…1回700円

以上申込み…当日、窓口にて受付。受講料をお持ちください（保険料・施設使用料含む）。電話申込み不可。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

シンコースポーツ主催 スリムキックボクシング体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、一般の方対象のスポーツ教室を体験できるイベントです。
日時…5月24日（土） 午前10時～11時
場所…市民総合体育館
料金…300円
持ち物…上ばき、タオル、飲み物
申込み…体育館窓口、または電話にて受付中。当日参加も可能。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎一般ゴルフ教室

毎年大人気の教室です。申し込みはお早めに。
対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人
期間…5月21日～7月23日
毎週水曜日（計10回）
時間…午後7時～9時
場所…みどり湖ゴルフセンター
定員…22名（先着順）
申込み…5月7日（水）～14日（水）
※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

対象…市内の小学1年生～一般
期間…5月21日（水）～6月13日（金）
毎回水・金曜日（計8回）
時間…午後7時～9時
場所…市民総合体育館 柔道場
定員…40名（先着順）
申込み…5月1日（木）～16日（金）

◎かんたんアクアビクス教室

市民水泳プールで水中運動しませんか。泳げなくても大丈夫。教室が終わったら、プール室内にある岡谷温泉に浸かってリラックス。心も体もリフレッシュしましょう。
対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人
期間…6月4日～7月23日
毎回水曜日（計8回）
時間…午後7時～8時30分（水中運動は1時間）
場所…市民水泳プール
定員…15名（先着順）
受講料…4,000円（入館料含む）
申込み…5月7日（水）～27日（火）

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）

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議（6月分）

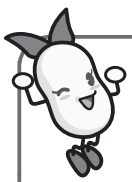
日時…5月18日（日）
小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～
場所…市民総合体育館 第1会議室
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

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…5月18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

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付（電話申込み不可・先着順）。
受講料…小中学生：1,000円
高校生以上：2,000円
※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料（任意）がかかります。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH **ユーチューブライブ**

5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
- わが家のアイドル
- シルクフェア2025
- 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。

令和7年度　岡谷市社会福祉協議会の事業

岡谷市社会福祉協議会は、地域福祉の推進のために様々な事業を行います。事業の推進にあたっては、関係機関、各種団体、市民の皆さんとの協働を基本にしています。

令和７年度事業計画から基本目標と、事業の一部をご紹介します。

詳細な内容は、岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

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

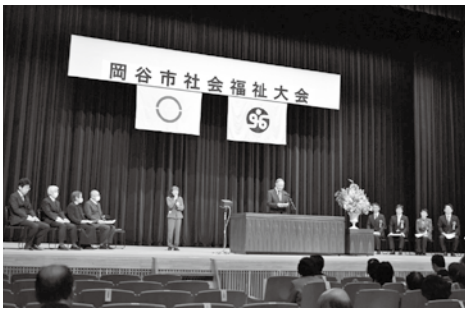
基本目標

“つながる↔つなげる↔ひろげる↔まもる”をキーワードに、基本理念の実現をめざして、以下の４つの基本目標を掲げ、事業を推進します。

基本目標 01　支えあいが つながる 地域づくりの推進

【設立70周年記念岡谷市社会福祉大会】

本年度、本会設立 70 周年を迎えるにあたり、記念事業として岡谷市社会福祉大会を開催します。本大会は、地域において社会福祉活動に尽力されている方々への顕彰とともに、記念講演を通じて、地域福祉に対する意識の醸成や地域のことを「自分ごと」として考える機会を提供します。講演内容については、時勢に合ったテーマを検討し、地域福祉の推進につなげていきます。



開催日程　令和７年 12 月６日（土）　午後１時より岡谷市文化会館（カノラホール）

基本目標 02　支援を つなげる 体制づくりの推進

【車いす移送車の貸し出し事業】

車いす移送車を貸し出すことで、高齢・障がい等により移動に困難さを抱える方々が、活動範囲を広げることができるよう支援します。

令和７年度より利用料金が変更となりますのでお知らせいたします。

利用料金

利用料金１回あたり 300 円に加えて、走行距離に応じて右の表に定める燃料代を実費としてご負担いただきます。

距離	燃料代
5 km 未満	150 円
5 km 以上 10 km 未満	300 円
10 km 以上 15 km 未満	450 円
15 km 以上 20 km 未満	600 円
20 km 以上 25 km 未満	750 円
25 km 以上 30 km 未満	900 円
30 km 以上 35 km 未満	1050 円
35 km 以上 40 km 未満	1200 円
40 km 以上 45 km 未満	1350 円
45 km 以上 50 km 未満	1500 円

