

# シルクでまちおこし

## 地域おこし協力隊がやってきた

vol.5

4月から新たに伊東ゆきのさんをお迎えしました。  
伊東さんの紹介と意気込みをうかがいます。

### 地域おこし協力隊に志望した理由は？

フィンランドの羊飼いの家に暮らしていた経験や祖父が養蚕・製糸業に携わっていたことがきっかけで、大学時代は養蚕・製糸業の持続可能性について研究をしていました。その研究の一環で岡谷市を訪ねたことがあり、岡谷の製糸業の歴史とシルクのまちとしてのおもしろさを目の当たりにし、このまちの歴史と産業を次世代につなぎたい、もっと多くのひとに知ってもらいたいと思い、協力隊になることを決めました。岡谷市は、1つのまちの中で養蚕から製糸、製品化までできる全国でも数少ないまちです。日ごろわたしたちが着ている洋服が、どのようにできているのか、工程を体験でき、服を着る=消費するだけでなく、生産の過程を学ぶことができます。これからの時代に欠かせない感覚を養うことができるまちとしても非常に貴重だと思っています。

### なぜ岡谷市を選んだのですか？

シルクが運んでくれたご縁で、やはりシルクに導かれて岡谷にやってきました！とにかく、岡谷市に住み込んでどっぷり養蚕や製糸業の歴史を学びたい、発信したいと思い、移住してきました。そんな期待通り、まちを歩いていると至るところにシルクにまつわる近代化産業遺産があったり、岡谷蚕糸博物館でも日々発見がたくさんあり、飽きることはありません。こんなにシルクとまちが密接に関わっているおもしろいまちは類がないと思うので、これからの発見と出会いにとてもわくわくしています。

### 岡谷に来てみての感想は？

岡谷のシルクに魅せられて移住してきましたが、実際に住んでみると自然のきれいさや冷涼な気候に魅了されています。山と湖がある風景や、冷涼な気候、手しごとをする文化があるところなどが気に入っています。お散歩が好きなのですが、お天気のいい日に、中央通りあたりでおやつを買って、湖畔でコーヒーを飲みながらピクニックするのが、最近のマイブームです。冬もまた、寒い気候が手しごとをするのにつけてだと思えるので、織物やフェルティングをして過ごすのも楽しみです。



### 意気込みをどうぞ！

これから養蚕などに関わりながら、シルク岡谷の魅力をどんどん伝えていく活動をしていきたいと思っています。養蚕のこと、製糸業にまつわるまちの歴史、ときにはシルクに限らず移住者視点で新鮮な発見を発信・活動に活かしていきます。岡谷市のみなさんと交流しながら、岡谷市のまちの魅力と、シルクの魅力を一緒にみつめていきたいです。Instagramで日々シルク岡谷の情報を発信中です！ぜひチェックしてみてください。



### 伊東ゆきのさん

千葉県船橋市出身 (28歳)  
早稲田大学文化構想学部卒業  
趣味：おさんぽ、フェルティング、山登り  
夢：お蚕さんと羊と一緒に暮らすこと



Instagramは  
こちらから▶

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内)  
☎23-3489

## 釜口橋の橋梁補修工事に伴う道路通行規制を行います

県道岡谷茅野線・釜口橋において、橋梁補修工事に伴う道路の通行規制を実施し、右図がう回路となります。周辺道路の交通混雑が予想されますので、ご協力をお願いします。詳細は、現場の工事案内看板を確認してご通行ください。

期間…令和7年6月～12月(予定)

発注者…長野県諏訪建設事務所 整備課 整備第二係

施工者…株式会社岡谷組(☎23-5671 担当:池田)

問合せ●長野県諏訪建設事務所 整備課 整備第二係  
☎57-2940

### ●通行規制区間 および う回路



作業時は警備員を配置します。  
現場の誘導案内により通行をお願いします。

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…6月2日(月)～10日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)

申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)

直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…6月13日(金) 午後1時30分～3時(予定) 市役所3階 301B会議室

