



あなたとおかやを^{つな}ぐ

KaYa

2025

8

No.1512

広報 おかや

〈特集〉

こどものくにへ
あそびにきませんか？

今月の表紙

イルフプラザ4階にある子育て支援館こどものくにで、毎月開かれているお誕生日会。誕生月のお子さんを、くす玉を割って参加者みなでお祝いし、記念に手形を取ります。お誕生日のみなさんもスタッフも、みんなが笑顔になれるイベント。来年のお誕生日会にも顔を見せてね。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



特集

子育て支援館

こどものくにへ あそびにきませんか？

親子で楽しく遊んだり
保護者同士で交流しながら
ほっとできる広場



子育て支援館こどものくにには、平成15年にイルフプラザの4階にオープンし、22年の間、県外、市内外問わず、年間約3万人の親子が利用する人気の子育て支援施設です。

赤ちゃんから年少入園前の子どもと家族が利用でき、子どもを遊ばせながら、子育ての心配ごとを、館内にいる保育士・看護師・栄養士に気軽に相談することが出来ます。専門スタッフによる相談日も設けているので、専門的な相談もでき、予約制の子育て相談では、心理相談員が子育ての相談を継続的に行うことで、お子さんの成長を見守っています。スタッフが気軽に声をしてくれるので、安心して来ることができるという声も多く聞かれ、スタッフの温かい充実したサポート体制が、こどものくにが長年にわたり子育て世帯に信頼される大きな理由となっています。

このほか、ここならではの特徴は、心がこもった「スタッフ手作りのおもちゃ」。身近にある材料で丁寧に作られ、種類も豊富で子どもたちにとっても人気があります。太鼓などの楽器から、変身用の衣装やわくわくハウス、なかでも人気があるのが、箱の中に入って引っ張ってもらって遊ぶ乗り物。パトカー、キャラクターの車など、どれも夢があり、楽しいものばかり。繰り返し来館しても、子どもたちが飽きない理由はここにもあるのかもしれない。作り方も教えてもらえるので、自宅でも再現できる場所も魅力です。また、託児付きで、親がリフレッシュできる講座や親子で楽しめる講座もあります。今月は、人気の子育て支援館こどものくにの魅力の詳細をお伝えしていきます。

こどものくには、こんな広場です

- いつでも好きなときに、親子でのびのび遊べます。
- 悩んだり困ったときはいつでも相談できます。
(保育士・看護師・栄養士がお話をうかがいます)
- 親子で楽しめるイベントを開催しています。
- 親を対象にした講座や、親子で楽しむ講座があります。
- 子育てや仲間づくりなどの情報を知ることができます。
- 育児談話室では、親子でサークル活動ができます。
- 保護者同士の交流もできます。

みんなの人気者
カメのイチロー
がお出迎え！

イルフプラザ
4階に来てね！

こどものくにが大好き！

遊びに来ていたお母さんに、「こどものくにのいいところ」を聞きました！

上の子と一緒に来ていたので、小さい頃からずっと来ています。ハイハイが好きで、広い館内をあちこちハイハイして、疲れて寝てくれるので助かります。

週に3、4回来ています。気軽にお話しできる保育士のスタッフさんにお昼寝のタイミングなどを相談したところ、生活のリズムが整ってきました。ヨガ講座にも参加してリフレッシュしています。

市外在住ですが、土日に開館してありがたいです。広くて体を動かして遊べるものが多いのがいいですね。



松澤歩さん
ゆいさん (11か月)



杉本真由美さん
とうまさん (2歳1か月)



戸田桃香さん
いつきさん (1歳8か月)



こどものくにでは、来館した子どもたちや、そのご家族が温かい雰囲気の中で笑顔で安心して過ごしていただける環境を提供していきたいと思っています。スタッフとのおしゃべりや相談など、いつでも気軽にできますよ。毎日のわくわくタイムや楽しいイベント、講座もあります。広くてのびのび遊べるこどものくにで、ぜひたくさん楽しんでくださいね。

こどものくに館長
有賀

利用のしかた

利用できる人	0歳から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。
利用料金	無料
利用者登録	200円 (1世帯につき) 年度更新
開館時間	午前9時30分から午後5時30分
休館日	毎月第2火曜日

こどものくに
ホームページ



で、できること

だれでも参加できるものから、予約制のものまであります。イベント参加をきっかけに、その前後でゆっくり遊んでみてください。



楽しいイベントが盛りだくさん!

おおきなおはなしたまご

だれでも

月1回 11:00 ~

ボランティアの先生方による、読み聞かせ・パネルシアター・ピアノ演奏などがあります。



ピアノ
新井光恵さん

ピアノ・歌・読み聞かせを聞いてくれてありがとう。ことばと音がミックスしたときのパワーを感じてもらえたらうれしいです。おうちに帰ってやってみてね。



読み聞かせ
神尾洋子さん

歌
小口悦子さん

つくっちゃおう

要予約

月1回 10:30 ~、14:30 ~

身近な材料で簡単なおもちゃを作ります。



宮坂夏鈴さん
いおさん (1歳4か月)

初めて参加しましたが、紙を貼ったりシールを貼ることができました。



たべるのだいすき

だれでも

月1回 11:00 ~

栄養士によるおすすめレシピ紹介と「ちょこっと試食」があります。



マカロニのあべかわ

おいしかったので家でも作ってみようと思います。

長橋瞳さん
いつきさん (11か月)

お誕生日会

だれでも

月1回 11:00 ~

誕生月のお子さんをみなでお祝いします。ささやかなプレゼントがあります。



池田麻央さん
ひかりさん (5か月)



ぺったんこの日

だれでも

月1回 10:30 ~ 16:00

誕生月のお子さんを対象に、「思い出手形」をとります。



こどものくに

2

さまざまな講座で

要予約

ママもパパもリラックス！

〈託児付きもあります〉

運動系からものづくりまで、さまざまな講座があります。スタッフによる託児がある講座もあります。予約制なので、安心して受講できます。



運動系講座……キックボクシング、ピラティスなどでおもしろい体を動かします。

フラダンス講座……パウやレイを着けて音楽に合わせて踊ります。

ラララッキング講座……子どもが喜ぶ簡単メニューを作ります。

親子リトミック講座……リズムに合わせ親子の触れ合いを楽しめます。

ヨガ講座……産後の体の整えや育児疲れを解消できます。

工作……手作りで、すてきな作品ができます。



3

気軽になんでも・・・

相談 してください！

常駐している保育士、看護師のほか栄養士、歯科衛生士に相談することができます。子育て相談では、心理相談員が子育ての悩みに応じます。

みなさんの声



毎日
いつでも

看護師・保育士 による相談

ちょっとしたことで、お子さんを遊ばせている合間にいつでも気軽に話しかけてくださいね。

看護師
関



スタッフのみなさんが、気にかけて気軽に話しかけてくれるのでいろいろ相談しやすいです。



山越由香さん
こはるさん(3歳)・かえでさん(7か月)



月1回
いつでも

もぐもぐ相談

離乳食の進め方や、食べ物の好き嫌いをどうするかなど、食べることにに関する悩みをお聞きます。

栄養士
高見澤



アレルギーがあるのですが、食べ方のアドバイスをしてもらいました。



柳沢彩さん
さなさん(1歳5か月)



月2回
10:30
~
12:00

歯っぴー相談

歯磨きのコツやお口に関する心配ごとがあれば、気軽にご相談ください。

歯科衛生士
横沢



間食と歯磨きのタイミングなど気になっていたことが解決して安心しました。



小口雅也さん
さやかさん(2歳)



要予約

子育て相談

主にお子さんの発達や癖などに関する心配ごとの相談を受けています。個室ではなく、同じフロアで子どもたちを遊ばせながらお話をお聞きます。また、お子さんの成長をみながら継続して相談をお受けいたします。安心してお気軽にご相談ください。必要があれば関連施設などもご紹介します。

心理相談員
宮原



みんな大好き！ 手作りおもちゃ

こどものくにの魅力のひとつ、スタッフが心を込めて作っている「手作りおもちゃ」を紹介します。季節に合わせて入れ替えるなど種類も豊富で、夢があり、大人が見てもわくわくするおもちゃがたくさんあります。

わくわくハウス



かわいいお家に入って遊んでね！

今日はいい天気！おせたくしましょう！せんたくバサミを使って干す練習もできます。

せんたくき



いろんな乗り物に乗ってみよう！乗り物に合わせた帽子をかぶって、今日はどこに行こうかな。

ひっぱる乗り物



つり



今日はつれるかな？

カメ



カメさんとお散歩しよう！

ガチャポン



人気のガチャポンやってみよう！

みなさんの声

手作りのおもちゃは、いろんな遊びができていいですね。このフリフリや、イチゴ狩りが好きです。

ぱつくんうさぎ



にんじん、たくさん食べさせてね。

モップ・そうじき



お掃除大好きなみんな集まれ！



赤羽 紋さん
いちかさん（1歳7か月）

ぽっとなごころ



たいこ



パチでたたいてね。いい音ができるよ。

変身セット



大好きなキャラクターに変身しよう！

カラフルわなげ



何色に入れようかな？

イチゴ狩り



おいしそうなイチゴたくさんとれたかな？

のりもので、おかやのまちを探検しよう！

おかやのまち



情報交換 と交流



館内の子育て支援情報コーナー

わたしたちが、ご案内します。
気軽に参加してください。



ファシリテーター 新村 ファシリテーター 宮原

子育てをしていると、日中のほとんどを子どもと過ごし、大人と会話をする機会が少ないという悩みを持つ人も多いのではないのでしょうか。

こどものくにでは、開放的でアットホームな雰囲気のなかで、同じ境遇や同じ悩みを持つ人との交流が自然に生まれています。

さらに、専門的なアドバイザー(ファシリテーター)を介してグループで話し合う「あのね、きいて講座」というプログラムを経て交流を深め、育児談話室*を利用してサークル活動に発展させている人たちもいます。