※ 50 km 以上は、5 km ごとに 150 円加算する。

社協だより
ゆめ
－No.312－

主な内容
CONTENTS

令和7年度　岡谷市社会福祉協議会の事業……22・23
朗読ボランティア募集／市民向け 終活講座／
成年後見支援センターの相談日のご案内……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

【まゆっこサポート（住民参加型在宅福祉サービス）】

“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。助けを必要とする人と支えたい人が繋がれるよう支援します。

【地区社協活動への支援・連携】

地区社協が行う魅力的な活動が持つ意義をともに再確認し、地域に密着した支えあいの活動が継続できるよう支援します。

基本目標 03 参加・協働を ひろげる 仕組みづくりの推進

【生きがいデイサービス事業】

介護予防を目的とした事業です。それにとどまらず、地域のつながりづくりになっています。

生きがいデイサービスは、市内に 63 のグループがあり、体操や制作、茶話会を通じて高齢者が楽しく交流する場となっています。

【ボランティア体験事業（サマーちゃれんじ）】

中学生以上を対象として、夏休みの期間にボランティア活動等の実体験の機会を提供します。

高齢者福祉施設・障がい者福祉施設、保育園などでボランティアを体験できます。詳細は、6 月号でお知らせします。ぜひ、お申し込みください。

生きがいデイサービスの一環として、やまびこ公園にバスハイクに行きました。外に出てみんなで楽しむことが健康づくりにつながっています。

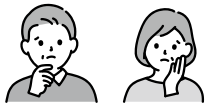
基本目標 04 暮らしの安全・安心を まもる 環境づくりの推進

【権利擁護事業の推進】

・岡谷市成年後見支援センターの運営

認知症、知的障がい、精神障がいのある方の権利擁護や、成年後見制度の利用を支援しています。

「成年後見制度」の普及啓発を行い、気軽に相談できる窓口づくりを行います。



また、核家族化や家族関係の希薄化の進展による「超高齢化・身寄りなき時代」を見据え、“終活”、“元気なうちにできること”を周知啓発する取り組みを進めます。

【介護保険事業・障害福祉サービス事業】

岡谷市社会福祉協議会は、長野県あるいは諏訪広域連合から指定を受け、居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、就労継続支援 B 型事業所の 3 事業所において、介護保険事業および障害福祉サービス事業を行っています。

ご紹介しきれなかった事業については、岡谷市社会福祉協議会のホームページでぜひご覧ください。

社協の情報はホームページでもご覧いただけます。www.okaya-shakyo.or.jp

朗読ボランティア体験講座 受講生募集

「声の広報おかや」
～CD製作のための体験講座～

朗読の基本を学び、「広報おかや」を「声の広報おかや」としてCD化するために、実際に広報を読んで自分の声を録音してみる体験講座です。

朗読の会まどかは市社協の委託を受け、毎月発行される「広報おかや」をCD化し「声の広報おかや」として目の不自由な方々にお届けするボランティアをしています。朗読を学び、パソコンを使って録音する技術を学び、その学んだことを「声」として伝える、そんな活動を一緒にしませんか。

- **日時**　6/4・6/11・6/25・7/2・7/9（毎回水曜日）午前10時～正午
- **会場**　おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）　202研修室　　◆**定員**　10名
- **参加費**　500円
- **講師**　「朗読の会まどか」会員のみなさん
- **申込み・問合せ**　市社協　TEL 24－2121　FAX 24－3555

「声の広報おかや」は市立岡谷図書館や、岡谷市の「広報おかや」ホームページでどなたでも聞くことができます。

音声ファイルは岡谷市ホームページ＞市政情報＞広聴・広報＞広報おかや＞広報おかや○月号（音声ファイル）を選択してください。

※「声の広報事業」の音声CDの利用は、文字による情報入手が困難で身体障害者手帳をお持ちの方が対象です。詳しくは岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

