



あなたとおかやをつなぐ

Okaya

2025

7

No.1511

広報おかや



〈特集1〉

放課後 子ども の居場所

〈特集2〉

「国民健康保険証」「後期高齢者医療保険証」が
7月31日で有効期限満了となります

今月の表紙

放課後、地域の住民のみなさんと小学生の子どもたちが元気に遊んでいます。各小学校で行っている「放課後子どもの居場所」でのワンシーン。学校とも家庭とも違う特別な場所で、子どもたちも住民のみなさんも生き生きと交流しています。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS





〈特集1〉

放課後 子どもの 居場所

子どもたちと
地域をつなぐ

市内全ての小学校で実施している「放課後子どもの居場所づくり」の活動を知っていますか？主役は地域の子どもたちと、「子どもの育ちを応援したい」という思いを持つ地域の住民。15年の歴史を持つこの活動を通して、子どもたちは健やかに成長しています。

子ども

心豊かで健やかに
育まれる環境
・地域住民や異年齢との
関わりを通して成長

住民

生きがいづくりの場
・コーディネーターや
見守りスタッフとして活動



市内全ての小学校で実施している「放課後子どもの居場所づくり」の活動は、いまから15年前に、「子どもたちをとりまく環境をもっと良いものにした」という、子どもと直接関わっていた社会教育委員の声をきっかけに立ち上げられました。

「放課後子どもの居場所」は異年齢の子どもたちが同じ場所に集い、家族以外の大人と関わるといふ、学校とも家庭とも違う特別な場所です。それぞれの小学校で、想いのこもった独自の愛称で活動し、希望する全ての児童を対象として、下校時刻の早い水曜日の放課後を中心に、学校の教室や体育館を使用しています。地域住民が自ら、趣味や特技を生かして講師となり、いまの子どもたちに伝えたいさまざまなことを教えながら、スポーツや文化活動を一緒に体験します。子どもたちは、学校でも家庭でもない環境で、新しい発見をしながら、継続した年月をかけて人との関わり方や生きるための大切なことを学んでいきます。また大人たちは、子どもたちの健やかな成長を見守ることで、子どもたちから元気や活力をもらい、生きがいを見つけています。

この活動は、区長、育成会長、PTA役員、保護者、地域住民で構成されたボランティアによる運営委員会によって運営され、毎年約900人の子どもたちが、地域の特色を生かして計画された活動を、楽しみにしています。

今後も多くの人がこの活動に関わることで、学校・家庭・地域の連携による「地域ぐるみの子育て」がさらに良いものになること、そして、未来の子どもたちの「心豊かで健やかに育つ環境」を一緒に整えていくことが、地域のみならずの幸せにもつながることを願っています。

こんな活動をしています！ 各居場所の活動を紹介します



カレー大会



土鈴づくり

主な行事

- ・歌魂の集い、各種クラフト体験
- ・夏休みカレー大会、ゲーム大会
- ・紙飛行機、ドローン教室、自由遊び
- ・昔の遊び、観賞会、読み聞かせ

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間16回

とちっ子ひろば

川岸小学校

地元出身の講師により、特色のあるさまざまなプログラムを提供しています。「歌魂の集い」や、紙飛行機の専門講師による紙飛行機作りやドローン体験、地元のチョウの研究家による講座など、地元ならではのプログラムがたくさんあります。夏休みのカレー大会やスイカ割りも人気。これらの活動の動画を、学校の連絡システム(すぐー)を使い保護者に見てもらい試みも始めています。このほか、地元の音楽サークルの発表会を鑑賞するなど、地域の大人との交流が盛んなことも特徴です。岡谷西部中学校の生徒もボランティアとして活躍しています。

神明っ子はばたきラボ

神明小学校

「活動を通して、未来に向けはばたく力をつける」ことを目標に、国際交流センターの国際交流員と過ごすエングジョイイングリッシュやピカソ教室(絵画教室)、5種目からチャンピオンを決めるチャレンジランキング、運動系ではテニスの上達につなげるテニピンなど、目的をもった教育プログラムを主に実施しています。縦割りの異年齢でのグループ活動になるため、高学年の児童をリーダーとし低学年の児童をまとめるなど、上下関係も自然に学んでいきます。昨年は岡工科学部の生徒にボランティアで参加してもらうなどその年によってバラエティに富んだ活動をしています。



おやつづくり



ピカソ教室

主な行事

- ・エングジョイイングリッシュ
- ・チャレンジランキング大会
- ・テニピン、バドミントン、ポッチャ
- ・ピカソ教室(絵画教室)

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間15回



工作



正月あそび

主な行事

- ・岡谷の地図づくり、工場見学
- ・読み聞かせ(工作)
- ・高齢者交流ポッチャ
- ・正月遊び(コマ、羽子板、カルタ)

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間11回

おいかわっこ

小井川小学校

ひと昔前の、辻々で子どもたちが追いかけて遊ぶぶようすを体験してほしい、という願いがこもった「おいかわっこ」という名前。「ふるさと発見」「昔の遊び」「読み聞かせ」の3チームに分かれて1年を通して活動しています。「昔の遊び」ではチャンバラ、おはじき、「ふるさと発見」では工場見学や岡谷の地図づくり、「読み聞かせ」では季節に合った本の読み聞かせから、それに関連した工作や、さらに子ども同士での読み聞かせに発展させるなど、一貫して学べる工夫がされています。高学年ではそれぞれのグループでリーダーの自覚も生まれています。

子どもたちのこえ



おにごっこしたのがたのしかった！

2年生 せなさん



ふうせんであそんだのがたのしかった！

3年生 とおまさん



いつも来ています！
スタッフの人とも仲良くなりました。

5年生 しょうとさん



また来たいです！

5年生 はなさん

いつも来ています。
昨年パンケーキを作ったのが楽しかった！

5年生 ましろさん

5月に第1回の活動があった「うえのはらっぱ」の子どもたちのひとこと。

あやめ基地

岡谷田中小学校

校章にもなっている「あやめ」から名付けた「あやめ基地」。児童数が多く参加人数も多いため、分かれて自由に活動しています。また、じっくり1年をかけて上達をめざす、2つの教室「組み木教室」、「サッカー教室」も実施しています。体育館でのバドミントンやドッジボール、校庭でのサッカー、教室での折り紙や木工が子どもたちに人気です。昨年から、岡谷南高校や岡谷東高校のボランティアの生徒も参加してくれ、子どもと一緒に考えながら活動してくれています。高校生と関わることは、子どもたちにも良い刺激になっています。



高校生ボランティアと！
バドミントン



高校生ボランティアと！
折り紙

主な行事

- ・サッカー、ドッジボール
- ・木工、組み木
- ・折り紙
- ・バドミントン

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間13回



集合!



自由遊び

主な行事

- ・ドッジボール
- ・砂場遊び
- ・クリスマス工作
- ・紙飛行機作り

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間17回

あそぼう日

湊小学校

児童数が少ない湊小学校では、児童全員が「あそぼう日」のメンバーに登録をし、各回35名程度が活動に参加しています。人数が少ないぶん、参加者全員がドッジボール、バドミントン、ブランコ、卓球、自由遊びなどを、校庭や体育館の同じ場所で行うため、児童全員が仲良くなれるのが特徴です。このほか、昨年は、季節に応じたクリスマスリース作りや、ブーメラン、紙飛行機作りも行いました。

おさっちあ

長地小学校

登録人数が300人を超える「おさっちあ」では、子どもたちがさまざまな遊びのなかから、子ども同士の関わりや異年齢交流を通し、人と関わる力を養い健やかな成長と心の自立がはかれるよう、毎回、「運動」「料理」「工作」ができる場を設け、区とも連携して多くのスタッフのもと、子どもたちが安全に活動できるよう見守っています。岡谷南高校生と英語での交流、岡谷東部中学校合唱部と歌で交流するなど、中高生との交流も始めました。人形劇観賞や季節の工作も子どもたちは楽しみにしています。毎月「おさっちあ通信」を発行し保護者と情報共有しています。



松ぼっくりリース作り



岡谷東部中学校合唱部のみなさんと交流

主な行事

- ・人形劇観賞、料理、工作
- ・岡谷南高校生と交流(英語)
- ・岡谷東部中学校合唱部と交流
- ・サッカー、縄跳び、バドミントン

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間11回



門松づくり



健康吹き矢

主な行事

- ・記録に挑戦
- ・七夕飾り、門松づくり
- ・野外活動
- ・腹話術

活動頻度

- ・月1～2回(水曜日)
- ・年間17回

うえのはらっぱ

上の原小学校

「うえのはらっぱ」という名のとおり、野外活動も大切にしています。一人の子どもの提案から始まった「通学路のごみ拾い」は、出早神社と梨久保遺跡方面の2班に分かれて行い、楽しみながら活動しました。異年齢のつながりを大切にして、全体でも個々でも楽しめることを心がけています。普段できない特別な活動として、昨年度に続き今年度も役者さんを講師に招いた表現教室を開催し、今年度はさらに腹話術の講座も予定しています。季節の行事の七夕飾りや門松づくりも恒例の行事として、子どもたちや、家族の人たちも毎年楽しみにしています。



神明っ子はばたきラボ(神明小)
コーディネーター 今井 仁さん

15年前の立ち上げ当時から関わっています。よちよち歩きの1年生が6年後、自信に満ちた顔で学校を去っていく姿を見るたびよこびを感じています。子どもたちへ。「自分、そして、友だちを大切に。自信を持って物事を最後までやりぬいてください。意見があるときは、しっかりと丁寧にお話ししましょう」