「子育て支援情報コーナー」で発信しているさまざまな情報も活用し、自分にあった交流の場に参加してみてください。

※育児談話室

子育てでグループのサークル活動に利用できます。条件などはお問い合わせください。

NPプログラム

「あのね、きいて講座」

要申込

託児有

NPプログラムとは、カナダ発祥の親支援プログラムで、Nobody's Perfect「完璧な親なんていない」という意味です。ファシリテーターと呼ばれる仲介役を介して、参加者共通の悩みごとを、「何が起こったか、なぜそうなったのか、どうしたらよいか、それでもうまくいかないときどうするか」という体験学習サイクルに基づいて考えます。まずは自ら考え、次にそれぞれ課題解決法を出し合い、共有していきます。自分たちで決めた「話を他言しない、否定しない」などのルールの中で安心して話し合いを進めることができます。託児をして、完全に大人同士で話せるという環境のなかで、同じような悩みを持つ人の考えを聞くことで、「自分だけではない」という安心感を得ながら各々が解決方法を身につけていきます。

1回ごとに参加者の表情が明るくなり、6回の講座が終わる頃には仲良くなり、多くのみなさんが、講座が終わった後も交流を続けています。

日々の遊びのなかで交流が生まれています。

みなさんの
声

雨の日でも室内で遊べる
ところがいいですね。
滑り台がお気に入りです。

交流

この日初めて会った
二人のなつみさん
偶然の出会いに意気投合

中村夏美さん
みちるさん(1歳3か月)

広々しているので、あれは
ダメ、これはダメと言わず
にのびのび遊ばせられると
ころがいいですね。

交流

ここで出会った、同じ
双子のお母さんと交流しています

唐澤彩夏さん
くるみさん・り子さん
(7か月)

村田夏美さん
あきとさん(9か月)

わくわくタイムのダンスを楽
しみにしています。先生たち
が優しく見守ってくれると
ころがありがたいです。

問合せ

こどものくに

岡谷市中央1-11-1 イルフプラザ 4階
TEL: 24-8403

毎月25ページに
詳しい情報を
載せています！
見てね！



こどものくに スタッフ一同

岡谷市民病院に 手術支援ロボット「Saroa」 を導入しました



国産

県内初

全国で
10施設目

岡谷市民病院では日本製の手術支援ロボット「Saroa（サロア）」を県内施設で初めて導入しました。全国では10施設目となります。

この「サロア」を用いた手術では、手術中の出血が極めて少ない、傷あとがとても小さく早期退院も可能になるなど、患者さんの身体的負担を軽減することができます。「サロア」を導入したことで、高い技術を持った医師による手術と、ロボットの性能を活かした手術を併用することができ、安全で精度の高い手術が可能となります。

岡谷市民病院では現在、地域みなさんに最先端の医療を提供できるよう、今年9月の症例開始を目指して準備を進めています。また、今回の導入は、みなさんからご寄附をいただいた「病院施設整備基金」を財源としています。

手術支援ロボットとは

先端にカメラや器具が付いたアームを介して手術をするロボットで、医師はモニターの映像を見ながら操作をします。近年、外科手術において、術後の回復が早い、傷口が小さくて済むなどの利点から内視鏡外科手術における手術支援ロボットでの治療が増えています。



サージョンコンソール
(医師が操作を行う器械)



パシエントカート
(アームや鉗子を装着して手術を行う器械)

今回導入した「サロア」の特長

1 世界初！「触覚」を再現

アームの先端についた手術器具（鉗子）でつかんだり触れたりする感覚が医師の手元に伝わり、「触覚」を再現することができます。

これにより自分の手で直接手術しているような感覚が得られ、手術の精度がより高くなります。

2 省スペース

空気圧駆動を採用することで、軽量・小型なデザインを実現。一般的な手術室でも十分なスペースを確保でき、移動しやすく柔軟に運用でき、安全な設計となっています。

3 オープンプラットフォーム

さまざまなメーカーの内視鏡やモニター、電気メスなど、既存の装置を組み合わせ使用ことができ、コストの低減化を実現します。

手術支援ロボット「Saroa（サロア）」導入にあたり

手術支援ロボットは大規模病院では導入が進んでいるものの、中規模の病院では、コスト的にもなかなか導入するのは難しい状態でした。それでも、医療レベルを上げて地域の患者さんに最新の医療を提供するためには手術支援ロボットを導入し、複数の診療科で活用していく必要があると、この数年考えておりました。そのようななか、昨年、この国産の「サロア」の存在を知り視察したところ、世界初の「触覚がある」という機能が素晴らしく、ロボットに慣れていない我々でも扱いやすく安全に手術できる、ということが導入に動く決め手になりました。また、主流となりつつあるロボットでの治療ができることで、将来的に若い医師の確保へもつながるであろうということも併せ、スピード感を持った今回の導入となりました。

今後は、この地域で最先端の医療を安全に提供できるよう、消化器外科、泌尿器科からはじめ、複数診療科で活用できるよう準備を進めてまいります。

副院長 兼 消化器外科部長 三輪 史郎 医師
外科部長 飯沼 伸佳 医師



手術支援ロボットでの治療

内視鏡外科手術にて精密に操作を行うことができます。消化器外科から活用を始め、症例を重ねながら泌尿器科の外科手術など複数診療科に広げていく予定です。

健康づくり講演会 第2弾

「がん予防 消化器がん・肺がんを知ろう」

～予防・早期発見、診断から治療まで～

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。今回は第2弾として、「がん」をテーマに開催します。

がんは日本人の死亡要因の1位で、岡谷市においても同じ状況となっています。がんは2人に1人がかかると言われ、もはや、全ての人にとって、かかり得る病気です。

今回は、岡谷市民病院外科部長の飯沼医師より「消化器がん」について、また、呼吸器内科医長の小林医師より「肺がん」についてお話しします。「消化器がん」、「肺がん」とはどういった病気なのか、予防から治療法までわかりやすく学べる機会です。

日時…9月13日(土)

午後1時30分～3時(午後1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

【消化器がんについて】

講師…岡谷市民病院 外科部長
飯沼 伸佳 医師

【肺がんについて】

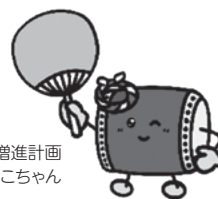
講師…岡谷市民病院 呼吸器内科医長
小林 信光 医師

岡谷市民病院
Instagram

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

参加無料

申込み不要



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



問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000

発達障がい講演会

「発達が気になる子とどう向き合うか～思春期編～」

子どもの発達で、「このかんしゃくは思春期になったらおさまるの?」、「思春期の対応で注意することは?」、「自閉スペクトラム症と診断されたけど大人になったらどうなるの?」など、気になることはありませんか?

今年度は、思春期から大人に成長するまでの対応に注目し、NHKやSBCなどテレビでも紹介された信州大学医学部附属病院の本田秀夫教授にご講演いただきます。

申し込みは不要ですので、家族、教職員など、多くのみなさんの参加をお待ちしています。

日時…8月23日(土)

午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

※託児があります。(予約制・定員あり)

講師…本田 秀夫さん

(信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授・医学部附属病院子どものこころ診療部部長)

本田先生 近著

『10代からのメンタルケア「みんなと違う」自分を大切に方法」』
KADOKAWA
『マンガでわかる 発達障害の子どもたち—自閉スペクトラムの不可解な行動には理由がある』SBクリエイティブ
『知的障害と発達障害の子どもたち』SB新書 ほか多数



参加無料

申込み不要

託児あり



問合せ●子ども課(内線1226)

市の財政状況をお知らせします

令和6年度下半期

(令和6年10月1日～令和7年3月31日)

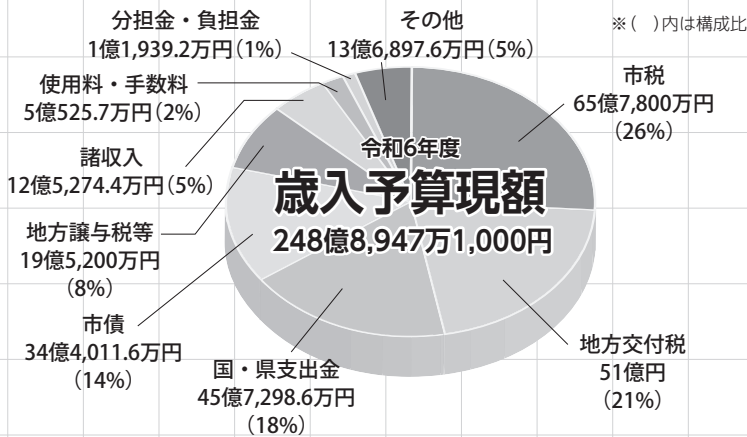
市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和7年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、令和6年度決算額とは異なります。