声の広報
QRコード

市民向け　終活講座

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

今から　もしもに備えよう

不動産・お金・法律のこと

認知症、疾病等による障がい…。おひとりさま…。
預貯金や家、土地などの財産管理がずっとできる？
入院や入所の手続きやその保証人は？
死後の様々な手続きやお墓への納骨、管理は？

将来、頼るつもりの人がいても、法律上できないことや、その人に大きな負担をかけることになっていませんか？

専門家の講師を迎え、あなたやみんなが困らないための「老いじたく」のポイントをわかりやすく解説します。

※受講者には、「エンディングノート」をプレゼント。

QRコードからお申込みください。

日　時：6月14日（土）午後1時30分～3時30分

場　所：諏訪湖ハイツ　3階　コンベンションホール

講　師：コスモス成年後見サポートセンター　松本支部　幹事
宮澤　優一　氏（特定行政書士・社会福祉士）

定　員：先着60名（予約制）　※定員になり次第締切ます。

申込み：岡谷市社協☎24－2121または、
岡谷市社会福祉協議会のホームページからも申し込みできます。

お知らせ

5月14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　202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）

0123 こどものくに

5月・6月のイベント

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。兄姉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

5月の休館日
13日(火)

ララクッキング講座 託児あり
(5月14日(水)より申込み開始)
日時…6月13日(金) 午前10時15分～11時30分
対象…保護者
場所…3F 調理実習室
講師…こどものくに栄養士
材料費…300円

親子リトミック講座(5月27日(火)より申込み開始)
日時…6月27日(金) 午前10時～11時
対象…親子(2～3歳くらいの子ども)
場所…3F ダンス室
講師…新井光恵さん　**持ち物**…水分

あのね、きいて講座(NPプログラム) 託児あり
(5月7日(水)より申込み開始)
お母さん同士、気軽に子育てのお話をします。
日時…6月4日・11日・19日(木)・25日、7月2日・9日
(全6回) 6/19以外毎回水曜日　午前10時～正午
対象…できる限り6回全てに出席できる人

問合せ●こどものくに ☎24-8403

♥予約が必要なイベント

子育て相談
日時…6月6日(金) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう(5月12日(月)より申込み開始)
「ひらひらちょうちょ」を作ります。
日時…6月12日(木) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
日時…6月16日(月) 午前10時30分～
講師…こどものくにスタッフ

♥予約が不要なイベント

5月 2日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
16日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
21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～
23日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
26日(月)	ぺったんこの日 (5月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	5月生まれのお誕生会	午前11時～

イングリッシュピクニックを開催します

英会話を楽しみませんか？ 国際交流センターではイングリッシュピクニックを開催します。生の英会話に触れながらゲームやピクニックで交流し合い、英語のスキルアップをしてみませんか？ 興味のある人、参加を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。

日時…6月7日(土) 午前10時30分～午後2時（予定）
場所…岡谷湖畔公園
(事前に集合場所とスケジュールを参加者にお知らせします。)
定員…30名(先着順)　**参加費**…1,000円(お弁当、お茶代)

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
カノラホール―岡谷市文化会館

カノラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ～新しい風のささやき～
鈴木大介 ギターリサイタル

7月21日(月・祝)
午後2時開演(午後1時30分開場)

作曲家の武満徹が生前最後に見出した、唯一無二の天才ギタリスト 鈴木大介が奏でる、クラシック・ギターの名曲と名作映画の音楽をたっぷりとお楽しみください。

©Kaori Nishida

出演
鈴木大介(ギター)

プログラム
タレガ：アルハンブラの思い出
H.アーレン／武満徹 編：
オーヴァー・ザ・レインボウ
J.レノン&P.マッカートニー／武満徹 編：
イェスタディ／ヘイ・ジュード
マンシーニ／鈴木大介 編：
ニュー・シネマ・パラダイス
『禁じられた遊び』メドレー ほか