おいかわっこ(小井川小)
コーディネーター 宮坂 春夫さん

立ち上げ時の15年前から、「ふるさとのことを知って、昔の遊びを体験してほしい」という願いから、学校ではできないことを活動にしています。これからは若い世代に引継ぎ、継続して活動できる仕組み作りをしていきたいと思っています。子どもたちと遊んで、一緒に楽しみましょう。



うえのはらっば(上の原小)
コーディネーター 今井 千枝さん

スタッフを2年、コーディネーターになって13年になりました。子どもたちと一緒にいると楽しいし、元気をもらえます。学校の勉強だけでなく、子どもたちの成長のためには、さまざまな体験と、「楽しむ心」が大切です。大人にも子どもにも、多くの人に経験してほしいと思います。

子どもたちとの関わりのなか、共に育ち、そこから「つながり」や「笑顔」が生まれたらと思います。15年目に入ります。子どもたちにどんなことをしたらよいのか、頭を柔らかくしていきたいです。子どもたちには、何か困ったら自分の言葉で伝えられるような子に、そして心豊かに育ってほしいと願っています。



あやめ基地(岡谷田中小)
コーディネーター 小口 雄平さん

わたしたちと一緒に「子どもの育ち」を応援しませんか？

スタッフを募集しています

興味のある方は
教育総務課へ
お問い合わせください！



とちっ子ひろば(川岸小)
コーディネーター 横内 靖英さん

回覧板で知って参加し11年。趣味の紙飛行機やドローンを通して子どもたちの育成にわずかでも貢献できているかなと思います。活動のようすを学校のシステムを使い保護者に動画配信するなど、新しいことも始めてみました。学校外で「とちっ子の先生!」と声をかけてもらえるとうれいですね。



あそぼう日(湊小)
コーディネーター 松浦 盛明さん

2年間スタッフとして参加し、コーディネーターとなり9年になります。人数の少ない地域ということを生かして、全員で同じ場所で遊んでいるので、縦割りの異年齢交流として全員で仲良く遊んでほしいと思います。子どもたちと一緒に遊ぶことで顔見知りになれ、楽しいです。



とちっ子ひろば(川岸小)
コーディネーター 鮎澤 美知さん

立ち上げから関わり15年目になりました。子どもと一緒に活動することで若返りができます!最近では連絡に学校のシステムを使うなど事務的な負担は減ってきました。地域で参加してくださる方も多くつながりもできます。子どもたちと楽しいことをたくさんやりたい!みなさん一緒に遊びましょう!

コーディネーターとして子どもたちと関わるようになり、10年になります。「放課後子どもの居場所」は地域の交流もめざしています。地域の方の得意なことを生かして、楽しく子どもと遊ぶことで、子どもたちの可能性も広がり、成長につながります。一緒に子どもの育ちを応援しませんか?



神明っ子はばたきラボ(神明小)
コーディネーター 濱 勉さん

年間5、6回参加します。体力が要りますが、子どもと関わって楽しいです。

小さい子の面倒を見るのが好きです。小さいお友だちもできました。

高校生ボランティアも活躍しています!
岡谷南高校 JRC部(ボランティア部)

小さい子がなついてくれて楽しいです。サポートスタッフの人とも関わって、勉強になります。



2年生 森 百々央(ももな)さん

3年生 下平 姫来(きき)さん

2年生 五味 祐葵(ゆうき)さん

問合せ

教育総務課 内線 1214

※1 「資格確認書」(国保) 見本



※1 「資格確認書」(後期高齢者) 見本



〈特集2〉

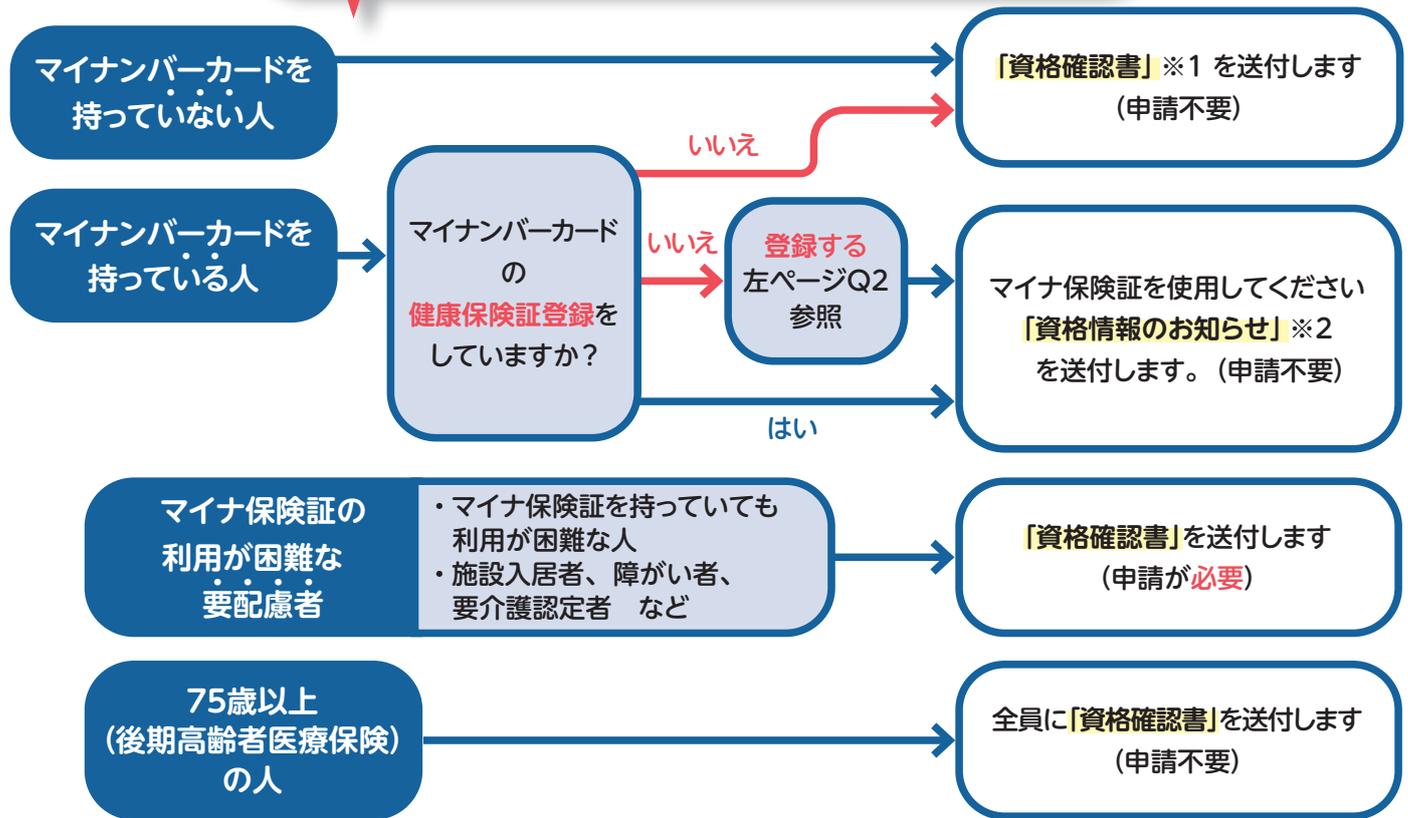
「国民健康保険証」7月31日で 「後期高齢者医療保険証」が、 有効期限満了となります

昨年までは、「国民健康保険証」と「後期高齢者医療保険証」を毎年7月に更新していましたが、今年はマイナ保険証を基本とする新たな仕組みへの移行により、お手持の保険証は更新されません。※

「マイナンバーカードを持っている」「持っていない」などそれぞれの人の状況で、今後どうなるのか、また、マイナ保険証についての疑問にお答えします。

※職場の健康保険、共済などの社会保険は、それぞれの保険証期限が決まっています。

国民健康保険、後期高齢者医療保険の被保険者は、
「今年7月31日を過ぎたら、どうなる？」



※1 「資格確認書」とは
従来の健康保険証同様に使用できる。1年ごとに更新される。

※2 「資格情報のお知らせ」とは
マイナ保険証がシステムの不具合等で利用できない時に補助的に確認できる文書。
受診の際には、マイナ保険証と併せて使用する。

これからどうなる？ マイナ保険証 Q&A



Q.1

従来の健康保険証はいつまで利用できますか？

A.1

令和6年(2024年)12月2日以降、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みに移行しており、お手元の健康保険証は最長1年間、引き続き使用できます。

ただし、有効期限が令和7年(2025年)12月1日より前に切れる場合や、転職・転居などで加入する医療保険の内容に変更が生じた場合はその時点までとなります。

Q.2

マイナンバーカードを持っているのですが、健康保険証として使うには手続きが必要ですか？

A.2

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには登録をする必要があります。受診する医療機関や薬局の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーのほか、マイナポータル、セブン銀行のATMで利用登録をすることができます。また、市役所にはマイナンバーカード全般をサポートする「マイナンバーカード総合窓口」がありますのでご相談ください。

Q.3

マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットは何ですか？

A.3

薬剤や健診情報などの提供に同意することで、正確なデータに基づくより良い医療を受けることができるほか、医療機関等の窓口で高額な医療費が発生した場合に、限度額適用認定証の発行を申請しなくても、外来の窓口で限度額を超えるお支払いが発生しないなどのメリットがあります。