問合せ●財政課（内線1532）

一般会計歳入歳出最終予算額…248億8,947万1,000円

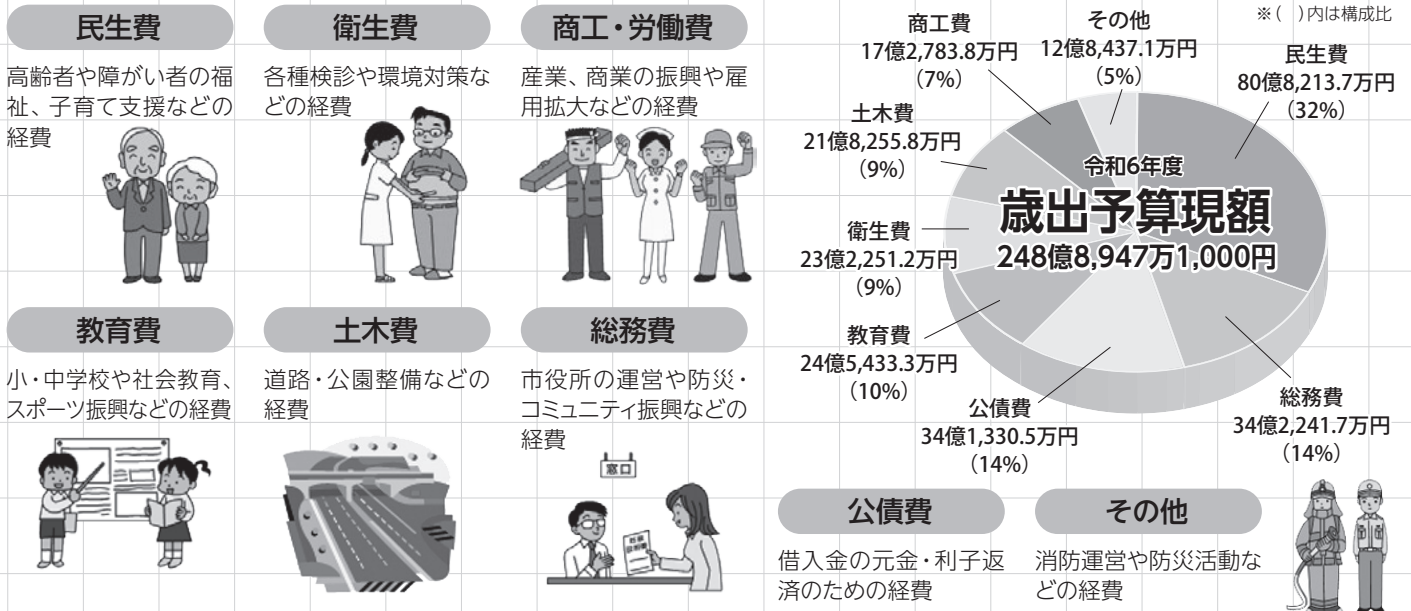
令和6年度下半期では、8回の補正予算を行い、16億6,515万9,000円を増額しました。これにより、最終予算額は令和5年度に比べ、8億585万9,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…212億3,212万2,422円〔収入率…85.3%〕



市 税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市 債	学校などの公共施設の改修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…209億9,535万1,718円〔執行率…84.4%〕



令和6年度の歳入については、市税において、賃上げなどによる個人所得の増が見込まれていましたが、国の定額減税などにより、前年度と比較して約3億1,200万円の減となりました。一方で、歳出については、扶助費などの社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、原油価格・物価高騰への対応に係る経費を要しましたが、国の交付金などを有効に活用し、より効果的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、引き続き、健全財政を維持することができる見込みです。

原油価格・物価高騰に加え、アメリカの経済政策による海外景気の下振れなど、先行きが不透明な現状ではありますが、新たな時代における岡谷市のあるべき姿を見据えるとともに、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。



お知らせ

令和8年度 岡谷市公私立入園説明会・入園申し込み
(保育園、幼稚園、認定こども園、事業所内)

※令和8年4月1日～令和9年3月31日に入園を希望する人が対象です。

【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立11保育園

日時…10月9日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月10日(金)から10月17日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しいたします。

②認定こども園ヤコブ幼稚園

日時…8月28日(木) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…8月29日(金) 午前10時～

②・③は入園希望の子どもを連れて来園してください。

④瑞穂幼稚園

日時…9月6日(土) 午前10時～

(個別対応もしますので園に直接お問い合わせください)

⑤信学会東堀こども園(同日2回実施)

日時…9月25日(木) 午後2時～・7時～

⑥ひまわり保育園

日時…10月8日(水) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…9月26日(金) 午後7時～

⑧きらり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問い合わせください。

※私立保育園等の入園説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立11保育園・ひまわり保育園

信学会東堀こども園

日時…10月23日(木)

午前8時30分～午後5時15分

●聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月22日(水)

午前8時30分～午後5時15分

●認定こども園ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月14日(火) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園

日時…10月1日(水) 午前10時～午後3時

●きらり岡谷市民病院園

園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間(月～土曜日)
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなと保育園	22-3566	6か月から	
	若草保育園	※	なし	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
	神明保育園	22-4555	1歳から	
	横川保育園	28-1180	1歳から	
②	私立 認定こども園 ヤコブ幼稚園	22-2618	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時45分～(2号認定のみ)、夕方:～午後6時45分
③	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
④	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	満3歳から	平日 午前9時～午後3時 早朝:午前8時30分～ 延長:～午後5時(原則)
⑤	私立 信学会東堀こども園	27-9366	6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑥	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分
⑦	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑧	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児保育のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

※市役所子ども課(内線1227・1261)

◆**保育園に入園できる基準**…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイムなど)
- 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- 妊娠・出産
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 保護者の疾病、障がい
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(3歳(年少)以上児に限る。)
- 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- その他、上記に類する状態として市が特別に認める場合
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む)
- ※最長3か月間

【注意事項】

※産・育休明けによる職場復帰などに伴い、令和8年度中(令和8年4月1日～令和9年3月31日)に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和9年4月初日から1日保育が必要な家庭は、慣らし保育(半日保育)を令和9年3月中に行う必要があるため、今回の入園申し込みを行ってください。

※信学会東堀こども園・認定こども園ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上児に限る)も利用できます。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

定額減税補足給付金
(不足額給付分)について

令和6年度に実施した定額減税補足給付金において、支給額に不足が生じた納税義務者等に対して給付金の支給を行います。

支給対象者…下記の「支給対象者1」または「支給対象者2」に該当する人

支給対象者	給付対象の例
1. 令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのちに、当初調整給付金に不足が生じた納税義務者	●子どもが生まれたことで扶養親族が増えた ●令和5年所得よりも、令和6年所得が減少した ●令和6年度個人住民税の修正申告等により、個人住民税(所得割)が減少した
2. 本人および扶養親族等として定額減税の対象外であり、低所得世帯向けの給付の対象世帯の世帯主・世帯員に該当しなかった人	●青色専従者、事業専従者(白色) ●課税世帯に属している合計所得金額48万円超の人のうち、所得税・住民税(所得割)ともに非課税の人

支給対象の人および支給対象の可能性のある人には、8月下旬頃に市からご案内の通知を送付します。案内に従って、所定の手続きをお願いします。手続きの詳細が決まり次第、市ホームページにて随時お知らせします。

詳しくは▶



※現時点で、具体的なお問い合わせ(支給対象に該当するかどうかや、支給金額など)にはお答えできませんので、ご了承ください。

問合せ●税務課(内線1122・1125)

お知らせ

介護保険第1号被保険者
(65歳以上)のみなさんへ

▶令和7年度の保険料額が決定しました

介護保険料が決定し、7月中旬に通知書を発送しました。納付方法が普通徴収(納付書または口座振替)の人は、今年度から納付回数が12回から9回(7月から翌年3月)に変わりました。納付書に記載されている納期限をお確かめのうえ、納付してください。また、コンビニエンスストアでも納付できるようになりましたので、ご利用ください。

▶口座振替をご利用ください

納付方法が普通徴収の人は口座振替が便利です。預(貯)金通帳および通帳届出印をお持ちのうえ、介護福祉課窓口または取扱金融機関で、ぜひ手続きしてください。

問合せ●介護福祉課(内線1269)

お知らせ

児童扶養手当現況届の
提出をお願いします

児童扶養手当の支給を受けている人(支給停止の人を含む)は、前年の所得や受給資格を確認するため、毎年8月中に現況届の提出が必要です。該当する世帯には、7月上旬に通知を送付しました。内容を確認のうえ、提出をお願いします。なお、期限までに提出がない場合は、11月以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

【通常受付】

日時…8月1日(金)～29日(金) 平日午前8時30分～午後5時15分

場所…市役所2階8番窓口 社会福祉課

【夜間受付】

日時…8月1日(金)・4日(月) 午後5時30分～7時30分

場所…市役所9階 大会議室

【休日受付】

日時…8月2日(土) 午前9時～午後3時

場所…市役所9階 大会議室

提出するもの…現況届(当日現地で記入)、養育費に関する申告書(当日現地で記入)、児童扶養手当証書(ピンク色用紙・全部支給または一部支給者のみ)、一部支給停止適用除外届(該当者には緑または橙の届出用紙と証明様式を6月中に送付)、その他必要な書類(該当者には7月上旬に送付した通知に同封)

※令和7年度課税分(令和6年1月1日～令和6年12月31日の収入について)の税申告が済んでいない人は、現況届提出前に税務課で所得申告をしてください。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

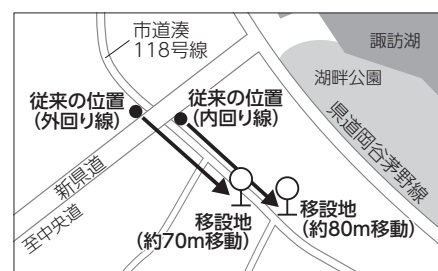
お知らせ

スワンバス停留所「観音下」を
移設しました！

7月27日(日)の諏訪湖スマートIC開通に伴い、スワンバス停留所「観音下」の設置場所が変更となりました。「観音下」で乗降する人はご注意ください。運行時刻の変更はありません。

移設場所

- 外回り線(岡谷→下諏訪→上諏訪)バス停：約70m南へ移設
- 内回り線(岡谷→上諏訪→下諏訪)バス停：約80m南へ移設



※外回り線、内回り線のいずれも市道湊118号線内(旧道)の移設となります。

問合せ●商業観光課(内線1452・1457)

お知らせ

8月15日(金)・16日(土)の
ごみ・資源物の収集はお休みです

8月15日と16日は、収集場所にごみや資源物を出さないよう
ご協力をお願いします。

	8/13 (水)	8/14 (木)	8/15 (金)	8/16 (土)	8/17 (日)
ごみ・資源物 の収集	○	○	休み	休み	休み

★ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (水)	8/14 (木)	8/15 (金)	8/16 (土)	8/17 (日)
燃やす ごみ	諏訪湖周 クリーンセンター 月～金曜： 午前8時30分～午後4時 土曜：午前8時30分～正午	○	○	○	○	休み
埋立ごみ 草枝	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時～午後4時	休み	○	休み	休み	○