会場 小ホール

チケット ※未就学児入場不可
全席自由2,500円
ソサエティ会員2,000円　小中高生500円
【チケット発売日】ソサエティ会員：4月20(日)
一般：4月27(日)

問合せ ☎ 24-1300

5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…5月20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…5月3日・10日・17日・
24日・31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
いつもありがとう パパ♡ママ

5月18日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」
5月17日・18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

5月の休館日
7日、12日、19日、26日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●営業日のお知らせ
5月6日(火)は祝日のため、通常営業し、7日(水)は振替休館となります。
5月20日(火)、21日(水)は設備メンテナンスのため、休館となります。お間違いのないようご来館ください。

●コミック新タイトル入荷‼
2階休憩室のコミック約60冊を入れ替え！ 話題のコミックから懐かしいコミックまで幅広く取りそろえています♪

●食事処 ※変更になる場合もあり
5月のおすすめメニューは【鶏と野菜の甘酢あん定食 920円】です。特製から揚げと甘酢あんでご飯がすすむ‼

5月の休館日
7日、13日、20日、21日、27日

問合せ ☎ 27-6080

5月の 諏訪湖ハイツ

ロビーコンサート・パフォーマンス

●玉響の会「箏さんぽ道」
日時…5月17日(土)
午後1時30分～2時30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。

■災害支援チャリティー大浴場割引デー
5月5日(月・祝) こどもの日は、大浴場入浴料が割引となります。
大人200円、岡谷市在住65歳以上100円、中学生以下無料
＊当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

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

5月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
21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 6月16日(月)まで

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。

「わたしはしっているの」2023年
©Iku Dekune

イベント

★ぬりえ＆缶バッジ ワークショップ
日時…4月29日、5月1日～3日、5日、6日
午前9時～午後4時
参加費…ぬりえ無料/缶バッジ1個100円・申込み不要

★出久根育のワークショップ「チェコの紙遊び」
日時…5月4日(日・祝) 午後1時30分～
参加費…300円 要申込み

★チェコガラスボタン風キーホルダーをつくろう
日時…5月18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
日時…5月24日(土) 午前10時30分～
申込み不要・無料

5月10日は「童画の日」無料開館日
5月8日の「童画の日」を記念し、開館日の10日(土)を入館料無料とします。

※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)

5月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

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

ワークショップ

GW子ども企画
「みんなでつくろう こいのぼり」
日時…5月3日(土・祝) 午後4時まで
午前10時30分～随時受付
- 手形うろこコーナー(無料)
みんなの手形でうろこを作ります。
- 何でもお絵描きコーナー(無料)
- 手づくりこいのぼりコーナー
(200円、材料なくなり次第終了)

ホイップデコワークショップ
缶バッジかキーホルダーから選べます。
講師…DECOup mimi(デコップミミ)
日時…5月18日(日)
①午前10時～11時
②午前11時15分
～午後0時15分
③午後1時30分～2時30分

定員…各5名 **参加費**…700円
対象…3歳～
申込み…5月2日(金)より受付

酒井館長と縄文風のお皿を作ろう！
4月のワークショップで作った縄文マグカップとセットでも使えます。
日時…5月24日(土) 午前10時30分～
定員…10名
参加費…400円
対象…小学生以上
(1～3年生は保護者同伴)

申込み…5月12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

5月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 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。

「往き過ぎぬ時」
2014年

イベント (申込み不要・要入館料)

♠フランス式繰糸機復元機の実演
明治5年に創業した官営富岡製糸場での糸取りを再現し実演します。
日時…5月10日(土)
午前10時～・午後2時～
会場…岡谷蚕糸博物館 体験コーナー
※毎月、第2土曜日開催

開館時間 **午前9時～午後5時**
(宮坂製糸所：午前9時～正午・午後1時～4時、まゆちゃん工房：HP参照)

5月の休館日
7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 23-3489(サンシハク)

鶴峯公園つつじ祭り

ツツジの名所として有名な鶴峯公園では、5月上旬から中旬にかけて、約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のツツジが色とりどりに咲き誇ります。祭りの期間は屋台も並び、公園はにぎやかな雰囲気に包まれます。初夏の陽気のなか、かわいらしいツツジが咲く華やいだ園内の散策を満喫してください。