Q.4

マイナンバーカードを紛失した場合、自分の医療情報が流出しないか不安です。

A.4

マイナンバーカードのICチップには、税や年金の情報、病歴等、プライバシー性の高い情報は記録されていないため、情報を取得することはできません。また、マイナ保険証は、カードのICチップのほか、顔認証や暗証番号を組み合わせることではじめて、医療情報等を確認できる仕組みです。

マイナンバーカードを紛失し、カードを不正利用しようとする人がいたとしても、銀行のキャッシュカードと同様に、暗証番号がなければ情報を取得することは不可能です。

Q.5

マイナンバーカードを紛失した場合、再発行に時間がかかり医療機関・薬局に受診できなくなるのが心配です。

A.5

紛失等によりマイナンバーカードを再発行する必要がある場合、通常申請では、カードの受け取りまでに1か月程度かかりますが、お急ぎの場合は、最短1週間程度での特急発行が可能です。(条件あり)

紛失時には、24時間365日フリーダイヤル マイナンバーカード総合窓口(0120-95-0178)に利用停止の連絡をした上で、市役所で再発行の手続きを行ってください。

Q.6

利用者証明用電子証明書の有効期限が切れても、健康保険証としては利用できますか？

A.6

マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書の有効期限が切れても、3か月は健康保険証として利用できます。3か月以上経過すると利用できなくなりますので、市役所のマイナンバーカード総合窓口で早めに更新手続きを行ってください。

問合せ

医療保険課 国保担当 内線：1189 / 後期高齢者担当 内線：1179

熱中症を予防しましょう! ~夏の暑さは厳しさを増しています~

知っておきたい! 熱中症予防行動のポイント

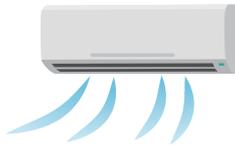
日ごろからの健康管理で体調チェック

- 暑さバテしないように、朝食を食べる、睡眠を十分とるなど、体づくりをする(熱中症の発症にはその日の体調も影響します)
- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



暑さを避ける

- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする



こまめな水分補給を

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に)。
- 普段の水分補給は水か麦茶を飲む。
- 汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。



熱中症警戒アラートを活用

「熱中症警戒アラート」は、暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省から発表されます。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された場合、「岡谷市LINE公式アカウント」・「メール配信@おかや」で熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い注意しましょう。



熱中症予防に関する情報はこちら▲

「涼みどころ おかやクールベース」をご利用ください

岡谷市では、暑さをしのぎ涼しい環境で休憩できる場所として、「涼みどころ おかやクールベース」を設置し開放していますので、ぜひご利用ください。のぼり旗やポスターが目印です。

涼みどころ おかやクールベースに関する情報はこちら▶



問合せ●健康推進課(内線1177)

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか?

野菜の摂取が健康の鍵になるといわれています。「ベジチェック」や「野菜量り体験」で、自分の野菜量を確認してみませんか?

健康推進課栄養士が、**野菜の効能**や意外と知らない**野菜のあれこれ**について、お話とデモンストレーションを交えながら紹介します。一緒に野菜について学んでみませんか?(試食あり)

日時…7月30日(水) 午前10時~正午

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(定員になり次第締切)

申込み…7月7日(月)から電話、または電子申請にて受付。7月22日(火)締切。

夏休みの研究にも
役立ちます!

小・中学生の親子・家族での
参加も大歓迎です!



◀申込みは

参加無料

問合せ●健康推進課(内線1177)

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

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

実施期間…11月30日(日)まで

▶医療機関で受ける場合、お手元に受診券(国保:緑色、後期高齢者:りんどう色封筒)がない人は、受診券の申し込みが必要です。

休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…9月7日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人の申込み…7月24日(木) 午前8時30分から電話受付開始。国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。8月8日(金)締切。(定員になり次第締切)

※国保特定健診の予約は、Webでも受け付けています。

申込みは▼



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)

お知らせ

福祉医療費受給者証を更新します

▶障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、福祉医療の受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月中旬に郵送します。

▶福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

●転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。

●障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。

●資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

問合せ●医療保険課(内線1174)

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶令和7年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度の税率は令和6年度と同じとなります(据え置き)。ご理解とご協力をお願いいたします。

また、今年度から普通徴収の暫定課税を廃止し、本算定課税のみを行う方式に変更しましたので、納付回数がこれまでの年12回から9回(7月～翌年3月)に変更となります。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…身分証明書、現在使用している認定証、個人番号がわかるもの

※マイナ保険証(マイナンバーカードを保険証として登録したものを)をお持ちの人は、申請なしで、医療機関の窓口で限度額を超える高額な医療費の支払いが不要になります。

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶令和7年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。

また、今年度から普通徴収の暫定賦課を廃止し、本算定賦課のみを行う方式に変更しましたので、納付回数がこれまでの年12回から9回(7月～翌年3月)に変更となります。詳しくは、お届けする通知書をご覧ください。

▶8月から資格確認書(保険証に代わる証書)が新しくなります

新しい証書は水色で、令和8年7月31日まで有効です。7月中旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便にて郵送します。

※期限切れの資格確認書または保険証は、破棄するか返却してください。
※マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込んだ人にもお送りします。

▶歯科健診のご案内

対象者(主として今年度76歳または81歳になる被保険者)には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179) / 歯科健診:長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 保健事業室

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から19年、「令和3年8月大雨災害」から4年が経過しようとしています。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全・安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。

いつ起こるかかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、市長より防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。 制定日 平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！～ご利用・ご参加ください～

▶ 防災関連図書コーナー

期間…6月28日(土)～7月24日(木)
場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月18日(金)～22日(火)
場所…レイクウォーク岡谷
2階 東側エレベーター前

問合せ●危機管理室(内線1594)

命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

● 岡谷市LINE公式アカウント

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを配信します。安全で安心な生活を送るため、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。



● メール配信@おかや

「岡谷市LINE公式アカウント」と同様に防災情報をメールで取得できます。

〈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。

※登録は無料ですが、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)まで。

お知らせ

国民年金保険料 免除・猶予の受付が始まります

国民年金第1号の被保険者は、国民年金保険料を毎月納める必要がありますが、経済的な理由などにより納付が難しい場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

免除・猶予の審査は、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。また、免除・猶予された場合は、その期間に応じて老後に受給できる年金が減額されます。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの最大12か月分です。過去の未納期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までさかのぼって申請可能です。

令和7年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月1日(火)から市民生活課にて受付を開始します。

詳しくは▶



● 「免除(全額免除・一部免除)」と「納付猶予」、「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予	未納
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1、2)	含まれない	含まれない

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。

(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 岡谷市役所 市民生活課(内線1158)

information — 今月のお知らせ —

環境

『市内一斉気温測定』で、身近な環境を調査しませんか？

地球温暖化がわたしたちの生活に与える影響は、年々大きくなっています。市では、市内のどこが「暑い場所」で、どこが「涼しい場所」なのか、その実態を詳しく把握するため、市民のみなさんと一緒に市内一斉気温測定を毎年実施しています。自宅や職場など、市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」がある人は、内側と外側の両方で測ってみてください。

市民一人ひとりが参加することで、より詳細なデータ収集につながり、わたしたち自身の住む地域の環境について考えるきっかけになります。ぜひご参加ください。集計結果は報告書にまとめ、参加者全員にお送りします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▶

測定日時…7月27日(日) 午後2時

測定結果報告方法…電子申請(右QRコードから)、環境課窓口、メール、FAXでご報告ください。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281



報告は▲

結果報告期限…7月31日(木)まで

※環境課にて温度計の貸し出しも行います。(数に限りがあります)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

少しの工夫でエネルギー削減！夏の省エネ対策しませんか

夏ならではの省エネ対策で、家庭から「無駄なエネルギー」をなくしませんか？少しの工夫で減らすことができます。

●夏の省エネしてますか？

緑のカーテン…室内や建物への日差しをさえぎり、根から吸った水分を葉から蒸発させて周りの熱を奪い、気温の上昇を抑える。

クールシェア・クールベースの利用…エアコンの少人数での使用をやめ、家庭や地域の涼しい場所をみんなでシェア(共有)する取り組み。

●減らせるエネルギーはありませんか？

省エネ行動による削減事例

(出典：家庭の省エネハンドブック)

省エネ行動	年間の削減量など	
	エネルギー削減	料金の削減
冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる	30.24kWh(電気)	約940円
冷房は必要ときだけつける	18.78kWh(電気)	約580円
エアコンのフィルターを月に1・2回清掃	31.95kWh(電気)	約990円
冷蔵庫の設定温度は適切にする(強→中)	61.72kWh(電気)	約1,910円

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

地球温暖化防止川柳作品を募集します

川柳を通じて、地球温暖化への関心を高めてみませんか。はじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。

最優秀賞には、Okaya Pay5000ポイント進呈! 大人から子どもまで、ふるってご参加ください。

募集部門…大人の部(高校生以上)、子どもの部(中学生以下)

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

応募期間…7月1日(火)～9月30日(火)

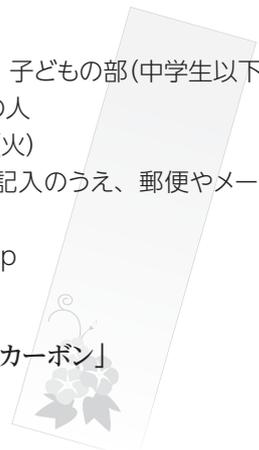
応募方法…応募用紙に必要な事項を記入のうえ、郵便やメールなどで送付してください。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281

「がんばろう ごみを減らして ゼロカーボン」

(令和5年度 子どもの部 最優秀賞)



※詳しくは環境課まで、または、市ホームページをご覧ください。

詳しくは▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

ecoポップふれあいフェスを開催します！

岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみの焼却施設「諏訪湖周クリーンセンター(愛称:ecoポップ)」で、イベントを開催します。当日は、ワークショップや施設見学など、小学生向けの企画が盛りだくさんです! ごみの分別や処理について楽しく学んでみませんか?