入居指定日…7月1日(火)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	4階	1	17,900～26,700	3,700			
堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	3・4階	2	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	1・4階	2	22,600～33,600	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKY 子育て支援用	4階建	3階	1	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	2階	1	28,800～42,800	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	4・5・6階	3	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	6階	1	13,000～19,400	4,000	有	可	
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,100～24,000	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、LDK:DK兼居間、  
B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001円～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

募集

岡谷市行政改革審議会の  
委員を募集します

市では、持続可能な行財政運営の推進を掲げ、「第2次岡谷市行財政改革プログラム(令和6年度～令和10年度)」の推進に取り組んでいます。市民のみなさんに計画策定や進行管理などに携わっていただくため、行政改革審議会の委員を募集します。

募集人数…若干名

委員の任期…8月1日～令和9年7月31日(2年間)

応募資格…下記のすべてに当てはまる人

- ①市内在住者または市内企業に勤めている人
- ②行財政運営の取組に関心がある人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入し、「これからの市のまちづくりに求めること」をテーマとした小論文(800字程度)を添え、企画課(市役所5階)まで持参、郵送、Eメールにて提出してください。応募申込書は、企画課窓口、湊支所、川岸支所、長地支所、市ホームページで入手できます。

応募先:〒394-8510 岡谷市幸町8番1号

岡谷市役所企画課 行革・公共施設総合管理担当

Eメール:kikaku@city.okaya.lg.jp

募集期限…7月4日(金) 必着

※不明な点は、お問い合わせください。

問合せ●企画課(内線1525・1524)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業  
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所/実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所/実施事業所	講師	定員
6月3日(火) 午後1時30分～3時30分	アロマの香りや深い呼吸で美姿勢ヨガ / つながる介護交流会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	ヨガインストラクター 中島寛子さん アロマセラピスト 吉江真弓さん	10名	7月9日(水) 午前11時～午後0時45分	暑さに負けないカラダづくり～夏バテ予防のための食事～(昼食付)/交流会～私の夏バテ予防策～	ウエルハートおかや/ (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	管理栄養士 伊藤博美さん	15名
6月8日(日) 午前9時30分～11時30分	人生100年時代 ころとからだを見つめ直そう1～ロコモ予防で目指せ健康長寿~/介護者交流会	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	理学療法士・ロコモコーディネーター 太田 茜さん	15名	7月27日(日) 午前9時30分～11時30分	人生100年時代 ころとからだを見つめ直そう2～無理なく歩いて健足維持~/介護者交流会	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	理学療法士 味澤将至さん	15名
6月18日(水) 午前10時～11時30分	心のリラクゼーション～繻でつくるう～	介護老人福祉施設 さわらび/ (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	15名	8月5日(火) 午後1時30分～3時30分	曼荼羅ぬり絵でリフレッシュ/つながる介護交流会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	色彩メンタル トレーナー 織部郁代さん	10名
6月19日(木) 午後1時30分～3時	ココロとカラダを軽くするやさしいヨガ/交流会～自分を癒す方法～	ウエルハートおかや/ (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	15名	9月17日(水) 午前10時～11時30分	身体のメカニズム～柔道整復師による健康講座～	介護老人福祉施設 さわらび/ (福)平成会 ☎21-1180	柔道整復師	15名

介護まるごと・個別相談会

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が個別に対応します。

送迎なし

日時	内容	場所/実施事業所	相談員	定員	日時	内容	場所/実施事業所	相談員	定員
6月3日(火) 午後3時30分～4時30分	なんでも個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名	7月9日(水) 午後0時45分～1時45分	個別相談会	ウエルハートおかや/ (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	1名
6月8日(日) 午後2時～3時	介護方法について	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	作業療法士 友野あいさん	1名	7月27日(日) 午後2時～3時	介護保険制度について	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷 介護支援 専門員	1名
6月19日(木) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや/ (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	1名	8月5日(火) 午後3時30分～4時30分	なんでも個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ/家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

6月は  
「赤十字会員増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を「赤十字会員増強運動月間」として、赤十字会員、活動資金の募集を行いますので、多くのみなさんのあたたかいご支援ご協力をよろしくお願いします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局(社会福祉課内 内線1268)