期間…5月2日(金)～11日(日)

臨時駐車場…川岸スポーツ広場
普通車：1台600円

詳しくはこちらから▶

問合せ●商業観光課(内線1454)

下水道に雨水を流していませんか

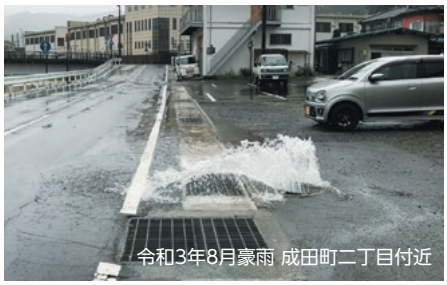
諏訪地域の下水道は、汚水だけを受け入れて処理しています。

大雨のときは、大量の雨水が下水道に流れ込むことがあり、**マンホールから汚水があふれたり、処理場近くの家でトイレが使えなくなったりしています。**

その原因のひとつとして、**雨水が雨どいを通って下水道に流れ込んでいる**ことも考えられます。みなさんのお宅で、**雨水が間違えて下水道に入っていないかを確認**し、**入っているようであれば是正**をお願いします。

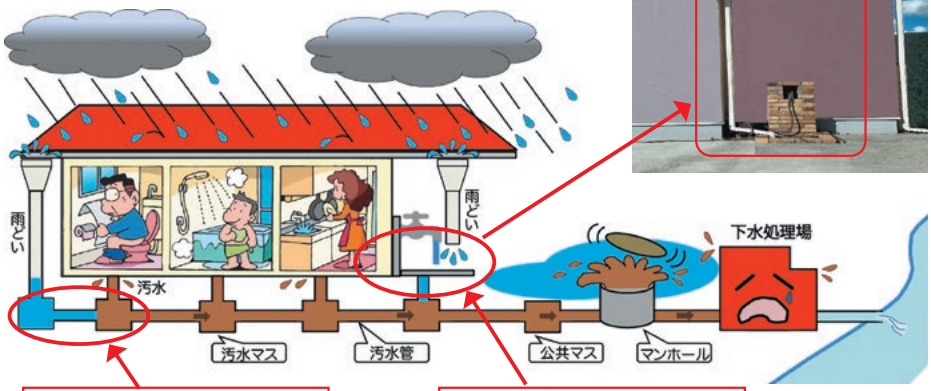
雨水が下水道に流れ込むと、汚水があふれ道路のマンホールのふたが開くなど、重大事故につながる危険性があります。

また、宅地内や道路にたまった雨水を流すために、公共マスやマンホールを開けることは認められません。転落事故につながり非常に危険です。



令和3年8月豪雨 成田町二丁目付近

間違った使い方（雨水を下水道に流す）



雨どいが下水道につながった流しに入っている

問合せ●水道課(内線1431)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ

4/1 市の振興に功労のあった個人、団体を表彰 市制施行89周年記念式典

岡谷市は昭和11年の市制施行より89周年を迎え、市内の関係機関、団体から約130人が出席し、記念式典を市役所で開催。早出一真市長がさらなる発展を期して決意を述べました。また、行政や産業、体育、教育、消防など、各分野で市に功労があった個人、団体を表彰し、国家表彰を受けた2人には賀状を贈呈。式典後は、岡谷市民病院の内山病院長による記念講演も行われました。

4/3 プラごみ削減、ゼロカーボンの実現へ 事業者と協定を結び無料給水スタンドを設置

本年度から始めた「マイボトル持ってeco（いこ）う推進事業」の一環として、無料給水スタンドを公共施設などに設置しました。浄水器レンタル事業のウォータースタンド㈱と協定を結び無償貸与を受けたもので、マイボトルで使え、プラごみ削減やゼロカーボン実現に向けて利用を呼びかけていきます。設置場所は市役所1階ロビー、岡谷図書館、駅前観光案内所、岡谷蚕糸博物館です。