問合せ●環境課(内線1447・1448)

募集

養蚕を体験してみませんか？
参加者募集

岡谷蚕糸博物館にて、岡谷市の製糸業の歴史やお蚕さまの
生態についての講義を受け、三沢区民農園で飼育している4万
頭のお蚕さまにえさやりを行います。また、岡谷産の糸を使用
した機織り体験も実施します。養蚕から製品化までの一連の流
れを体験できるイベントです。

期日…9月6日(土)・14日(日)

場所…養蚕体験：岡谷蚕糸博物館→桑畑→蚕室

機織り体験：岡谷蚕糸博物館(きぬのひろば)

対象…養蚕に興味のある人 ※未成年者は保護者同伴のこと。

定員…12名程度

参加費…2,000円

(保険料含む)

申込み…8月1日(金)午前

9時から電話にて受付。

定員になり次第締め切

ります。8月31日(日)

午後5時締切。



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

お知らせ

産前産後期間の国民年金保険料は
免除になります！

免除期間…出産予定日、または出産日が属する月の前月から4
か月間(以下「産前産後免除期間」)は、国民年金保険料が免
除になります。なお、多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に
妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か
月前から数えて6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※産前産後期間の免除制度では、免除された期間も保険料
を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映さ
れます。

※産前産後免除期間中に、すでに国民年金を納付している
場合は、免除申請をすることで納付分が還付されます。

対象…産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を
有する人

※すでに出産した人も、出産日が平成31年2月1日以降であ
れば対象となります。

届出時期…出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速
やかに手続きしてください。

※届出をしないと免除になりませんので、ご注意ください。

必要な書類…出産予定日または出産日を確認できる母子健康手帳

届出先…市民生活課窓口(国民年金担当)

詳しくは▼

問合せ●市民生活課(内線1158)

岡谷年金事務所 ☎23-3661



募集

「男女共同参画社会づくり」
ポスターコンクール 作品募集

岡谷市では、一人ひとりの人権を尊重し、多様な生き方を認
め合いながら、誰もが学校・家庭・職場・地域で能力を十分に
発揮することができる社会をめざしています。

小・中学生のみなさん、あなたの考える、男女が社会の対
等な一員として活躍する世界はどんなものですか？ポスターに
してご応募ください。

対象…市内の小中学校に在学する児童・生徒(小学生は5・6年生)

テーマ…男女共同参画社会づくりの趣旨に沿ったテーマ(文字)

を作品に入れてください。

大きさ…四つ切りサイズの画用紙(用具・材料は自由)

申込み…学校から配布されたチラシの「応募

票」を作品の裏に貼り、8月25日(月)までに

学校に提出、または地域創生推進課に直接

持参してください。

※応募作品は自作・未発表のものに限ります。

※入賞作品の著作権は主催者に帰属し、チラシ・広報な

どに使用します。 令和6年度 小学生の部 最優秀賞



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

information — 今月のお知らせ —

募集

旧林家住宅に
広告を出してみませんか

国重要文化財で、近代化産業遺産でもある「旧林家住宅」には、県内外から観光客が訪れ、宣伝効果が見込まれます。

事業者のみなさん、旧林家住宅への広告を、ぜひご検討ください。

場所…旧林家住宅駐車場の塀部分

サイズ…1枠：横100cm×縦100cm以内

募集枠…2枠

広告料…1枠：月額 6,000円

(看板製作代は広告主負担)

※原則として12か月継続ですが、ご相談ください。

●詳しくは、電話またはメール (art@city.okaya.lg.jp) にてお問い合わせください。



問合せ●岡谷美術考古館 ☎22-5856

お知らせ

高齢者生きがいデイサービス
援助員・ボランティア養成研修会

「岡谷市高齢者生きがいデイサービス」では、各区において多くの援助員・ボランティアの協力により定期的な活動が行われています。あなたも「援助員」や「ボランティア」になってみませんか？初めての人も、お友達ちとの参加も大歓迎です。

場所…諏訪湖ハイソ 大会議室

時間…午後3時～4時

聴講無料

申込み…社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会に持参・郵送・FAXいずれかにて提出。8月20日(水)締切。

日程	内容
8月26日(火)	開講式、オリエンテーション、転倒予防教室(岡谷市社会福祉協議会)
9月8日(月)	倒れている人を見つけても困らない対応(岡谷市民病院)
9月24日(水)	脳トレ教室(長野県健康づくり事業団)
9月30日(火)	いつまでも元気でいきいきと～正しく知って予防！食生活と口腔～(健康推進課)
10月1日(水)～29日(水)	他地区のデイサービスの見学、体験(各地区会場)
10月29日(水)	生きがいの現状について研修会、見学&体験を通しての意見交換

問合せ●介護福祉課(内線1283)

募集

令和8年4月採用
諏訪広域連合職員を募集します

職種	区分	勤務場所	募集数
介護福祉士	上級	救護施設ハケ岳寮(茅野市)	1名程度(資格要件あり)
	中級		
消防士	上級	消防本部または諏訪圏域内の消防署	3名程度(上級・中級については救急救命士についての資格要件あり)
	中級		
	初級		

募集期間…8月29日(金)まで

第1次試験(教養・適性検査・論文)

…9月21日(日)

第2次試験(面接) …10月25日(土)

※消防士職種は体力測定あり



詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。諏訪広域連合企画総務課へお問い合わせください。

URL <https://www.union.suwa.lg.jp/>



問合せ●諏訪広域連合 企画総務課(諏訪市役所内)

☎52-4141

お知らせ

食を通じた健康づくりパネル展
を行います

健康づくりや、フレイル予防に関するパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

また、展示期間中は栄養士会による“健康相談”を2日間行います。身体測定や握力測定、簡単に野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”体験も行いますので、日ごろの食生活などの困りごと、聞きたいことなど、この機会にお気軽にご相談ください。

▶パネル展示

期間…8月18日(月)～28日(木)

▶健康相談

日時…8月20日(水)・22日(金)

午後2時～4時

場所…諏訪湖ハイソ 1階ロビー



問合せ●健康推進課(内線1182)

健康 ひと回メロ

No.572

帯状疱疹

帯状疱疹とは、小児期に水痘（水ぼうそう）として感染した同じウイルスが、症状が治っても体内の感覚神経の根元の知覚神経節に潜伏して感染し、数年～数十年の長期間を経て帯状疱疹として発症するものです。痛みの程度は皮膚の違和感から著しい疼痛までありますが、帯状の紅斑（赤い発疹）水泡が神経支配域に一致し、片側性（体の片側だけに生じます）。

このウイルスは、ふだんは免疫の働きで活動が抑えられていますが、体力の低下などにより免疫の働きが低下するとウイルスが増殖して、体の表面に皮膚症状をきたします。皮膚症状は全身（頭部、顔面から胸部、背部、腹部、下半身など）に出現します。それらが出現した場合はかかりつけ医、または皮膚科にご相談ください。

帯状疱疹の治療は、早期に抗ウイルス薬を全身投与するのが大原則です。中等症までは内服治療、重症・合併症がある場合は入院安静のうえ点滴投与が望ましいです。また、発症部位により、それぞれの専門医を受診することも必要です。例えば、耳介・外耳道などは耳鼻科受診を、眼部帯状疱疹では結膜角膜の病変をともなうこともあり眼科受診を、などです。

最近、帯状疱疹の発症率は増加傾向にあり、1997年から2022年の間に約2倍

に増加しています。原因は高齢化（免疫機能低下）、50～60歳代の女性の発症率の増加（原因ははっきりしない）などがあげられます。また、帯状疱疹の予防にはワクチン接種が有効です。

50歳以上であれば、2016年に登場した生ワクチンの接種対象です。これは、毒性を弱めたウイルスを体内に注入して免疫の働きを高めるものです。接種回数は1回で、発症予防効果は、1年目は67%ですが、10年後は15%にとどまります。

不活性化ワクチンは2020年に登場し、ウイルスを無毒化し、感染する能力を失わせただもので、免疫抑制剤・抗リウマチ薬・抗がん剤などを使っている人でも接種を受けられます。接種回数は2回です。発症予防効果は、1年目は97・7%、10年後は73・2%。発症の予防効果、後遺症の予防効果ともに不活性化ワクチンの方が高いですが、接種費用は高く、痛み、赤くなるなどの局所の副反応、発熱、疲労などの発症率も高いようです。それぞれの特徴を理解して選択しましょう。

令和7年度より、帯状疱疹ワクチンが定期接種となりました。対象の人は費用の一部が公費負担となります（差額は自己負担）。対象者には予診表などが、岡谷市より個別に通知されます。わからない点、詳しい内容は、医療機関や岡谷市などにお問い合わせください。

（岡谷市医師会）



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芸術「ポウナム」

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についてご紹介したいと思います。みなさんにとって、一番大切なものは何ですか？

ニュージーランドの人々にこの質問をすると、多くの人が「身に着けているポウナムのネックレス」と答えることと思います。

「ポウナム」とは翡翠（ひすい）のことで、マオリ民族にとってとても大切な「聖なる石」です。美しい緑色に輝き、特別なパワーがある石と考えられています。ポウナムはさまざまな形に彫刻され、ジュエリーや芸術品として親しまれています。形にはそれぞれ意味があり、身に着ける人に力を与えると信じられています。