お知らせ

人権擁護委員による  
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、不登校、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で秘密は固く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…6月2日(月) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

お知らせ

## 入園前の保育園体験ができます — 未就園児親子交流 —

問合せ●子ども課(内線1264)



入園前の子どもと保護者を対象に、保育園で遊べる日を設けています。在園児との交流や簡単な工作、リズム室での運動などを体験します。保護者同士の交流も兼ねて、お気軽にご参加ください。

※日程が変更になることがありますので、事前に保育園に問い合わせしてからお出かけください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定								
			6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	12日	3日	7日	-	14日	13日	16日	15日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	4日	2日	5日	-	7日	5日	2日	14日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	3日	1日	5日	-	7日	11日	16日	13日	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	4日	10日	6日	-	8日	5日	16日	9日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	4日	2日	6日	-	2日	5日	17日	7日	
みなと保育園	☎22-3566	ノントンの日	3日	2日	5日	-	7日	6日	5日	6日	
長地保育園	☎27-4194	ノントンの日	10日	9日	5日	-	7日	13日	11日	8日	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	5日	3日	7日	-	2日	6日	18日	8日	
神明保育園	☎22-4555	ノントンの日	24日	23日	20日	-	2日	5日	9日	29日	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	4日	3日	7日	-	2日	6日	19日	13日	
信学会 東堀こども園	☎27-9366	ノントンの日	26日	17日	21日	-	16日	-	18日	29日	
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	9日	4日	-	1日	10日	-	-	29日	
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。								

募集

## 令和8年度からの 指定管理者を募集します

指定管理者制度は、市が指定する民間事業者・団体に公の施設の管理・運営業務を行ってもらう制度で、民間の能力を活用して、市民サービスの向上と経費の削減を図ることを目的としています。

市の施設のうち、次の施設について、公募により指定管理者を選定します。

施設名	担当課
岡谷市勤労青少年ホーム 等	工業振興課
岡谷市岡谷駅前自転車駐車場 等	商業観光課
岡谷市都市公園	まちづくり整備課

※詳しくは市ホームページ(6月中旬以降公開)、または、各担当課にお問い合わせください。

問合せ●工業振興課 ☎21-7000  
商業観光課(内線1451)  
まちづくり整備課(内線1320)

お知らせ

## 住民税所得割非課税世帯に対し 給付金を支給しています

長野県において、国の非課税世帯への給付金の対象とならない住民税「所得割」非課税世帯等に対し、給付金を支給しています。詳しくはお問い合わせください。

### 長野県・岡谷市価格高騰特別対策支援金(県制度)

対象世帯…次の(1)、(2)のいずれかにあてはまる世帯

- 住民税「所得割」非課税世帯  
世帯全員の「令和6年度住民税「所得割」が非課税」の世帯
- 家計急変世帯  
令和6年1月～12月の収入が減少し、(1)と同様の水準にあると認められる世帯

支給額…1世帯あたり2万円

申請方法…

- 住民税「所得割」非課税世帯：①市から送付するお知らせ通知を確認(令和5年度給付金受け取り口座)、②市から送付する確認書(一部申請書)を返送
- 家計急変世帯：申請書を提出

申請期限…(1)・(2)とも9月1日(月)

問合せ●社会福祉課(内線1258・1253・1263・1223)

information ー今月のお知らせー

健康

**健康づくり講演会 第1弾**  
**「糖尿病 運動・食事・生活習慣を見直そう」**  
 ～予防の柱「運動」を実践しよう!!～

参加無料

申込み不要

いつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう、身近な疾病をテーマに「健康づくり講演会」を5回シリーズで開催します。第1弾のテーマは「**糖尿病**」。糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、神経障害や網膜症、腎症などの合併症が起こってしまう怖い病気です。

糖尿病や合併症について正しく理解できる講演のほか、栄養や運動についても専門の講師よりお話しします。今回は継続するとよい**運動の実践**もあります!