4/4 地域医療の担い手となるべく 岡谷市看護専門学校入学式

県内唯一の全日制2年課程看護専門学校である、岡谷市看護専門学校で入学式が行われました。今年度は12回生となる、県内外の20歳～49歳の15人が看護師に向けて一歩を踏み出しました。早出一真市長の告辞、澤野紳二校長の式辞などに続き、新入生を代表して百瀬由衣さんが、この2年間で看護を必要とする人の力になれるよう努力すると誓いました。

4/4 希望に満ちた新社会人を一堂に 新入社員激励会

市内事業所に今年度入社した新社会人を迎え、新入社員激励会がテクノプラザおかやで開催されました。会場にはスーツ姿も初々しい24事業所約130人が集合。早出一真市長の祝辞、先輩社員の激励の言葉を受け、新入社員を代表してダイヤ精機製作所の川内春佳さんが、社会人として成長すべく決意を表明しました。式典後は、自転車冒険家の小口良平さんによる記念講演も行われました。

おおきくなったね

5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

そうすけさん

そうちゃん1歳お誕生日おめでとう! お姉ちゃんにおいつく勢いで、これからもすくすく育っていってね。大好き!

のあさん

1歳の誕生日おめでとう! たくさん楽しい思い出をつくろうね。大好き!

れいじさん

たくさん歩いて冒険して、楽しいこと見つけてね。

掲載のご希望は「こどものくに」まで　☎24-8403（7月生まれ募集中）

地域おこし協力隊 活動日記

地域おこし協力隊
宮島

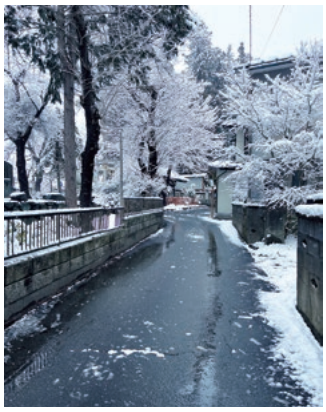
@NAGANO_OKAYA_LIFE

2回目の冬

長い冬を超えて春がやってきました。そうは言っても、この原稿を書いている3月下旬には春というには早すぎるほどの雪が降りましたが、そんな雪も気温のおかげかあっという間に解けたり、寒い日に交じって暖かい日が数日おきにやってきたりと、着実に“春の訪れ”を感じることができています。

移住して2回目の冬。特にウィンタースポーツに興じるわけでないわたしにとって、冬に対する感情は、「誕生日がある」ということと「汗をかかなくてすむ」ということ以外に特別なものを持ったことがありませんでした。しかし、岡谷市での移住生活を通して、星空がきれいに見えたり、通勤中に冠雪した富士山がくっきりと見えたり、ふと目線を上げると樹木に雪をまとった風景が見えたりと、日々の何気ないことに幸せを感じられる季節だという認識になりました。

移住イベントなどにおいては、「岡谷市の冬」について、寒さや雪の多さなど、その「厳しさ」ばかりを聞かれがちです。そんななかでもひとこと、「でもね…」と岡谷市の冬の良いところもしっかりとアピールしていけたらと思っています。



市街地の何気ない雪景色に心癒される

こうずら ほうずら みんなのページ

「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

こえ 4月のハガキから

▼は広報広聴担当より

4月になりましたが、まだ寒い日が続いています。桜の花が咲くのを楽しみにしています。
お花見ができればいいと思います。

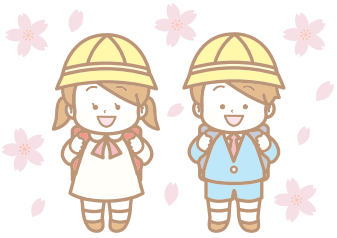
K・Jさん（湊）

▼冬の寒さも去り、日差しが暖かく感じられ、市内の草木も春の色が濃くなってきました。今年の桜はいかがだったでしょうか。毎年多くのみなさんが、横河川などのお花見スポットを訪れています。美しい花を咲かせてくれる桜を、今後も大切にしていきたいですね。

5人の孫の一番下の孫が小学校に入学です。家の近くまで迎えに行くのが楽しみです。

M・Nさん（東銀座）

▼お孫さんのご入学おめでとうございます。小学校1年生が登下校する姿は、大きくなったという実感と、大丈夫かなという不安がありますね。慣れない通学路を登下校するお孫さんにとっても、お迎えがあるとうれしく感じることと思います。