詳しくは湖周行政事務組合ホームページでお知らせします。

日時…8月3日(日) 午前9時～正午

場所…諏訪湖周クリーンセンター



マスコットキャラクター ecoポップ えこぽん

詳しくは▶



問合せ●湖周行政事務組合 ☎78-1090

お知らせ 戸籍に記載する予定のフリガナの通知が届きます！

戸籍法の一部改正により令和7年5月26日より戸籍の記載事項に、新たに氏名のフリガナが追加されることになりました。

5月26日以降、届出をした人から、順次氏名のフリガナが表記されます。また、本籍地の市町村長から戸籍に記載予定のフリガナの通知が届きますので、**フリガナが誤っている場合や、早期に戸籍にフリガナを記載したい場合は届出をしてください。**

●岡谷市が本籍地の人は、7月上旬から「戸籍に記載される振り仮名の通知書」を、原則として戸籍の筆頭者宛に郵送します。通知が届いたら、記載されたフリガナを必ずご確認ください。

フリガナが正しい場合には、届出の必要はありません。

届出について

届出期限…令和8年5月25日まで
【届出できる人】
 (氏、名のフリガナは、それぞれ届出できる人が異なります。)

氏の届出…原則として戸籍の筆頭者が届出することとなります。戸籍の筆頭者が除籍している場合にはその配偶者、配偶者も除籍の場合にはその子となります。

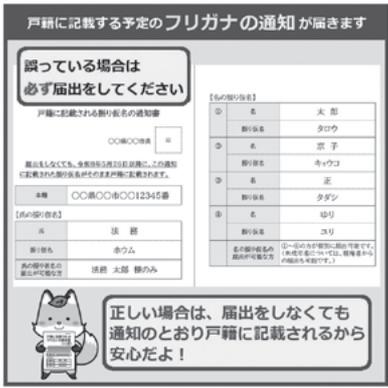
名の届出…戸籍に記載されている人それぞれが届出人となります。
 ※15歳未満の人の届出は、親権者等の法定代理人が行うこととなります。

【届出方法】 以下の方法があります。

- マイナポータルによるオンラインでの届出
 - 郵送による届出
 - 最寄りの市区町村窓口での届出
- ※届け出用紙は市ホームページからダウンロードできます。



詳しくは▶



※画像は通知書のイメージです。

詐欺にご注意ください
 フリガナの届出にあたって、金銭を要求することはありません。

問合せ●市民生活課(内線1152・1154)

お知らせ あなたの家は安全ですか？

▶**自宅の耐震性を知りたい**
 専門の診断士が住宅の無料耐震診断を行います。
対象…以下のすべてに該当する住宅(増改築している場合は他に要件あり)

- 昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅
- 一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)
- 在来工法の木造住宅(賃貸、長屋、共同住宅は除く)

※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し提出してください。
 申込書は市ホームページからダウンロードできます。電子申請でも申し込みます。



申込みは▶

▶**自宅の耐震改修を考えている**
 耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして診断された住宅を耐震改修工事、または現地建替え工事をする場合、その費用の一部を補助します。

耐震改修工事補助額…工事費の8割 ※限度額115万円
 ●県では、市町村の耐震改修の補助金に上乗せして補助を行っています(最大50万円)。詳しくは諏訪建設事務所建築課(☎57-2923)までお問い合わせください。
現地建替え工事補助額…除却費の5割 ※限度額：97.86万円

▶**土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内から住宅の移転を考えている**
 レッドゾーン内から、岡谷市立地適正化計画の居住誘導区域内に住宅を移転する場合、その費用の一部を補助します。

限度額…既存住宅の除却費用97.5万円、移転後の住宅の建設費用等731.8万円(利子補給)

※各補助制度を受けたい人は、工事契約前にご相談ください。

問合せ●都市計画課(内線1374)

お知らせ やまびこ公園 7月・8月の行事予定

▶**やまびこ夜景コンサート(第1夜) (要申込み)**
 佐原壮也 バスバリトン・リサイタル
 ～日本ドイツの歌の誘い～

日時…7月12日(土)
 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン
出演…佐原壮也、菅野真由(ピアノ)

チケット…一般：2,500円
 高校生以下：2,000円

申込み…やまびこ公園管理事務所、または、カラホール(☎24-1300)にお申し込みください。

▶**やまびこ夏季マレットゴルフ大会(要申込み)**
日時…7月17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

参加費…500円
対象…高校生以上の一般男女

▶**第33回 やまびこフェスティバル**
日時…8月10日(日) 午前9時30分～
内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会ほか(一部変更になることがあります。)

※クイズウォークラリーの申込み方法は、後日ホームページにて発表。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 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…①～③1,000円、④～⑦1,150円(保険料込)

※③は別途教材費が必要

申込み…7月1日(火) 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)。7月10日(木)午後9時締切。

※対象外の方は7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	7月16日～9月3日(8/13休み) [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)	7月17日～9月4日(8/14休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット パリスさん	10名	講習室
③初心者の茶道	7月17日～9月4日(8/14休み) [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
④ピラテス	7月14日～9月8日 (7/21・8/11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
⑤ビューティー・パワーヨガ	7月22日～9月9日(8/12休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月17日～9月4日(8/14休み) [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
⑦ZUMBA(ズンバ)	7月18日～9月5日(8/15休み) [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

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です

7月は、“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理
解を深め、家庭・学校・地域などが一体となって、犯罪や
非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮
らせる明るい地域づくりに努めましょう。

【心配ごと相談所】

“社会を明るくする運動” 岡谷市推進委員会では、家庭問
題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」
を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひ
ご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間
を目安)

日時…7月9日(水)・23日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

相談無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

「令和7年度 いじめ根絶子ども 会議」を見に来ませんか？

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子
どもたち自らの力で推進している取り組みがあります。発信の
会として全11校の代表児童生徒が集まり、『いじめ根絶子ども
会議』を開催します。当日は、中学生が中心となって会議の運
営や進行を行います。

会議は傍聴ができますので、希望する人は会場へお越しくだ
さい。子どもたちの思いを受け止め、いじめに対する関心や理
解を高める機会にしてみませんか。

日時…7月29日(火) 午前10時～正午

場所…市役所9階 大会議室

内容…小・中学校の代表者による
意見交換、メッセージ
の確認など

※傍聴希望者多数の場合、
会場の都合により入場を制
限することもあります。

申込み不要



問合せ●教育総務課 子ども教育相談センター(内線1219)

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

カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめてのハーモニカ講座

初めてハーモニカに挑戦する人向けの講座です。うまくできなくても大丈夫です。基本を学んで楽しみながら取り組みましょう♪ 複音ハーモニカ(C調)を使用します。

日時…7月16日・23日・30日、8月6日(全4回) 毎回水曜日
午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

講師…全日本ハーモニカ連盟幹事、八ヶ岳ハーモニカ倶楽部
代表 河邊幹雄さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

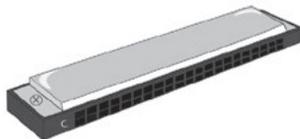
持ち物…筆記用具、卓上用譜面台(なくても可)、複音ハーモニカ(C調)

受講料…受講料800円、教材費5,000円(TOMBO 複音ハーモニカ(C調)1本) ※複音ハーモニカ(C調)を持参し、購入を希望しない場合は教材費不要 ※受付時に集金

申込み…6月26日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。27日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月3日(木)までは市内在住・在勤の人のみ。7月7日(月) 締切。



申込みは▲



カルチャーセンター・「曼荼羅アートの会夜の部」共催講座 曼荼羅アートのはじめ方講座

古代インドに起源をもつ曼荼羅。難しそうに思えて、実は誰でも描けるのです。無心になって取り組み、心をリラックスして、「描く瞑想」と言われる曼荼羅アートを一緒に描きませんか。

日時…7月18日・25日、8月1日(全3回) 毎回金曜日
午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…曼荼羅アートを体験したい人

講師…greenwind yuyaさん、学習グループ「曼荼羅アートの会夜の部」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…A4サイズのカッターマット、定規、眼鏡(必要な人)、ゲルインクボールペン(初回貸出あり)

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…7月1日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月14日(月) 締切。



申込みは▲



移住者向け講座『知る暮(シルク)らしおかや』 第1回 このゴミ、どう捨てる?