知識を学び、さらに身体を動かし、さっそくできる健康づくりの方法を学んでみませんか。

日時…6月14日(土) 午前10時～正午(受付:午前9時30分)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

持ち物…筆記用具、上ばき

(体を動かせる服装でお越しください。)

**【糖尿病について】**

講師…岡谷市民病院 糖尿病・内分泌代謝内科部長  
 兼 糖尿病センター長  
 佐藤 亜位 医師



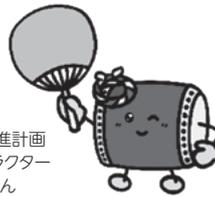
佐藤亜位医師

**【栄養について】**

講師…岡谷市民病院 栄養科 西村 梓 管理栄養士

**【運動について】**

講師…岡谷市民病院 リハビリテーション科 小口 高義 理学療法士



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

健康ポイント対象事業  
**Okaya Pay**  
 50ポイントもらえます

詳しくは  
 こちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

**介護予防講演会**  
**「人生100年時代 ごぼう先生と楽しく学ぶフレイル対策」**

聴講無料

申込み不要

「運動はしたいけど、なかなかやる気が出ない…」 「外に出る気が起きない…」 そう感じることはありませんか? 介護予防に向けた講話はもちろん、ごぼう先生と一緒に座りながらできる体操を行い、日常生活でできるフレイル対策を「明るく・楽しく・無理なく」学ぶことができます! 暑い夏にぜひ体を動かしましょう! 参加お待ちしております!

日時…7月27日(日) 午後1時30分～3時

(開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

詳しくは  
 こちらから▶



※駐車場の台数が限られているため、公共交通機関やお車で乗り合わせのうえお出かけください。  
 ※会場の座席が満席になった場合、モニターで視聴していただく場合もございますので、ご了承ください。



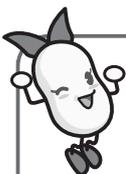
講師…ごぼう先生 こと 築瀬 寛さん

プロフィール  
 高齢者の笑顔を作る会社「株式会社GOBOU」を創業。  
 “大人のための体操のお兄さん” ごぼう先生として、イスに座ったままできる健康体操の普及に努める。「できなくてもいい! 楽しむことが一番大事!」をモットーに気持ちよく年を重ねるおひとりさま塾、お達者な100歳を増やすため、日々健康と機能向上を意識できる体操を作っている。

手話通訳・  
 要約筆記あり

健康ポイント対象事業  
**Okaya Pay**  
 50ポイントもらえます

問合せ●介護福祉課(内線1286)



**シルキーチャンネル**

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

6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
- 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。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 認知症サポーター養成講座を開催します

参加無料

要事前申込み

認知症になっても希望を持って暮らし続けることができるという「新しい認知症観」をもち、認知症の有無に関わらず、一人ひとりが尊重しあい、支えあう共生社会の実現に向けた取り組みの一つとして、認知症サポーター養成講座を実施しています。地域の中に1人でも多くの応援者(サポーター)が増えることが、「認知症になっても安心して暮らせる岡谷市」につながります。

開催日	
6月25日(水)	11月24日(月・振休)
7月21日(月・祝)	12月22日(月)
8月21日(木)	1月22日(木)
9月24日(水)	2月18日(水)
10月23日(木)	3月20日(金・祝)

※全て1回完結の講座です。

※左記以外でも随時受け付けています。お問い合わせください。

時間…午後2時～3時30分

場所…温泉デイサービス 湯けむり(スワンドーム横)

講師…社会福祉法人 平成会 湯けむり職員

持ち物…筆記用具

申込み…平成会事務局まで電話にてお申し込みください。

詳しくは▼



問合せ●介護福祉課(内線1285)

平成会事務局 ☎0263-53-1151

お知らせ

## ペットはマナーを守って正しく飼いましょう!

ペットは家族の一員です。ペットも人も快適に暮らせるように、愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう!