たとえば、渦巻き状の「コル」は、生命、願い、そして新しい始まりを象徴しています。そしてひとつだけいじなことは、自分のためには買わず他の誰かに贈るものとされています。結婚相手や友人、お世話になった人など。わたしは、ニュージーランドの職場の同僚からサメの歯の形をしたポウナムをいただきました。冒険を意味したポウナムで、日本での新たな生活がうまくいくようにといただきました。ポウナムには他にもさまざまな種類や意味があります。興味がある人はぜひ調べてみてくださいね。

ポウナムは貴重なパワーを持つ石と考えられており、しばしば彫刻家にとって特別な意味のあるペンダントやネックレスが彫られています



相談

子育て学習

乳幼児健診

金	土
1	2
1歳6か月児健診 (R6年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662
7	8
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
15	16
祐愛病院 ☎ 23-0222 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 スギ薬局岡谷店 ☎ 78-8472 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 永田薬局 ☎ 27-8123 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
22	23
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
29	30
離乳食教室(ばくばく教室) (R6年8月生) [予約制] (有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

各種相談日 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	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)
無料法律相談 [予約制]	19日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：矢島久資 弁護士 ※9月分予約：8月20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]	20日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課(内線1282)
子ども家庭センターまゆっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課(内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1263)
生活困窮相談(生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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] 19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)
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	20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
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	19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)
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理・成年後見等相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談	
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121	
結婚相談	相談日 時間 場所 連絡先
	第2・4火曜日 午前10時～午後4時 市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社協相談室 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (080-5143-3202)

妊娠5～7か月の「パパママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編 ▶ 8月22日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など



今月の納税

◎市県民税 第2期

◎国民健康保険税 第2期

納期限…9月1日(月)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1135)

日

月

火

水

木

●当番医に電話相談してから受診をしてください。

有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。

・休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時

※緊急時の医療問合せ

休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119

・休日当番歯科医院 午前中の診療となります。

●水道修理工当番店

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

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

➕ つるみね共立診療所
☎ 22-6680

🦷 早出歯科医院
☎ 28-0024

📄 川岸薬局
☎ 24-3103

🏢 (株)アイテック
☎ 23-8500

👨‍👩‍👧 育児相談
午前9時30分～11時 受付

🏢 杉村設備(株)
☎ 27-8632

🏢 (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

👨‍👩‍👧 3歳児健診
(R4年7月生)
午後0時40分～1時20分 受付

🏢 (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

👨‍👩‍👧 離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R7年3月生)
[予約制・個別対応]

🏢 (株)浜パイピング
☎ 23-6885

➕ 西川小児科医院
☎ 27-0011

🦷 土田歯科医院
☎ 28-3001

📄 ふたば下諏訪薬局
☎ 78-4088

🏢 信和設備(株)
☎ 22-3302

➕ 向山内科医院
☎ 23-6272

🦷 なわ歯科医院
☎ 26-0648

📄 クラフトさくら薬局岡谷店
☎ 21-2301

🏢 (株)総設工業
☎ 28-8504

🏢 (有)三善工業
☎ 23-3446

🏢 (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

➕ 諏訪共立病院
☎ 28-2012

🦷 山田歯科医院
☎ 22-2131

📄 ひまわり薬局
☎ 26-7226

🏢 (株)イワナミ
☎ 22-2222

➕ 小口医院(耳鼻咽喉科)
☎ 22-3068

🦷 浦野歯科医院
☎ 22-2854

📄 コスモファーマ岡谷薬局
☎ 78-8023

🏢 (有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

👨‍👩‍👧 育児相談
午前9時30分～11時 受付

🏢 十和設備(株)
☎ 24-0182

🏢 水道建設(株)
☎ 23-2662

🏢 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

👨‍👩‍👧 3～4か月児健診
(R7年4月生)
午後0時40分～1時20分 受付

🏢 (株)アイテック
☎ 23-8500

👨‍👩‍👧 2歳児にこにこ教室
(R5年7月生)
午前(個別通知します)

🏢 杉村設備(株)
☎ 27-8632

➕ 今井整形外科
☎ 28-9933

🦷 ララ歯科医院
☎ 21-1555

📄 ウエルシア薬局岡谷長地店
☎ 26-2512

🏢 (株)浜パイピング
☎ 23-6885

🏢 (株)上條電設工業
☎ 23-5330

🏢 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

👨‍👩‍👧 9～10か月児健診
(R6年10月生)
午後0時40分～1時20分 受付

🏢 信和設備(株)
☎ 22-3302

🏢 (株)総設工業
☎ 28-8504

🏢 マイナンバーカード
休日窓口開設日
午前9時～12時

➕ 釜口医院
☎ 22-2089

🦷 南信堂歯科医院
☎ 22-3341

📄 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店
☎ 24-1801

🏢 (株)イワナミ
☎ 22-2222

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

問合わせ

健康推進課
23-6141(直通)

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室

持 ち 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ってください。

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 ホリデイスクエア ウクレレ・サマーコンサート

ウクレレ練習団体「ウクレレ・ハニー」他2団体による、ウクレレコンサートを開催します。どなたでもお誘いあわせてお越しください♪

日時…8月24日(日) 午後2時開演・3時終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

出演団体…ウクレレ・ハニー、ハニービーツ、ウクレレ・オハナ

観賞無料

申込み不要



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

●第4回「インターネットを活用しよう」

Wi-Fiやインターネットについて学びます。実際にインターネットで調べものをしてみましょう!

日時…9月2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…8月1日(金) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。8月13日(水) 締切。※1回の電話で1人受付

岡谷市民音楽祭「公募吹奏楽団」団員募集中

11月3日(月・祝)にカノラホールで開催される「第82回岡谷市民音楽祭」の公募吹奏楽団「ごちゃまぜウインドオーケストラ2025」に参加する仲間を募集します。

曲目…「アルヴァマー序曲」ジェイムズ・バーンズ作曲、「魔女の宅急便」より「ルージュの伝言」「やさしさに包まれたなら」荒井由美作曲

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月4日(木)～計8回

参加費…一般500円、高校生以下300円

応募締切…8月31日(日) 2回目以降からの参加も可能

※詳細は、カルチャーセンターへ直接お問い合わせいただくか、右記岡谷市文化祭のQRコードから市民音楽祭の情報をご覧ください。

岡谷市文化祭のお知らせ

開催日は次のとおりです。出品・出演は各部門ごと受け付けています。参加の申し込み締め切りが部門によって異なるのでご注意ください。なお、おかや演劇祭の受付は終了しました。

◆展示部門(日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など)

・作品展…10月24日(金)～26日(日)

・第59回岡谷展…11月6日(木)～9日(日)

◆上演部門(音楽、舞踊、民謡、伝統芸能など)

・第82回市民音楽祭…11月3日(月・祝)

・第19回おかや演劇祭…12月5日(金)～7日(日)

・第52回市民舞踊祭…11月15日(土)

・第43回おかや芸能フェスティバル…11月22日(土)

詳しくは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館・「ピラティス22」共催講座 はじめてのピラティス体験講座

ピラティスはインナーマッスルや体幹を鍛え、体の柔軟性や基礎代謝を上げる効果があります。初心者向けの講座です。

日時…8月26日、9月2日・9日(全3回) 毎回火曜日

午後7時15分～8時15分

場所…長地公民館1階 第1・2会議室(畳の部屋)

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…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、5本指の靴下、厚めのバスタオルかヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…7月25日(金) から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)にて受付。8月25日(月) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

お知らせ

アメリカシロヒトリを 駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭において駆除をしていただくか、専門業者へ依頼をお願いします。

駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には薬剤散布が効果的です。薬剤の使用法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで飛散に注意し散布してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

ハチの巣に 気を付けましょう!

ハチは例年、5月上旬から11月中旬にかけて活動します。特にスズメバチは、9月ごろに新女王バチが生まれるため、働きバチが巣に対して非常に敏感になり、巣の周辺が一番危険な時期となります。

ハチに刺されないためには、①遭遇しても追いつかない、②黒っぽい服装を避ける、③ハチの巣に触れない、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除するか、当該建物または土地管理者、専門業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハチ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に読んで、できる限り夕方以降暗くなってから行うようにしてください。

問合せ●市民生活課(内線1171)



お知らせ

生垣や樹木のはみ出し、道路 への倒木にご注意ください

住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が道路や歩道にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、危険が生じることになります。

また、強風や大雨・積雪などにより沿道の山林(私有地)から道路に樹木が倒れ、通行止になる事例が多発しています。

このようなことにならないように、所有する土地に生育する樹木などの管理にご協力をお願いします。

問合せ●土木課(内線1315~1318)

お知らせ

8月は 「道路ふれあい月間」

「脈々と 輝く^{いのち}生命を^{つな}繋ぐ道」
(令和7年度「道路ふれあい月間」代表標語)

道路は人や車が通るばかりではなく、ガスや上下水道などの通り道でもあり、わたしたちの暮らしには欠かせない大切な施設です。「道路ふれあい月間」では、道路の役割や重要性を改めて認識し、道路を常に広く、美しく、安全に利用できるように、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。

岡谷市では、7月下旬から8月下旬まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館de講座」のなかで道についての特設コーナーを設けます。この機会に、「道」について考えてみましょう。

【8月10日は「道の日」です】

道路の意義や重要性について関心を持ってもらうため、国は、昭和61年度に8月10



8月10日は「道の日」
日を「道の日」と制定しました。

問合せ●土木課(内線1315~1318)



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…8月20日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ

原爆の日、終戦の日 にサイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦の日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者のご冥福と世界恒久平和を願って黙とうをさげましょう。

- ・8月6日(水) …午前8時15分
- ・8月9日(土) …午前11時2分
- ・8月15日(金) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ

やまびこ公園 8月の行事

▶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。)

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜 PATOIS (パトワ) コンサート

日時…8月30日(土)

午後6時開場・午後6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…PATOIS (パトワ)

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、カノラホール(☎24-1300)にて販売

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

総合型地域スポーツクラブ やまびこ健康スポーツクラブ 会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり、地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