岡谷市に移住して来たみなさんを対象に、岡谷についての理解を深め、より快適に生活をしていただくための講座です。

日時…7月26日(土) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…過去5年の間に岡谷市に移住してきた人、岡谷市について学びなおしをしたい人

講師…環境課職員

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…7月9日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月15日(火)までは移住して来た人のみ。7月23日(水) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

●第3回「様々なアプリを使ってみよう」

岡谷市公式LINEや地図アプリの使い方を学びます。アプリを活用して、日々の暮らしをより便利で安心なものにしましょう。

日時…7月15日(火) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…AIパソコンスクール 今井章人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…200円

申込み…6月30日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。7月10日(木) 締切。

※1回の電話で1人まで受付

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

第1回 ホリデイスクエア

第19回オカリナ・コカリナ・樹音交流演奏会

オカリナ練習団体「オカリナラルゴ」ほか6団体による、オカリナや関連楽器の演奏会を開催します。どなたでもお誘いあわせてお越しください。

日時…7月6日(日)

午後1時開演・3時30分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

プログラム…

1. オカリナラルゴ
花、高原列車は行く、津軽海峡冬景色
2. オカリナ・クラブ金星
アニーローリー、星の世界、琵琶湖周航の歌、早春の光



3. ゆきとうげ
広い河の岸辺、キスゲに寄す、小さな世界、茶つみ
4. 森の音りんどう
浜千鳥、バラが咲いた、五月の歌、フデリンドウ
5. 岡谷オカリナの会
遠くへ行きたい、早春譜、信濃に春が
6. オカリナ Pip
森の小さなレストラン、
花のエチュード～故郷の山に抱かれて、小さな世界
7. オカリナフォーレ
Stand Alone「坂の上の雲」より、シング、明日に架ける橋

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、みなさんが「知りたい! 聞いてみたい! 身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の83講座からお選びください。

日時…通年

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ(少人数でも可)

講師派遣費用…無料

申込み…生涯学習課窓口、電話、Eメール、ファックス、電子申請(QRコードから)にて受け付けます。

Eメール: shogai@city.okaya.lg.jp FAX: 24-8442

※講座希望日の2週間前までにお申し込みください。

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。

※会場手配や講座の進行は、申し込み側のみなさんでお願いします。

※人気メニューは多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

詳しくは▼



申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 山っ湖学級

山の材料で作った模型の船を諏訪湖に浮かべよう

山を歩きながら材料を集め、独創的な船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべてみます。また、お昼過ぎにはたき火でおやつを作ります。

日時…7月25日(金) 午前9時30分～午後4時頃

場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散(送迎は保護者でお願いします)

対象…市内の小学3年生～6年生

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…長袖・長ズボン、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物

受講料…500円(材料費・保険料含む)

申込み…7月3日(木) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。受付は窓口優先。7月17日(木) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

夏休み 子どもチャレンジ教室

縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月27日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止

対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子

持ち物…軍手、タオル、飲み物

参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金

申込み…7月7日(月) 午前9時から川岸公民館

窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月18日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

・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

	金	土
3	4	5
	11	12
7	18	19
4	25	26
1	健康相談・栄養相談・ 歯科相談 （月～金曜日） <hr/> 午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141（直通）	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎201A会議室
	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：藤森誠二 弁護士 ※8月分予約：7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	巡回労働相談 （勤労青少年ホーム）	16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
	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
農業	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 ▶ 7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



くらしのカレンダー

7月 July

- 🏥 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 📄 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 🗨️ 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。
- 水道修理工番店
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・健康機

日	月	火	水	木
<p>📅 今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第2期 ◎国民健康保険税 第1期 納期限…7月31日(木)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課 (内線1135)</p>		1	2	
		🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🏢 1歳6か月児健診 (R5年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
6	7	8	9	10
<p>🏥 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p>🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p>📄 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p>🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>🏢 3歳児健診 (R4年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付</p> <p>🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>👶 離乳食教室<ごつくん教室> (R7年2月生) [予約制・個別対応]</p> <p>🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
13	14	15	16	17
<p>🏥 さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p>🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>📄 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p>🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>📞 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分</p> <p>🏢 3～4か月児健診 (R7年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付</p> <p>🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>👶 2歳児にこここ教室 (R5年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p>🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
20	21	22	23	24
<p>🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>🏥 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>📄 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p>🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>🏢 9～10か月児健診 (R6年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付</p> <p>🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
27	28	29	30	31
<p>🏥 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>📄 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>



「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」 参加者再募集

春に募集をした教室に若干空きが出ています。春の応募時に迷ってしまい応募できなかった方、チャンスです。

教室に出かけることで仲間と一緒に運動することができ、栄養・口腔・認知症予防についても学ぶことができます。男性限定の教室も空きがあるので、男性の参加もお待ちしています！

早い段階からフレイル予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

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

定員…各教室若干名

申込み…7月22日（火）午前8時30分からお電話でのみ受付。介護福祉課までお申し込みください（定員になり次第締め切り）。

8月8日（金）午後3時締切。

※参加が決まった人には、各事業所から参加案内のお電話をします。（市役所から電話をすることはありません）

※詳細は、対象の人に2月に郵送した「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室 教室一覧表」をご覧ください。

参加無料！



問合せ●介護福祉課（内線1286・1273）



【再募集教室】

●やまびこよくばり教室…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：マシントレーニング など

8月18日（月）～11月17日（月）午前9時30分～11時30分

●男性のための体力UP教室（男性限定）…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：マシンを利用した筋力トレーニング など

8月18日（月）～11月17日（月）午後2時～4時

●いきいきノルディック教室…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：ノルディックポールを利用したウォーキング など

9月2日（火）～11月18日（火）午前10時～正午

●すこやか青春トレーニング塾（男性限定）…送迎なし

（会場：岡谷市民総合体育館 運動強度：★★）

内容：マシントレーニング など

9月3日（水）～10月8日（水）午前10時～正午

●身体ぽかぽかエンジョイ体操&ウォーキング…無料送迎あり

（会場：ひかりサロンwagaya 運動強度：★★）

内容：ウォーキング、リラックスヨガ など

令和8年1月6日（火）～3月17日（火）午後2時～4時



2025信州ねんりんピック スポーツ交流大会・長野県シニア作品展 参加者募集

県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典「信州ねんりんピック」に参加しませんか。

スポーツ交流大会

開催日…9月27日（土）

場所…大町市内各運動競技施設、池田町アルプス広場マレットゴルフ場

種目…ソフトバレーボール、ウォークラリー、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、弓道、ゲートボール、ソフトテニス、テニス、マレットゴルフ

参加資格…県内に在住の60歳以上の

人

参加費…1人500円（保険料含む）

申込み…競技種目別の参加申込書に必要事項を記入し、最寄りの保健福祉事務所までお申し込みください。7月25日（金）締切。

※詳しくは、（公財）長野県長寿社会開発センターのホームページをご覧ください。

長野県シニア作品展

開催日…11月7日（金）・8日（土）

場所…木曾町文化交流センター

部門…日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

参加資格…県内に在住の60歳以上のアマチュアの人

出品料…無料（作品返却の送料は出品者の負担）

申込み…所定の出品票に必要事項を記入のうえ、直接、市役所介護福祉課、各支所、諏訪保健福祉事務所へお持ちください。募集案内、出品票は、介護福祉課にあります。（作品は後日搬入）

申込み期間…7月1日（火）～8月20日（水）



詳しくは▶

問合せ●2025信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741



情報公開の実施 状況を公表します

令和6年度に請求された市への情報（公文書）開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数

および開示決定などの状況

請求件数…25件

開示請求			
全部開示	部分開示	不開示	文書不存在による不開示
10件	13件	1件	2件

※このうち部分開示1件と文書不存在による不開示1件は、同一請求です。

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および

外部提供の状況

目的外利用…5件 外部提供…2件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課（内線1552）

お知らせ **オープンエアマーケット**
第2弾

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。いよいよ夏本番。旬を迎えた新鮮野菜を数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…7月19日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

環境 **エコな移動で**
脱炭素しませんか?

5月から脱炭素イベント「デコツアーズ△in諏訪湖」が始まっています。移動手段を車などから徒歩や自転車に変えることで貯めた脱炭素ポイントを、協賛店舗などで特典と交換できる、楽しみながら取り組めるイベントです。スマホアプリ「SPOBY」をインストールして、一緒に脱炭素活動に取り組みましょう! 第1期は7月末日で終了です。8月中は休止となり、特典交換はできませんが、ポイントは加算されます。



詳しくは▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ **市有地を**
売却します

長地小萩二丁目の市有地を一般競争入札により売却します。

受付期間…7月14日(月)～18日(金)

午前8時30分～午後5時15分

入札物件…岡谷市長地小萩二丁目4676番1

地目…宅地

面積…1501.21㎡(実測)

問合せ●まちづくり整備課(内線1334)

募集 **としょかんキッズ**
大募集!

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

期日…7月30日(水)、7月31日(木)、8月1日(金)

時間…午前10時～午後3時

内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など

対象…小学4年生～高校生

定員…各日4名

申込み…7月13日(日)までにお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

※申し込み多数の場合は抽選。後日結果をお知らせします。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

募集 **小・中学生向け**
創業マインド育成イベント

市内在住の小学生(高学年)、中学生を対象として、創業者による講演とミニゲーム感覚で楽しめるワークショップを実施します。創業者のお話を直接聞くことができ、また、自由にアイデアを出し合い、新たな発想に結びつける体験ができる貴重な機会です!