イヌの飼育は、以下の点に注意しましょう

- 市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐ろしい感染症です)は、飼い始めたらず必ず実施しましょう。
- 他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょう。

ネコの飼育は、以下の点に注意しましょう

- ネコは繁殖力が強いので、不妊・去勢手術をお勧めします。
- ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良猫への安易な餌やりはやめましょう。
- ネコのふん尿はにおいが強く、他人の迷惑になります。また、交通事故、感染症などを避けるためにも、飼い猫は室内で飼育しましょう。



問合せ●市民生活課(内線1171)

環境

## 野焼きは近隣に配慮しましょう

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

また、焼却する際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら、安全に行ってください。

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

※春先から全国で、野焼きによる火事が多くなっています。特に風の強い日には行わないよう、お願いいたします。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

## 未来の環境について考えてみませんか おかや3R探検隊 参加者募集

埋立ごみの「最終処分場」の見学と、樋沢地区でのトウモロコシの収穫体験をします。農業体験や、ごみ処理施設の見学を通じて、わたしたちの生活に深くかかわっているごみのゆくえ、未来の環境について一緒に考えてみませんか。参加を希望する人は環境課までご連絡ください。

日時…8月9日(土) 午前8時30分～11時30分

内容…最終処分場の見学、樋沢地区でトウモロコシの収穫体験

対象…市内在住の小学生(保護者の同伴をお願いします。)

定員…20名

申込み…環境課まで電話にてお申し込みください。7月18日(金)締切。

※日時や内容などが変更となる場合があります。



問合せ●環境課(内線1447・1448)

## 今月の子育てポイント(幼児期)「いっぱい甘えさせましょう」

抱きしめるなどのスキンシップを大事にして、子どもの甘えたい気持ちに応えることで、子どもの心は安定し、自己肯定感が向上し、自立の芽が育っていきます。





## 6月1日(日)から7日(土)は水道週間です 「透き通る 誇れる水に 感謝する」(今年度スローガン)

水道は、ほとんどの家庭に普及し、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでの仕組みや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

岡谷市では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行ってまいります。みなさんも、ぜひ、この機会に水道について考えてみませんか。

### 水道に関する出前講座

水道事業の内容について、水道課の職員が出向いてお話をします。

- 「水道水ができるまで」(水道水の生成過程の紹介) …約60分
  - 「おかやの水道のいま、これから」  
(安心・安全な水道の取組の紹介) …約45分
- 日時…通年の月～金曜日 午前10時～午後9時  
対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されるグループ(少人数可)  
費用…講師派遣料は無料です。会場利用に必要な経費などは、お申し込みのみなさんの負担になります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

### 岡谷市の水道水はこうしてできている!

岡谷市の水道水ができるまでのようす  
YouTube動画で見ることができます! [こちらから▶](#)



出典：(公社)日本水道協会

### 水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換ができない場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には声をかけますが、ご不在でも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。交換をしたご家庭には「交換のお知らせ」を郵便受けに<sup>とうかん</sup>投函します。



問合せ●水道課(内線1416)



## 6月は 「岡谷市を美しくする月間」です

- 6月は「岡谷市を美しくする月間」です  
岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。



- ポイ捨て・不法投棄は犯罪です。  
絶対にやめましょう!

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。また岡谷市には、「岡谷市ポイ捨ての防止に関する条例」があり、公共の場所や重点区域でたばこの吸いがらや空き缶、犬のふんを放置すると、罰金(10万円以下)の対象となります。

- 「プラスチック分別強化月間」(6月1日～30日)  
プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、プラスチック資源分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはお気軽にご相談ください。

問合せ●環境課(内線1446・1448)



## #ゼロカーボンナイト～灯りを消して、未来を照らそう～を開催します

「環境月間」である6月から「クールアース・デー」の7月7日にかけて、市民・事業者・行政が一体となり、2050年ゼロカーボンシティ実現に向けた意識向上を図るイベントを実施します。

「環境の日(6月5日)」と「クールアース・デー(7月7日)」の2日間に、市内で一斉のライトダウンを行いますので、ご自宅、事業所などのライトダウンにご協力ください。

早めの消灯や無駄な照明を減らすことを通じて、省エネルギーや持続可能なライフスタイルへの転換など、地球のためにできる脱炭素活動や環境保全活動を考えるための機会にしましょう。