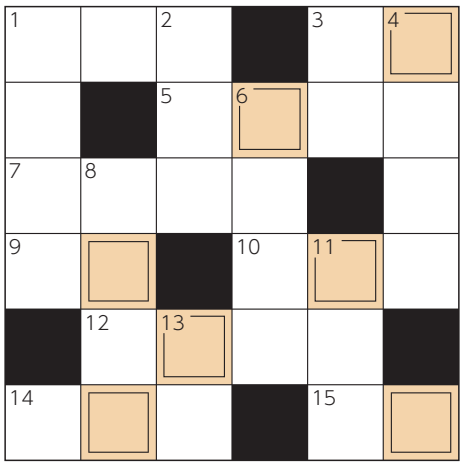


暖かくなりましたね。今年は雪が少なくて助かりました。これからは、いろいろな花が咲き楽しみです。

H・Mさん（長地片間町）

▼3月には春を思わせる暖かい日があったかと思えば、雪が降る日もありました。その後も暖かい日と寒い日が交互に繰り返され、また日中の気温差も激しく、体調管理に気をつかう日々が続きました。春は桜だけでなく、多くのお花が咲きます。今年の春も楽しめるといいですね。

脳トレにいかがですか？ 広報クイズ No.473 クロスワードパズル



◆ヨコのカギ

1 タテ1の○○○祭り。楽しみですね
3 地中に打ち込みます
5 諏訪湖や八ヶ岳の絶景といえばこの公園
7 今年の太鼓まつりもみんなで、GOTTA ☆○○○○!!を踊りましょう!
9 ○○金、○○輪、○○俸
10 以前開催されていた、塩嶺王城マラソン大会。ハーフの前は10○○○でした
12 中山道下諏訪宿も通った、皇女和宮の○○○○の行列
14 改良工事が行われている岡谷○○○橋
15 岡谷市役所は36°04'01"

◆タテのカギ

1 ヨコ1の名所といえばこの公園
2 ちりめん○○○
3 手○○、足○○、丸○○、○○輪
4 ＝
6 カタツムリのことです
8 長野県内最後の男子校でした。こうも呼ばれます
11 市内にも招魂社や十五社などに、多くの○○○碑が建てられています
13 諏訪信仰をテーマにした映画「○○の国」

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500ポイントをプレゼントします。

●**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「こえ」に掲載させていただく場合があります）。**5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▶

●**4月号の答えと当選者**
「カノラホール」
正解数48通（応募総数48通）の中から抽選で、M・Mさん（川岸東）、W・Mさん（山下町）、N・Kさん（塚間町）、Y・Tさん（塚間町）、M・Mさん（加茂町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

ヨ	コ	カ	ワ	■	ヨ
ー	■	タ	カ	ハ	シ
ダ	ル	ク	■	ナ	ノ
■	ツ	リ	ザ	オ	■
カ	コ	■	オ	カ	ミ
ベ	ラ	ボ	ウ	■	ホ

広報おかや ⑤
2025 No.1509

令和8年4月採用予定

岡谷市役所職員採用試験

試験区分	募集職種	採用人数
上　級	一般事務・一般事務（社会福祉士）・土木技術者・建築技術者・保健師・保育士	若干名
中　級	一般事務・土木技術者・保育士	若干名

受付期間　5月16日（金）必着

試験会場　岡谷市役所

試験日程　一般事務：6月8日（日）　専門職：7月13日（日）

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。
「受験案内」はホームページからダウンロードできます。

岡谷市
ホームページ▶

問合せ●総務課（内線1554）

令和7年5月号（毎月25日発行）
発行日：令和7年4月25日
発行：岡谷市（企画政策部秘書広報課）TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 メールアドレス（秘書広報課）press@city.okaya.lg.jp
印刷：株式会社中央企画

穴あけは、ご利用ください

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所　TEL 0266-23-4811（代表）

人口の動き（令和7年3月1日現在）
人　口　45,144人　前月比　−119　前年同月比　−620
世帯数　19,205世帯　前月比　−30　前年同月比　+34