詳細が決まり次第、市ホームページでご案内します。詳しくは▶

日時…7月末日もしくは8月中の1日(所要時間:3時間程度)

場所…テクノプラザおかや

対象…市内の小学5年生～中学3年生

定員…40名

問合せ●工業振興課 ☎21-7000

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 **福祉タクシー利用券の**
払い戻しについて

福祉タクシー利用券の払い戻しは、利用が不要になった場合など、その必要が認められた場合に限り行います。

払い戻しができる期間は、令和5年4月1日以降に購入した場合は、購入した日から3年以内です。

ただし、令和5年3月以前に購入した利用券は、令和8年3月31日までに申請があった場合に払い戻しを行います。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ **諏訪湖スマートIC**
開通前見学会 開催

諏訪湖スマートインターチェンジ(下り線)の開通前見学会を開催します。

日時…7月12日(土) 午前11時～正午(雨天中止)

見学場所…スマートIC(下り線)につながるアプローチ道路、ETCゲートなど

対象…岡谷市民

定員…40名(先着順)

申込み…7月1日(火)～4日(金)の間に都市計画課へ電話にてお申し込みください。(受付時間:午前8時30分～午後5時15分)

問合せ●都市計画課(内線1371)



詳しくは▶



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

7月の番組表

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- しるくっきんぐ
- 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。

**おかやファミリースポーツプログラム 第3弾
親子でナイター野球体験**

日時…8月2日(土) 午後7時～9時
(集合:午後6時45分) 雨天中止
場所…市営岡谷球場
対象…市内の小学生とその保護者
受講料…500円
(子ども1人追加につき200円)
定員…親子50組
持ち物…グローブ(持っている人)
申込み…市民総合体育館窓口にて7月2日(水)から受付。7月22日(火)締切。
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)

**各種スポーツ教室
(岡谷市教育委員会主催)**

◎小中学生ソフトテニス教室

初心者歓迎!! 夏休みを有意義に過ごしましょう。
期間…7月28日(月)～8月4日(月)
全8回(雨天順延)
時間…午後4時～6時30分
場所…市営庭球場
対象…市内の小学4年生～中学3年生
定員…40名(先着順)
受講料…1,000円(保険料820円)
申込み…7月2日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月22日(火)締切。



**市民総合体育館
大規模改修工事のお知らせ**

7月から市民総合体育館の改修工事が始まります。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

工事期間…7月～令和8年9月(予定)
なお、期間中、施設が利用できない時期が生じます。詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

今回は第1木曜日です!

**『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種目の体力測定と、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に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…7月3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～)。要事前申込み(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
以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(8月分)

日時…7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
※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。

岡谷市民水泳プール営業案内

夏季は時間を延長して営業します。
▶7月5日～13日までの土曜、日曜、7月14日(月)、8月23日～9月7日までの土曜、日曜、9月20日(土)・21日(日) …午前9時～午後6時30分
▶7月19日(土)～8月17日(日)
…午前9時～午後8時30分
※8月15日(金)は午後4時まで(予定)。
※7月24日・31日、8月7日・14日の木曜日も営業。

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…7月20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、こどもパスポート・学生証を提示してください。

お知らせ 「今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！」 購入は県内で!

7月11日(金)から8月11日(月)まで発売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月11日(金) 2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人長野県市町村振興協会

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が7月から8月にかけて競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人も参加できます。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場で行います。

- 軟式野球 8月10日(日) 午前8時～
場所…市営岡谷球場(雨天中止)
申込み締切…7月28日(月)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中学生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- 柔道 7月27日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 柔道場
参加資格…小学生以上
- バドミントン 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 東体育館
参加資格…小学生以上
- 剣道 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 剣道場
参加資格…小学生以上
- 弓道 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 弓道場
参加資格…高校生以上
- ソフトテニス 8月3日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場(雨天中止)
参加資格…中学生以上

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(第2・4木曜日を除く平日 午前9時～午後5時)

今月の子育てポイント(乳児期) 「わが子と向き合い、 ふれあいましょう」

おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちやです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあひ遊びをいっぱいしましょう。

～成長樹(期)子育て
実践ポイントより～



◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川、湖など水辺の事故から命を守る体験講習会です。

日時…7月13日(日)
午前10時30分～11時30分
場所…市民水泳プール
定員…20名
受講料…300円
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月28日(月)～31日(木)
全4回
時間…小学生:午後3時～4時
幼児(年中～):午後4時30分～5時30分
場所…市民水泳プール
定員…小学生:30名・幼児:15名
受講料…小学生:5,000円
幼児:4,500円

◎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。
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

◎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
※夏季営業期間中(7/19～8/20)は行いません。

以上申込み…窓口または電話で受付。
パーソナルトレーニングは体育館まで、短期こども水泳、着衣泳、パーソナルスイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

◎女性ヨガ教室

期間…8月19日～10月14日
毎回火曜日(全8回)
時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館 2B会議室
対象…市内在住、在勤、在学の高校生以上の女性
定員…20名(先着順)
受講料…3,000円
申込み…7月16日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。8月6日(水)締切。
問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(第2・4木曜日を除く平日 午前9時～午後5時)

おかやスピードスケート・アイスサポートクラブ

◎スピードスケート教室 (初心者～上級者コース)

期間…7月15日(火)～
令和8年2月12日(木) 全30回
時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分
場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか
対象…市内の小学生
定員…50名(先着順)
受講料…3,000円(保険料820円)
申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月9日(水)締切。
問合せ●やまびこスケートの森
☎24-5210
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式会社主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…7月2日・9日・16日・23日
毎回水曜日 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
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!!水泳が苦手でも大丈夫!
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
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

岡谷市社会福祉協議会

令和7年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日～8月31日

ゆめ

—No.314—

主な内容

CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会 会費ご協力のお願い 22

終活セミナー受講生募集 / 成年後見支援センターの相談日のご案内 23

ピースクッションを利用しませんか / 食料のご寄付をお願いいたします / ハンデサポート文化のつどいのお知らせ 24

基本理念

みんなが結びつき
支えあい重なる
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

岡谷市社会福祉協議会は、行政、各区、各地区社協、民生児童委員、ボランティア、保健福祉、医療関係、介護保険事業所、企業等の皆さまのご協力を得ながら「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」を基本理念に、福祉活動を行っている団体です。

皆さまからいただく会費は、地域の皆さまと共に地域福祉活動を推進するための大きな財源です。

会費の約半分は、地域に還元しており、区や地区社協の事業に活用されています。

本会の活動や取り組みの趣旨をご理解いただき、会費納入にご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

一般会費は
1,000 円のうち 300 円
賛助会費は
2,000 円のうち 900 円
が直接地区へ還元されています！

会費の種類	年額	金額
◆一般会費	年額	1,000円
◆賛助会費	年額	2,000円以上

令和6年度会費は、下記のとおり活用させていただきました。

令和6年度収入総額	■一般会費	9,523,900円
	■賛助会費	6,465,800円
	総額	15,989,700円

会費の使いみち

■ 地区社協が行っている事業

- ◆地区社協還元金 (5,766 千円)
- ◆地区社協基盤強化等助成金 (2,647 千円)
 - 地区会食会/昼食会
 - 配食サービス
 - 地区社協だより発行
 - 世代間交流事業
 - ふれあいいいききサロン
 - 敬老事業
 - 地域の見守り活動
 - 各種研修会等

■ 市社協が行っている事業

- ◆法人運営および地域福祉事業 (4,932 千円)
 - 社協だより「ゆめ」の発行
 - 地域福祉活動への支援事業
 - 高齢者/障がい者在宅福祉サービス
 - 生活福祉資金/助け合い資金貸付
 - その他人件費を除く法人運営費
- ◆福祉コミュニティ活動事業 (1,737 千円)
 - 育児ファミリーサポート・センター事業
 - まゆっこサポート事業 (家事援助・団体保育)
 - 車いす移送車レンタカー事業
- ◆ボランティア事業 (350 千円)
 - ボランティアセンターの運営
 - 各種ボランティア研修会の開催
- ◆支援相談事業 (558 千円)
 - 心配ごと相談
 - 結婚相談事業
 - 金銭管理・財産保全サービス事業等



社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

受講料
無料

終活セミナー受講生募集

エンディングノートについて

近年、「終活」という言葉が広く知られるようになり、多くの方が自分の人生の終わりに向けた準備を始めています。その中で注目されているのが「エンディングノート」です。これは、自分の想いや情報、希望などを記録しておくノートであり、残された家族や大切な人たちにとっての道しるべとなります。

エンディングノートを書くことは、自分の人生を見つめ直し、

大切な人たちへの想いを形にする大切な作業です。

「まだ早い」と感じるかもしれませんが、だからこそ、

元気な今のうちに少しずつ始めてみてはいかがでしょうか。

日時：**8月2日(土)**
13時30分～15時30分

会場：諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

定員：先着40名(予約制)

申込み：電話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ができます。



講師：木村 和彦 氏
行政書士事務所カーズ代表
(一社)日本生前相続サポートセンター代表理事

1967年岡谷市生まれ。
大学卒業後、地元の製造業企業に就職し25歳で独立。
サラリーマンを経験しながら、2014年の行政書士試験に合格。
2018年7月岡谷市にて行政書士事務所カーズを設立。
相続手続きや家族信託を中心に業務を行う。
2022年4月に一般社団法人日本生前相続サポートセンターを設立。



お
知
ら
せ

7月16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4階 401B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)



ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブとビーズクッションを作り、無料で配布しています。

こんなときにご利用下さい。

- 褥瘡（床ずれ）の予防の為にクッションを利用し体の圧力を分散させましょう。
- 骨折等で、患部を動かないように安定させたいときにクッションを程よい位置に置きましょう。
- むくみ予防に足を乗せる。
- 座った姿勢が安定するように隙間に挟む。
- 乗車中の腰痛予防に。