- 卓球：午前10時～正午
- 筋トレ&ストレッチ：午後1時～3時（月曜日のみ）
- 健康ウォーキング：月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円（健康ウォーキング会員は1,000円）、1レッスンにつき125円（非会員は500円）

※健康ウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●

やまびこ健康スポーツクラブ事務局
☎090-8326-0193(担当：高林)

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…8月31日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(9月分)

日時…8月17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。

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…8月17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。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(金)の営業は、午後4時までです。

市民総合体育館 大規模改修工事のお知らせ

市民総合体育館の改修工事を、令和8年度にかけて行います。

今年度は西体育館（スワンドーム）の工事を順次進め、10月から令和8年3月上旬（予定）まではスワンドームが使用できなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※今年度、東体育館は利用できます。

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

お知らせ オープンエアマーケット 第3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。旬を迎えた樋沢のトウモロコシのほか、朝採れ夏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おります。

日時…8月16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)



募集 「介護相談員」を 募集します

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

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

募集期間…8月12日(火)～29日(金)

問合せ●介護福祉課(内線1278)

今月の子育てポイント (中学校期)

「読書活動で知識を広げ 生涯読書へ」

本を読むことで、子どもの知識と想像力が膨らみます。時には人生に影響を与えるような本に巡り合うことも。子どもが生涯を通じて読書を楽しめるように導いてあげましょう。

～成長樹(期)子育て
実践ポイントより～



今年もやります！ 岡谷市民水泳プール夏祭り2025

各種ゲームや、そのほかイベント盛りだくさん。景品もあります★

日時…8月15日(金) 午前10時～正午

場所…市民水泳プール

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず保護者が一緒にプールに入るようにしてください。

定員…50名

参加費…500円

申込み…8月1日(金)から市民水泳プール窓口または電話にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

自分の体を知ろう！

InBody（体成分分析装置）は、体を作っている基本成分「筋肉量」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」などを定量的に分析できる装置です。自身の体の状態を数値化できるので、測定結果をもとに運動や食事など、今後の生活の指標として役立てることができます。常時設置していますので、ご利用ください。

時間…午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



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)

日時…8月6日・20日・27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)

日時…8月19日・26日

毎回火曜日 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。

◎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。※要事前申込み

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

以上申込み…窓口または電話で受付。体育館での教室・イベントに関しては体育館まで、プールでの教室・イベントに関してはプールまでお問い合わせください。(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

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生：1,000円、高校生以上：2,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎小中学生バドミントン教室

たくさん打って楽しもう。

期間…9月5日～10月31日

毎回金曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月4日(月)～25日(月)

◎卓球教室

貴重な体験! トップレベルの選手から直接指導が受けられます!

期間…9月1日～11月10日

毎月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月4日(月)～25日(月)

問合せ●(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)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

8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

- おかやっ子事業 スケート体験
- 今日も元気にいただきます
おかやっ子給食
- 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。

役員新体制について

会長就任のあいさつ（再任）



岡谷市社会福祉協議会は今年、設立 70 周年の節目の年を迎えました。この記念すべき年に会長としての 5 年目が始まり、身の引き締まる思いです。

これまで、区長さんや地区社協の会長さん、様々な団体の方々から「役員のなり手がいない」「新しい仲間が入ってこない」といった悩みをお聞きしています。また、「困りごとを抱えている方と話をしようとしても断られてしまう」「どこに相談してよいかわからない人や声をあげられない人もいる」という声をお聞きしたこともあります。

市社協として、こうした悩みや課題に今まで以上に向き合い、何ができるかを考え行動していくことができればと考えております。

皆様方との連携をさらに強め、岡谷市ならではの地域コミュニティの力を活かしながら、人と人との出会いやつながりを大切にして、ともに支えあう地域づくりを進めてまいりたいと思っております。引き続き、皆様方のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

理 事 会

会 長	小口 明則	副会長	北村 隆雄	副会長	今井 郁乃	副会長	熊井 巻文
常務理事	林 康範	理 事	山崎 仁	理 事	小口 邦子	理 事	横内 由和
理 事	宮坂 昭男	理 事	宮澤 雅光	理 事	竹村 安弘	理 事	林 美津恵
理 事	林 義明	理 事	上條 徹				

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会

評議員会 16 名【議決機関】

地区社協会長、民生児童委員、更生保護団体、市民活動団体やボランティア活動者など、また企業で経営や会計・財務、人事労務等に関わってきた方で構成

理事会 14 名【執行機関】

（会長 1 名、副会長 3 名、常務理事 1 名を含む）地域住民の代表者である自治会関係者、民生児童委員、社会福祉施設や団体の関係者、学識経験者で構成

監事 2 名【監査機関】

税理士、学識経験者で構成

事務局長

事務局

成年後見支援センター
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
総合福祉センター
ひだまりの家
ひだまり作業所

理事会の役割

事業計画・事業報告、予算・決算の承認などの事業執行の他、中長期的な経営の全体戦略、人材育成戦略、サービスの質の向上のための戦略、リスクマネジメントといった経営上の重要事項について判断を行います。

監事の役割

業務の執行状況や財産の状況などを監査します。
向山 宏・横内 文雄

評議員会の役割

適切に岡谷市社会福祉協議会が運営されるようチェック役を果たします。

地域の福祉ニーズや福祉サービスを利用する会員（全市民）や当事者の声を社協の運営に反映させていきます。

主 な 内 容

CONTENTS

役員新体制について……………	22
Share★Cafe（シェアカフェ）for career 開催のお知らせ 令和 8 年度赤い羽根共同募金 団体公募配分事業を公募します。……………	23
岡谷太鼓まつり「ふれあい踊り連」に参加しませんか？／ 「文化のつどい」を行いました。……………	24

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081

岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121

☎ 24-3555

*

ホームページアドレス

www.okaya-shakyo.or.jp

*

メールアドレス

info@okaya-shakyo.or.jp

Share★Cafe for Carer

(シェアカフェ)



開催のお知らせ

!Welcome! /



高齢者や障がい者の介護に関わる方がホッとくつろげるカフェを開催します。
気軽におしゃべりしたり、日頃の悩み事や不安を相談してみませんか？

- ☆ 介護に関わっている方・関わる予定がある方・介護に不安や悩みを抱えている方。
- ☆ 軽食を食べながら、参加者同士で気軽におしゃべりをしてリフレッシュしましょう。
- ☆ 専門職（ケアマネジャー・相談支援専門員）も参加しますので、気軽に相談できます。
- ☆ 参加希望の方は事前にお申し込みください。
※当日の飛び入り参加も可能ですが、来場前に混雑状況等確認のために
電話連絡をお願いします。

日時▶ **9月16日（火）** 第1部 午前10時30分～正午（高齢者の介護者向け）
第2部 午後0時30分～午後2時（障がい者の介護者向け）

会場▶ Sports Cafe ELEVEN（岡谷市本町1-8-6）無料駐車場5台あり

- ◆ 参加費無料 ◆ 受付開始 8月1日（金）～9月5日（金）締切
- ◆ 受付方法 ホームページ・QRコード・電話 <https://www.okaya-shakyo.or.jp/>
- ◆ 岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121 詳細はホームページをご覧ください。



ボランティア団体、福祉団体の「やりたいこと」を応援します

令和8年度 赤い羽根共同募金 団体公募配分事業を公募します。

岡谷市共同募金委員会は、地域福祉の向上に寄与する発展性・継続性のある団体の事業に対し資金面から支援し、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指すことを目的に、共同募金の公募配分事業を行っています。
さまざまな地域課題や社会課題を解決するために、ボランティア団体などの活動を支えます。

配分の対象団体・事業

- 期 間 ： 令和8年4月から令和9年3月までに行う事業
- 団 体 ： 岡谷市を拠点とし活動を進めている、地域福祉の向上に寄与する団体・グループ
且つ、発展性・継続性のある団体
- 事 業 ： ① 地域福祉を目的とした福祉団体やボランティア団体の活動費 ② 講演会・研修費
③ 調査・研究費 ④ 文化・スポーツ活動費
- 配分対象外：介護保険事業、営利を目的としているもの、他の助成金を受けている事業

配 分 額 限度額 10 万円

申 請 方 法 申請書を申請受付期限までにご提出ください。
(要項や申請書は岡谷市社会福祉協議会ホームページにあります。)

申請受付期限 **令和7年9月30日（火）**

お 問 合 せ 長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会
事務局 岡谷市社会福祉協議会 電話 24-2121



岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

岡谷太鼓まつり “ふれあい踊り連”に参加しませんか？

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、「第 56 回市民祭岡谷太鼓まつり MINAKOI わっさか〜流し踊り〜」に「ふれあい踊り連」として参加します。

「ふれあい踊り連」は、障がいのある方と交流を図り、市民のみなさんに障がい者福祉に理解を広めることを目的に実施しています。

障がいのある方とボランティア、市民のみなさんで、お祭りを楽しみましょう。

興味のある方・参加を希望される方は、事務局の岡谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。

踊れなくても大丈夫！
誰でも参加できます！



当日のとびこみ参加も OK です。下記の日時に会場へお越しください。

★日 時：8月14日（木）午後6時～

★会 場：イルフ童画館前

★募集範囲：岡谷市民・岡谷市障害者福祉推進実行委員会所属団体

* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会 *

国際障害者年（昭和 56 年）を機に発足し、障がい者の完全参加と平等の実現のため活動を続けています。市内 77 団体で構成され、障がい者・児の社会参加・地域生活支援事業等の事業推進にご協力いただいています。

岡谷市障害者社会参加促進事業

『文化のつどい』を行いました。

7月9日（水）に諏訪湖ハイツで「文化のつどい」が開催されました。90名ほどの方が参加され、キーボードの演奏に合わせて楽しく歌ったり、缶バッジやメモスタンドなど各団体のブースで自分だけのオリジナル工作を楽しみました。ニュースポーツレクリエーション、ボッチャやフライングディスクなどで楽しく体を動かし盛り上がりました。