### 【イベント内容】

- 市内一斉ライトダウンデー  
「環境の日(6月5日)」と「クールアース・デー(7月7日)」の2日間 午後7時以降の照明を最小限に抑えるライトダウンをお願いします。家庭でもライトダウンに心がけてください。
- 旧岡谷市役所庁舎・蚕糸公園の「グリーン」ライトアップ  
地球温暖化や環境保全への想いなどを込めて、環境月間イメージカラーである「グリーン」でライトアップします。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

# 健康 ひと回メモ

No.571

## 歯の健康と全身の健康の関係性

みなさんは「健康寿命」という言葉を知っていますか？健康寿命とは、日常生活を心身ともに自立して、健康に過ごせる期間のことを言います。日本は長寿国となっていますが、晩年は介護が必要になったり、健康上の問題で日常生活に支障が出たりする「不健康期間」が生じているのが事実です。その期間は男性で約9年、女性では約12年となっています。

だれもが「長生き」することを願っていますが、長生き＝健康とは限りません。晩年は「寝たきり」や「要介護」、「不健康」の状態になってしまう場合もあります。

ただ単に長寿をめざすのではなく、健康寿命を延ばし、不健康な期間を少しでも減らしたいものです。生涯にわたってイキイキと生活するために、元気なうちに健康寿命を延ばすための取り組みを始めることが大切です。近年は、歯の健康と全身疾患の関係が明らかになってきています。

噛めなくなることによって、「要介護」の原因疾患を発症するリスクが高まることわかっていきます。噛めなくなると、認知症や脳卒中、心臓病、転倒、糖尿病、肥満のリスクが高くなりますが、この多くが要介護となる主な原因になっています。介護が必要となる疾患を防ぎ、健康寿命を延ばすためには、多くの歯を残し噛める状態を維持することが

大切です。虫歯や歯周病になって、痛みが出てから歯科を受診するのではなく、予防のための歯科受診が重要です。

岡谷下諏訪歯科医師会会員の診療所では、歯や歯周組織の健康状態をチェックし、虫歯や歯周病などの口腔疾患を早期に発見・治療するための成人歯科健診（8月1日～）、口腔機能低下の診査も同時に行う後期高齢者健診（7月1日～）などを行っています。

また、岡谷市では40～74歳の国民健康保険加入者に、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための特定健診も行っています。お口のトラブルが生じたらではなく、トラブルが生じないよう意識づけをし、早期に受診していただけたらと思います。

参考：日本歯科医師会「お口の健康と全身の健康の関係」  
<https://www.jda.or.jp/happysmile2021/shikai/>

（岡谷下諏訪歯科医師会）

特定健診の案内パンフレットが送られた人で、医療機関で受診を予定している人は、受診券の申し込みが必要です。左下のQRコードからお申し込みいただくか、医療保険課（内線1186）までご連絡ください。後日受診券を送付します。

受診券の  
申し込みは  
こちらから▼



特定健診に  
ついては  
こちらから▼



### 健康

## 国保特定健診(休日健診)のWeb予約を開始します

国民健康保険加入の40歳から74歳のみなさんに特定健診を行っていますが、健診を受けたいけれど平日は都合がつかないという人に向けて、休日にも特定健診を実施しています。

これまで電話による受け付けのみでしたが、電子申請による先行Web予約を開始しました。

休日健診開催場所…岡谷市保健センター

申込み…6月9日(月)から電子申請(QRコードから)にて1時間単位で予約してください。Web予約期限後に電話での受け付けが始まります。

電子申請はこちらから▶



回数	休日健診開催日	時間	Web予約期限
第2回	9月7日(日)	午前8時～11時	7月22日(火)
第3回	10月4日(土)	午前8時～11時	8月18日(月)
第4回	11月30日(日)	午前8時～11時	10月12日(日)

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう。

通常約9,000円が「無料」で受診できます

問合せ●国保：医療保険課（内線1186）／後期高齢者：健康推進課（内線1183）