サイズは、100cm・70cmの2種類。幅はすべて34cm。

中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。遠慮せずご連絡下さい。

食料のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の利くものがあります。NPO法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に困っている方や福祉施設等へお渡しいたします。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで



岡谷市障害者社会参加促進事業

ハンデサポート

文化のつどい

障がい者アートを楽しみ、市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう。多くの皆さまの参加をお待ちしています。



日程：7月9日（水）

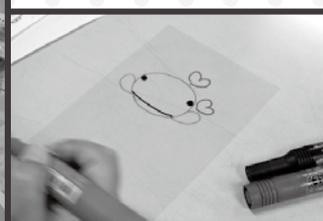
時間：10時00分～12時00分

会場：諏訪湖ハイツ

内容（内容は変更する場合があります）

- オリジナルメモスタンドを作ろう！
- オリジナル缶バッジ・プラ板アクセサリを作ろう！
- うたごえ（キーボードに合わせて唄いましょう）
- ニュースポーツ&レクレーション
- コミュニケーション麻雀

【お問い合わせ】 ひだまり作業所 24-4633





7月の休館日
8日(火)

利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

利用者登録
…200円(年度更新)
開館時間…午前9時30分～午後5時30分

キットパス講座 (7月9日(水)より申込み開始)
キットパスを使って、ステンシルや子どもの手形スタンプでトートバッグを作ります。
日時…8月8日(金) 午前10時～11時30分
材料費…300円

託児あり

★ウインズファミリア セタコンサート
日時…7月3日(木) 午前11時～

フラダンス講座 (7月28日(月)より申込み開始)
日時…8月27日(水) 午前10時～11時

託児あり

♥ 予約が必要なイベント
子育て相談
日時…8月6日(水) 午前9時30分～11時30分

♥ 予約が不要なイベント

7月 4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～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
28日(月)	ぺったんこの日(7月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	7月生まれのお誕生会	午前11時～

つくっちゃおう
(7月7日(月)より申込み開始)
「アンパンマンちょうちん」を作ります。
日時…8月7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…8月21日(木) 午前10時30分～

問合せ●こどものくに ☎24-8403



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ニュージーランドの伝統の料理「ハンギ」

みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。今回も、わたしの出身国であるニュージーランドの文化を紹介したいと思います。

みなさんは海外旅行に行くとき、新しい食事に挑戦しますか？もしニュージーランドに行く機会があれば、「ハンギ」という料理をおすすめします。ハンギとは、ニュージーランドの先住民族であるマオリの伝統的な料理です。特別な調理法があり、味が濃く、とてもおいしい料理です。

ハンギは、さまざまな食材(肉、魚、野菜など)を葉で包み、地中で焼いて調理します。5時間以上かけてじっくりと火を通すことで、食材は柔らかくなり、煙や土の香りがしみ込んで、独特の風味になります。

ハンギを作るには、まず大きな穴を掘り、中に熱した石を敷き詰めます。その上に包んだ食材を置いて、土をかぶせて蒸し焼きにします。

わたしは小学生のとき、何度もハンギを作ったことがあります。作業は大変でしたが、友だちと一緒に楽しく体験できました。ハンギができ上がると、みんなで好きなものを取り、ナイフとフォークでいただきました。わたしは特にハンギラムとかぼちゃが好きでした。みなさんもぜひ、ニュージーランドに行って、ハンギを体験してみてください！



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

歌まねライブ in 岡谷
松浦航大 × よよよちゃん

8月24日(日)

午後3時開演(午後2時30分開場)

変幻自在の七色ボイスで魅了する“松浦航大”と令和の歌まねヒロイン“よよよちゃん”が、カノラホールにやって来る!

テレビや動画配信サイトで人気のものまねタレントによる圧巻のパフォーマンスをお楽しみください!



松浦航大

よよよちゃん

出演

松浦航大
よよよちゃん

会場 大ホール

チケット 販売中

全席指定 4,500円
ソサエティ会員 4,000円
※未就学児入場不可

協力 アオイスタジオ

問合せ ☎ 24-1300

7月の

図書館情報

としょかんキッズ大募集!

※詳細は19ページをご覧ください。

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…7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…7月5日・12日・19日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★夏の子ども工作教室★

日時…7月26日(土)
午前10時30分～
内容…牛乳パックやペットボトル
などを使ったリサイクル工作
持ち物…はさみ、のり、えんぴつ、
ものさし

※持ち物には、必ず名前を書いてください。
※幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

会場は2階会議室または1階児童コーナーです。

今月のテーマボックス

おばけがいっぱい

7月20日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

7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

7月の休館日

7日、14日、22日、25日、28日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●ロウリュ熱波 開催!

毎月26日は風呂の日のイベントとして、ロウリュ熱波を開催! 発汗を促進し、新陳代謝UPに効果があります。開催時間など詳しくは館内掲示板でご確認ください。

●お得な入浴回数券

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



●食事処の今月のおすすめ

7月のおすすめメニューは【豚バラねぎ塩丼(小鉢付) 920円】です。黒コショウが効いた、ねぎ塩だれでご飯がすすむ! 小鉢も付いてお得なメニュー! ※変更になる場合があります。

7月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 27-6080

7月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

- 岡谷シルバーパソコン同好会 写真展
期間…7月1日(火)～15日(火)
- 書友会 書道作品展
期間…7月17日(木)～31日(木)

ロビーコンサート・パフォーマンス

- ウクレレ・サークル Honu
「ウクレレコンサート」
日時…7月19日(土) 午前11時～正午
- 水辺縁日
日時…7月19日(土) 午前10時～午後3時
屋外芝庭(小雨開催)
- ハイツフリーマーケット開催
日時…7月27日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)
- 夏本番、親水池で水遊び
浅瀬のような親水池に、ご家族でどうぞ。

7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

金子みすゞの詩 100年の時を越えて
8月24日(日)まで

「大漁」「私と小鳥と鈴と」などの作品で知られる童謡詩人・金子みすゞ。彼女が情熱をそそいだ童謡の世界を、遺稿手帳や当時の資料でひもとくとともに、みすゞ直筆の童謡や絵本の原画などを通して作品の魅力を紹介します。



画像提供：
金子みすゞ著作保存会

イベント

★キットパスで窓ガラスに絵を描こう
日時…7月13日(日) 午前10時～
参加費…100円
要申込み

★刊本作品読み語り
日時…7月19日(土)
午前10時30分～
申込み不要・無料

★ビーズ刺繍^{しゅう}⑩(初心者向け)
ビーズ刺繍が初めての人大歓迎！
日時…7月27日(日)
①午前9時30分～正午
②午後1時30分～4時
講師…本多直子さん
参加費…800円
要申込み

※その他のイベントはホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

7月の休館日
2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展 8月17日(日)まで
日連れんげ展 きりえのふるさと



【関連ワークショップ】
きりえで夏の草花の
グリーティングカードを作ろう(要申込み)
日時…8月2日(土) 午前10時30分～
申込み…7月17日(木)より受付

ワークショップ
(要申込み・対象：小学生以上)
樹脂粘土で作るハンバーガープレート
日時…7月20日(日) 午後2時～
講師…mamarabiさん
定員…10名
参加費…1,100円
申込み…7月13日(日)まで



酒井館長と縄文風小物入れを作ろう
日時…7月12日(土)
午前10時30分～
定員…10名
参加費…400円
申込み…7月14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

7月の休館日
2日、9日、16日、22日、23日、30日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおやかや

企画展 信州の作家展 PART 5
「小山憲市の世界」
8月31日(日)まで

上田紬の作家として繊細な染織作品を発表し、数々の賞を受賞してきた小山憲市さん。伝統を受け継ぎながら現代のライフスタイルに合った染織の美を追求している、小山さんの作品世界をご堪能ください。



イベント (要申込み)

◆まゆちゃんワークショップ
館長開発 シルクウェーブを使用
「シルクのうちわ」
日時…7月19日(土)
①午前10時～
②午後1時30分～
会場…岡谷蚕糸博物館
きぬのひろば
参加費…1個 600円
定員…各回 20組
(小学4年生以下は保護者同伴)
※電話で事前にお申し込みください。
(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：午前9時～正午・午後1時～4時、まゆちゃん工房：HP参照)

7月の休館日
2日、9日、16日、22日、23日、30日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

「岡谷市民憲章」は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくための目標として昭和46年7月1日に制定され、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人、団体は問いません)を募集しています。

興味のある人は、事務局までご連絡ください。



おもな活動内容



中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈



小学1年生へ球根・花鉢の贈呈



公共施設への市花・市木の記念植樹

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(地域創生推進課内 内線1368)



岡谷蚕糸博物館 夏のイベント

8月1日の開館記念日は入館料無料です

8月1日(金)は岡谷蚕糸博物館のリニューアル開館記念日のため、入館料が無料になります。

この日だけの「ミニひなたマルシェ」(午前9時～)がエントランスからきぬのひろばに登場! クラフトや食品を販売します。このほか、フランス式繰糸機の実演(午前10時～・午後2時～)、定時解説(午前9時30分～・午後1時30分～)、まゆちゃん工房でのクラフト体験(材料代がかかります)など、イベント盛りだくさんで、みなさんのご来館をお待ちしています。



わくわくふれあいシルクサマーセミナー

今年も夏休みに、カイコやシルクについて学べるセミナーを開催します。セミナーの目玉講座「カイコの解剖」や、第一線の研究者のお話を聞くこともできます。カイコの糸の不思議と新しいシルクの世界を、体験・見学・講座を通じて学びましょう!