参加者からは、「ピンバッジを作るのが楽しかった。」「木工のデコレーションを自分で考えられてよかった。」といった声が多く聞かれ、参加者同士でも歌やスポーツを通じて盛り上がりました。



0123 こどものくに

8月・9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

8月の休館日
12日(火)

ピラティス講座 (8月4日(月)より申込み開始)

日時…9月4日(木) 午前10時～11時 対象…保護者

場所…3Fダンス室 講師…唐木田由紀さん 持ち物…ヨガマット、水分

親子リトミック講座 (8月25日(月)より申込み開始)

日時…9月24日(水) 午前10時～11時 対象…1～2歳児の親子

場所…3Fダンス室 講師…山縣清香さん 持ち物…水分

♥ 予約が不要なイベント

8月 1日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
20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～
22日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	ぺったんこの日(8月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	8月生まれのお誕生会	午前11時～
28日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
31日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	午前10時～午後1時(受付)

託児あり

♥ 予約が必要なイベント

心理相談員による子育て相談

日時…9月10日(水)

午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(8月16日(土)より申込み開始)

「フレフレ棒」を作ります。

日時…9月11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…9月18日(木) 午前10時30分～

問合せ●こどものくに ☎24-8403

応援します！ おかやのお店

大人の女性向けセレクトショップ

Tフロンティア



岡谷市では、市内で開業する店舗を応援しています。
市の補助金を活用して開業したお店を紹介します。

4月にイルプラザ1階にオープンした婦人服店「Tフロンティア」は、松本市の井上百貨店にも入っていた人気店で、フォーマルからカジュアルまで幅広いブランドを取り揃えるセレクトショップです。

大人の女性が自然体でおしゃれを楽しめるよう、上品で洗練されたスタイルを提案し、「ちょっとしたお出かけにも、無理なく自分らしく装える服」が豊富に揃います。上質な一着をじっくり選びたいという方にも満足な品揃えで、コーディネート相談にも丁寧に対応しています。常にお得な商品も並び、日常にさりげない華やかさを添えてくれるお店です。

店舗を改修する際には、市の「中小小売等店舗活性化事業補助金」を活用し、とくに内装工事の費用に役立てていただきました。

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業
補助金」



◀補助金について
詳しくはこちらから

● information ●

住所：岡谷市中央町1-11-1

イルプラザ1階

TEL：0266-75-0016

営業時間：午前10時～午後6時

定休日：火曜日

問合せ●商業観光課
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

カナラ探偵事務所クラシック探訪Vol.2
めくる
目眩めく香り、パリの誘惑

9月20日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

音楽評論家の真嶋雄大がプロデュースする好評企画第2弾! 各国のクラシック音楽の歴史を解説と一流の演奏でめぐるミステリーツアーです。今回は、フランスのパリを舞台に繰り広げられた魅惑の音楽世界にみなさんをお連れします。これを聴けばあなたもフランス音楽ソウ!



福井真菜(ピアノ)



長谷川朋子(ハープ)

出演

真嶋雄大(プロデュース、語り、台本、作編曲)
野勢善樹(フルート)
長谷川朋子(ハープ)
福井真菜(ピアノ)
横内 絢(フルート、語り)
中村あんり(オーボエ)

プログラム

ドビュッシー：月の光
サティ：ジムノペディ
ラヴェル：亡き王女のためのパヴァーヌ
ほか
※曲目は変更になる場合があります。

会場 小ホール

チケット 全席自由2,500円 **販売中**
※未就学児 ソサエティ会員2,000円
入場不可 小中高生500円

問合せ ☎ 24-1300

8月

図書館情報

★夏休み特集 おはなしの森★

日時…8月1日(金) 午前11時~(30分程度)
内容…戦争の絵本の読み聞かせや
諏訪地方の民話の朗読など

★こわ〜いおはなしの森★

日時…8月2日(土) 午後6時30分~(閉館後)
内容…くら〜い夜の図書館で、怖い絵本の読み聞かせ・パネルシアターなどを
行い、怖い本を貸し出します。
持ち物…図書館利用カード
※児童は必ず保護者と一緒に参加。

★おはなしの森★

(園児〜小学生向け)

日時…8月2日・9日・16日・
23日・30日の土曜日
午前11時~(20分程度)

★ちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…8月19日(火)
午前11時~(30分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…8月31日(日)
午前11時~(30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

「戦争と平和」

8月17日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

8月16日・17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

8月の休館日

4日、12日、18日、25日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●ロマネット開館30周年

8月1日はロマネット開館30周年! 記念イベントを開催しますので、ぜひ来館ください!



●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約80冊を入れ替えました! お楽しみください!

●暑い夏こそサウナ!!

今月のロウリュ熱波は27日(水)に開催! 開催時間など詳しくは館内掲示板でご確認ください。

●食事処の今月のおすすめ

8月のおすすめメニューは【冷やしラーメン 920円】です。暑い夏に冷えた鶏だしスープでさっぱりと!



※変更になる場合があります。

8月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

8月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●新日本婦人の会

「高校生の描いた原爆の絵」
期間…8月4日(月)~10日(日)

●岡谷市健康推進課

「食を通じた健康づくりパネル展」
期間…8月18日(月)~28日(木)

■諏訪湖花火大会の観覧席提供

8月15日(金) 中2階バルコニー・中2階大会議室・中3階コンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。
※バーベキュー・花火など火の使用禁止

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…8月31日(日) 午前9時~午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

■親水池で水遊び

ご家族みなさんでお出かけください。

8月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

20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 8月24日(日)まで

金子みすゞの詩 100年の時を越えて

「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：
金子みすゞ著作権保存会

【次回展覧会】

武井武雄がつくった組織とその仲間たち

8月30日(土)～10月5日(日)

武井は創作活動のなかで志を共にする仲間たちと、いろいろな組織を作り上げてきました。中学生時代の絵画同好会から始まり、自転車遠乗り会や刊本作品の頒布会などさまざまです。多くの組織づくりの視点から、武井芸術を考えます。

イベント

★学芸員によるギャラリートーク

日時…8月2日(土) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料

★新聞コラージュ川柳をつくってみよう!

日時…8月3日(日) 午後1時30分～
参加費…100円 (要申込み)

★海の生き物風鈴をつくろう

日時…8月10日(日) 午後1時30分～
参加費…300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)

8月の休館日

6日、13日、20日、25日～29日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展

日達れんげ展 きりえのふるさと

8月17日(日)まで

辰野登恵子展

8月21日(木)～10月19日(日)



ワークショップ

太鼓祭り マーブル模様の うちわを作ろう



日時…8月13日(水)、14日(木)

各日午前10時30分～

参加費…300円

申込み不要(随時受付、なくなり次第終了)

組み合わせ自由! ヘアクリップを作ろう

日時…8月24日(日)

①午前10時30分～ ②午後1時～

定員…各5名 参加費…500円

対象年齢…3歳以上

申込み…8月7日(木)～22日(金)



※4種類の中から2種類を選べます。

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

8月の休館日

6日、12日、18日、19日、20日、27日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおかげ

岡谷

企画展 8月31日(日)まで

信州の作家展 PART5

「小山憲市の世界」

上田純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の、これまでの受賞作から最新の作品までをご堪能ください。



イベント (要申込み)

♣まゆちゃんワークショップ

「まゆで海の生き物のモビールを作ろう!」

日時…8月23日(土)

①午前10時～ ②午後1時30分～

会場…岡谷蚕糸博物館

参加費…1個 500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)

8月の休館日

6日、20日、27日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

あなたの作品を多くの方に見てもらうチャンスです！ 展示作品を募集します

岡谷市文化祭「作品展」参加者募集

カルチャーセンター全館にて開催される、岡谷市文化祭「作品展」へ参加しませんか？ 個人・団体問わず出品できます。みなさんのご応募をお待ちしています。

展示期間…10月24日(金)～26日(日)

場所…イルフプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…無料

参加ジャンル…絵画、書、陶芸、写真、木彫り、工芸、俳句、短歌 など

申込み…「作品展出品者名簿（一般募集）提出書類」を、カルチャーセンターに提出してください。用紙はカルチャーセンター窓口、または市ホームページから入手可能です。

申込み期限…8月20日(水)

※参加にあたっての注意事項があります。詳細は、チラシ・ホームページなどでご確認ください。



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

「第59回岡谷展」一般作品募集

岡谷市美術会が主催する「岡谷展」に出品しませんか？ 出品点数は1部門2点以内で、公募における未発表作品に限りします。

展示期間…11月6日(木)～9日(日)

場所…イルフプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…一般：1点につき2,000円

高校生：1点につき1,000円

規格…種類によって、大きさ・額装などの規格が異なります。

作品	規格(大きさ)	必要事項
日本画・洋画	100号以内	額装
工芸(平面作品)	100号以内	額装
工芸(立体作品)	制限なし	ガラスケース使用不可
彫刻	制限なし	
書	全紙以内(釈文を添付)	額装・軸装(色紙は不可)
自由制作(人形)	制限なし	ガラスケース使用不可

申込み期間…10月1日(水)～27日(月)

※詳細は、岡谷市美術会事務局までお問い合わせください。

問合せ●岡谷市美術会事務局(今井) ☎090-3343-6258

食育ひろば

水分たっぷり 旬の夏野菜を食べましょう

夏野菜には、夏にしっかりとりたい水分やミネラルが豊富です。特にきゅうりは、水分とカリウムを多く含んでいます。

保育園では、その季節に必要な栄養が豊富に含まれる「旬の食材」を給食に取り入れています。また、保育園の畑では、春に植えた野菜の苗が成長して、夏には新鮮な野菜がたくさん収穫できます。収穫した野菜は、給食室で調理して、給食やおやつの時間にみんなで味わっています。この時期にしか味わえない旬のおいしさをたくさんいただきたいですね。