日時…8月2日(土) 午前9時～午後3時30分

場所…岡谷蚕糸博物館

対象…小・中学生親子

定員…20組

受講料…800円(シルクハンカチ代、テキスト代含む)

申込み…電話にてお申し込みください(定員になり次第締切)。



問合せ●蚕糸博物館 ☎23-3489

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



5/21 姉妹都市提携60周年を記念し マウント・プレザント市との友好確認書に調印

姉妹都市提携を結ぶ、アメリカ合衆国ミシガン州マウント・プレザント市の訪問団が市役所を訪れました。1965年に提携を結び今年で60周年を迎える両市は、この節目を記念して、さらなる友好と親善を深めるために、早出一真市長とモーリン・イーケ副市長が姉妹都市友好確認書に調印。また、記念品として岡谷市から武井武雄のジークレー版画が贈られました。



6/4 夢をのせて教室を旅する 岡谷図書館「旅する本箱」配布

岡谷図書館の「旅する本箱」事業の本年度初回となる配布が、岡谷田中小学校で行われました。これは、子どもたちが本を身近に感じ、読書を楽しむ気持ちを高めてもらうという取り組みで、今年度は7小学校の計47学級に配本されます。この日は1年1組の教室前の廊下に専用の木箱が設置され、30冊の本が並ぶと、児童たちは好きな本を手に取り、読書を楽しんでいました。

おおき なったね

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



月生まれのおともだち

1さい



いつきさん

1歳誕生日おめでとう! 強い足で地面をたくさん蹴って、大好きな車を一緒に見ようね!

1さい



ゆうとさん

1歳おめでとう!! これからの成長が楽しみだよ!! たくさんお出かけしようね♡

2さい



あいとさん

元気いっぱいのおいと、2歳おめでとう! あいとのペースで大きくなってね!

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (9月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

お蚕さまのポップコーンを自分で作ってみました

移住してはじめて岡谷の夏を迎えます。最近うちのベランダでお風呂上がりに風を浴びて涼んでいると、遠くの方からカエルが鳴く声が聞こえてきて、耳から季節を感じました。

そんな日々のなか、最近岡谷にきてから初めてやってみたことがあります。それは、お蚕さまの蛹を食べることです。これまでもあらゆる昆虫食や珍味といわれるものを食べてきましたが、中でもお蚕さまの蛹はトップクラスの美味が! これは自分で調理できるようになれば一流の岡谷人になれない! と思ひ、宮坂製糸所さんから蛹を少しお裾分けいただき、乾いた蛹をフライパンで炒ってみました。まさにお蚕さまのポップコーンですね。岡谷蚕糸博物館の高林館長によると、少し塩コショウを振りかけて食べる、この食べ方が最高とのこと。夜おうちで映画を見ながら、ビールと一緒に蚕さまポップコー



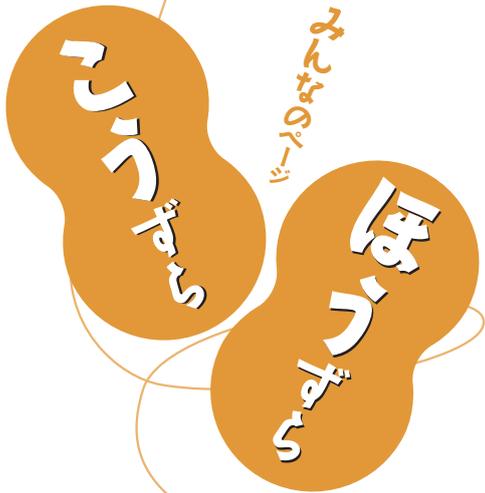
地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

ンを食べて、もうお腹はお蚕さまでいっぱいになりました。

昔から製糸工場ですでに蛹は、佃煮や魚の餌、しぼった油で天ぷらや石けんなどに利用されていたようですが、糸をいただくだけでなく、食べ物としてもいただくことができるお蚕さまに頭が上がりません。また少し岡谷シルクを深く知れたような気がしました。今年の夏の養蚕は、この栄養満点なお蚕さまをいただいてがんばります!



自家製お蚕さまポップコーンです
味変も検討したい限り



「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

6月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

▼市としても、とてもうれしいで
きことです。明るく元気な若夫婦
の移住は地域にとっても心強い
ですね。新しい風が吹き込んでき
たようで、こちらまで元気がもら
えそうです。これからのご近所付
き合いも楽しみですね！

K・Hさん(川岸中)

水田が緑のじゅうたんに染ま
りました。今年も豊作であります
よう願っております。

O・Sさん(長地小萩)

▼田んぼ一面に広がる緑の苗は、
とてもきれいな景色ですね。まさ
に自然が織りなす季節の贈り物
です。日ごとに日差しも増し、稲
がすすく育つようすに、生命の
偉大さを感じずにはいられます
。今年も豊かな実りが人々の暮
らしを支えてくれることを願っ
ています。

塩嶺小鳥バスに参加しました。

▼雨模様の中での観察とのこ
とですが、小鳥たちの美しいさえ
ずりに包まれ、すてきな時間を過
ごされたのが伝わってきます。雨
音と鳥の声が重なる静かな森の
雰囲気も、また格別だったので
ないでしょうか。次回もぜひご参
加ください。

M・Hさん(東銀座)



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.475

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市
に関係のある言葉ができます。それを
教えてください。正解者のなかから抽
選で4名に、樋沢産トモロコシ(3本)
引換券をプレゼントします。

1		2	3	4
		5	6	
7	8			
9			10	11
	12	13		
14			15	

◆ヨコのカギ

- 1 スマートICが今月27日に開通
- 3 ニュージーランドのマオリ族の民族舞踊
- 5 初代林国蔵の居宅。旧○○○○住宅
- 7 どちらかを選ばねば…でも悩ましい
- 9 ○○デレ。素っ気ないのか甘えたいのか
- 10 小口太郎作詞「○○○周航の歌」
- 12 世界遺産でもある先史時代の壁画で有名なフランスの洞窟
- 14 学校にたくさんあります。同じ名前の地名が富士見町にも
- 15 夏場はこれを刈るのも大変です

◆タテのカギ

- 1 3、4、5、6くらい？ 英語で言うとfew days でしょうか
- 2 ヨコ1が開通すると、このあたりにもぎわいそうです
- 3 観蜚、西堀、小東、丸山
- 4 とびっくら
- 6 景色の良い公園です
- 8 報告・○○○○・相談
- 11 ○○○ピア岡谷(勤労青少年ホーム)
- 13 ○○器。古墳時代から平安時代にかけて生産された土器

●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)。7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▶



●6月号の答えと当選者

「キヌコウボウ(絹工房)」

正解数30通(応募総数30通)の中から抽選で、K・Yさん(川岸東)、H・Yさん(銀座)、N・Hさん(神明町)、N・Mさん(若宮)、M・Yさん(今井)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

1	ニ	シ	ボ	リ	コ
			ス	カ	ウ
7	プ	ラ	ザ	チ	リ
		10	ム	ロ	ア
	12	キ	ラ	13	コ
15	コ	ム	ソ	ウ	マ

今年も開催!

第56回

岡谷市

参加無料

統計グラフコンクール

応募作品のなかから、審査会を通じて、
入賞・奨励賞を決めます。
入賞作品は、長野県統計グラフコンクールに出品します。

対象者 岡谷市在住の小・中学生

テーマ 自由

※小学校4年生以下は、児童自らが観察、または調査した結果を
グラフにしたものとします。

応募締切日 8月22日(金)

※詳細については、6月中旬以降に「すぐーる」で配信するチラシを
ご覧ください。

かき方講習会を開催します!

保護者と一緒に
参加してね!

統計グラフに挑戦してみたいけれど、
作り方がわからない人のために、「かき方講習会」を開催します!

日時…7月5日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

講師…川岸小学校 海沼峰華教頭、岡谷東部中学校 椎名陽子教員

持ち物…筆記用具、学校で使用している絵の具セット

申込み…必要事項 [①保護者氏名、②保護者連絡先、③参加する児童・生徒の氏名(複数人可)、④参加する児童・生徒の学校・学年]を、メールまたは電話にて、企画課までご連絡ください。

右のQRコードからも応募できます。

Eメール joho@city.okaya.lg.jp

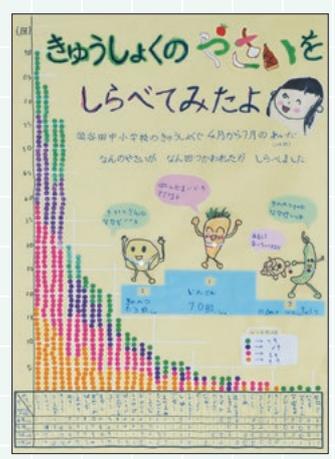
申込み締切…7月2日(水)

申込みは▶



統計グラフとは

統計に親しんでもらうことを目的に、自分で調査・観察したことを、グラフやイラストを使ってわかりやすいポスターに仕上げた作品のことです。



〈令和6年度 岡谷市統計グラフコンクール 優秀作品〉
長野県統計グラフコンクール 第一部 佳作賞
岡谷田中小1年(当時) 小倉万以子さんの作品



グラフを使って作品を表現していることが重要だよ。
たくさんのグラフやイラストを使って、入賞をめざそう!

問合せ●企画課(内線1528)