〈カッパヌードル〉～保育園給食旬のメニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 128kcal / 塩分0.5g



〈材料〉4人分

スパゲッティ …………… 80g
きゅうり …………… 60g
ツナフレーク …………… 40g
マヨネーズ …………… 20g
レモン汁 …………… 4g
しょうゆ …………… 2g
塩…………… 少々

〈作り方〉

- ① きゅうりは、半分は千切り、残り半分はすりおろしておく。
- ② スパゲッティをゆでて、水で冷やす。
- ③ すりおろしたきゅうり、マヨネーズ、レモン汁、しょうゆ、塩を合わせてソースを作っておく。
- ④ ボウルに②、千切りにしたきゅうり、ツナフレークを入れて、③で和えます。

保育園では、おやつに登場するメニューです。
きゅうりをたっぷり使った、スパゲッティサラダです。

問合せ●健康推進課(内線1177)

～ 自分らしい人生を生きるための終活を支援します ～

終活支援の充実に向けて 連携協定を締結しました

元気なうちに今後の人生について考え、将来に向けて前向きに自立した生活を送り続けられるよう、支援の充実などを図ることを目的に、7月3日に「岡谷市社会福祉協議会」、「一般社団法人日本生前相続サポートセンター」、「岡谷市」の3者による終活支援の連携協定を締結しました。協定締結により、これまで以上に専門的な“終活の相談”に対応していきます。

終活の具体例

- 身の回りのものを整理する
- エンディングノートを書く
- 医療や介護の希望をまとめる
- 遺言書をつくる
- 相続について考える
- 葬儀や納骨の希望を考える など

“人生会議(ACP)”とは

“人生会議”とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を指します。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護の支援関係者と話し合い、考えを共有しておくことが大切です。

終活は、いつ始めるなどの決まりはなく、何歳からでも、健康な人でも始められます。ご自身だけでなく、ご家族の安心にもつながります。



岡谷市成年後見支援センター

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない人が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう「成年後見制度」の活用をお手伝いします。また、日本生前相続サポートセンターなどとも連携し、終活の相談にも応じます。相談は無料です。

問合せ●岡谷市社会福祉協議会
☎24-2121

問合せ●社会福祉課(内線1252)／介護福祉課(内線1282・1283)



トピックス

まちのできごとやわだいをとおとけ



6/24 岡谷・塩尻両市の交流と発展を祈念 春季塩嶺御野立記念祭

日本一短い祭り、ともいわれる春の塩嶺御野立記念祭が塩嶺御野立所で行われました。1880年の明治天皇の巡幸を記念した碑が建てられた、1915年から始まったもので、秋にも昭和天皇の巡幸を記念して行われています。この日は、岡谷市、塩尻市の行政や観光、教育、商業関係者など約130人が参列し、「一同、礼」の声に合わせて約20秒記念碑に一礼し、祭りは終わりとなりました。



6/28・29 腕自慢が直径2mの平胴太鼓を打ち鳴らす 世界和太鼓打ち比べコンテスト

全国の和太鼓の打ち手が集結し腕を競う、「世界和太鼓打ち比べコンテスト」がカノラホールで開催されました。初日の予選には、「一人打ち」5部門に延べ71人が出場。2日目の本選では、文部科学大臣賞(最優秀賞)を、男子の部の小池晃大さん、女子の部の田畑咲花さんが受賞。石川県の能登半島地震と豪雨災害の復興チャリティーコンサートも行われ、会場は熱気に包まれました。

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

おおきく
なったね



月生まれのおともだち

1さい



むぎさん

1歳おめでとう! にこにこえが
おのむぎちゃんがだいすきだよ。
これからたくさんのおもいでつ
くろうね。

2さい



ふうまさん

ふうちゃん2歳おめでとう! こ
れからも、にこにこのまんまる
笑顔で大きくなってね。

3さい



あさひさん

かわいいあさひちゃん、3歳
おめでとう! やさしい気持ちを
いつもたくさんありがとね☆

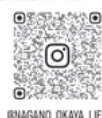
● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (10月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

五感で感じる季節

つい先日まで、岡谷の寒さにやられていましたが、桜の季節を経て、田んぼに水が張り、あじさいの開花を待つ良い季節となりました(執筆6月中旬)。すでに県内の各所で猛暑日が連発していますが、それでも岡谷のこの季節が大好きです。自転車での帰り道、土のにおいの混じった風を全身に感じると、「いいところに住んでいるな〜」と心の底から思います。五感で良さを感じられることは自然の近いまちの良いところですよ。何気ない日常でも意識してみると幸せを感じることができそうですね。

先日、茅野市で開催された「諏訪地域合同就職説明会」に移住担当者として参加してきました。そこで、多くの岡谷市内の企業の方とご挨拶することができました。多くの方は岡谷出身で、わたしが「岡谷のなんて」とない景色、雰囲気、感じられる感覚が好きなんです



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

よ」と話すと、「なるほどなあ」といった反応をされていました。やはり、地元に住んでいるとなかなか気づかないものだと思います。だからこそ、外から来た者の視点としての発信を続け、岡谷市民のみなさんに「岡谷ってこんなすてきな場所なんだよ!」と胸を張って言ってもらえるよう、そんな想いで活動が続けていきたいです。



湊の栃久保の風景。諏訪湖と街並みを見下ろす絶景です



「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



7月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

蚕糸公園にあるオレンジ色の太鼓まつりの旗を見ると、ワクワクして今年もまた、夏の始まりを感じます。改めて岡谷が好きなんだなと思っています。

M・Mさん(川岸中)

▼今年の太鼓まつりも、ぜひ楽しんでください。夏はいろいろなイベントもありますし、楽しい季節ですね。岡谷のいいところ、たくさん発見してほしいです。

暑くなってきました。みなさん熱中症に気を付けて、夏を乗り切りましょう。

S・Nさん(長地鎮)

▼毎日暑いですね。こまめに水分を補給しましょう。また、家の中では適切にエアコンを使い、外出の際は、市内に設置している「涼みどころ おかやクールベース」をぜひご利用ください。のぼり旗やポスターが目印です。



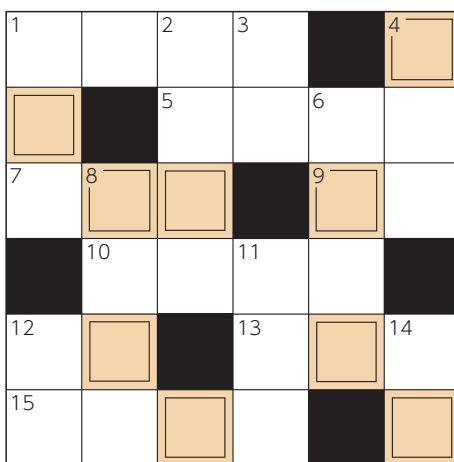
岡谷市で子育て中の新米ママです。実家が県外なので、保健師さんの親切な対応と、「こどものくに」のような、すてきな施設のおかげで、心も身体も健康に暮らせています。ありがとうございます。

Y・Hさん(山下町)

▼うれしいお言葉ありがとうございます。子育ては本当に大変です。育児のとまどいや不安に、これからも寄り添っていききたいと思います。今月号でも特集しましたが、こどものくにではさまざまな相談もできますし、たのしいことがたくさんあります。お気軽にお出かけください。

◆ヨコのカギ

- 1 タテ4のお祭りで行われる「街なかパレード」。13日はNAGAMOCHI○○○○
- 5 市街地循環西ルート線、岡谷市役所前の次のこれは岡谷市民病院前、次は新屋敷
- 7 筋道が立っていない、道理に合わない
- 9 現在、○○、未来
- 10 アスパラ、タマネギ、エビ、ウズラなど、タレをつけて。でも、二度づけは禁止
- 12 枷
- 13 姉妹都市の富岡市がある県
- 15 竜舌蘭から作られる蒸留酒



◆タテのカギ

- 1 東京、やまびこ、スワン
- 2 長野県で一番多いといわれている名字
- 3 机とセット
- 4 13、14日にはこの音が響きわたります
- 6 相手をみて、調整したり、ゆるめたり、情けをかけた
- 8 だんだんたまること、疲労はつらいですね
- 11 胡座
- 12 食べ物、活動の本源、失敗を○○として
- 14 ○

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.476

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「こね」に掲載させていただく場合があります)。8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▶



●7月号の答えと当選者

「サンシコウエン(蚕糸公園)」

正解数83通(応募総数83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、樋沢産トウモロコシ(3本)引換券をプレゼントします。



第56回 太鼓まつり 開催！

8/13(水)・14(木)

スケジュール

- メインステージ
13日 18:00～21:00
14日 18:00～21:00
- ふれあい広場
13日 15:00～21:00
14日 15:30～21:00
- MINAKOIわっさか
13日 16:30～21:00
14日 17:00～21:00
- 街なかパレード
13日 14:30～19:30
14日 14:00～17:00



MINAKOIわっさか
街なかパレード 開催場所

問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局 ☎23-2345

日本の屋根から世界へ響け。
豪壮無比、天地を衝く揃い打ち。

第56回
太鼓まつり
信州・岡谷
令和7年
8月13日(水)・14日(木)
会場 | 岡谷市 イルプラザ広場 他

主催 | 岡谷市・岡谷商工会議所・岡谷市観光協会・岡谷市区長会
後援 | 文化庁、長野県、(一社)長野県観光機構、長野県教育委員会、岡谷市教育委員会、岡谷市民新聞社、長野日報社、信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TBSテレビ信州、abn長野朝日放送、エールシーエ株式会社、公益財団法人 日本太鼓財団、長野県太鼓連盟、公益社団法人 諏訪県青年会議所

岡谷太鼓まつり実行委員会 長野県岡谷市郷田1-4-11 TEL 0266-23-2345
最新情報 公式WEB