

OKaya

あなたとおかやをつなぐ

2025

9

No.1513

広報 おかや

〈特集〉
あなたの
足元では
下水道が
働いて
います！

今月の表紙

ここはマンホールの中。普段目にするものではないですが、わたしたちの生活にとって欠かすことのできない下水管の点検作業中です。人が入れる大きさの管では、安全を確認しながらこのように点検作業を行うことも。安全安心な下水道をめざし、日々整備を続けています。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

あなたの足元では今日も 下水道が働いています！

今月は
地下で人知れずがんばってくれている
下水道のお話です。
職員の力を合わせてお伝えします！



下水道の役割

- 1 **生活環境の改善**
…汚水の浄化などによりまちなみを清潔にすること
- 2 **公共用水域の水質保全**
…河川や海の水質を保全すること
- 3 **浸水の防除**
…雨水を排除すること

岡谷市の下水道

工事の始まり
昭和49年

管の延長
295km

使用の始まり
昭和54年

普及率
99.8%

岡谷市の下水道は昭和49年から工事を始めて、昭和54年から順次使えるようになりました。地下にある管の延長は市内全体で295kmにもなります。普及率は99.8%で、市内のほとんどの人が利用できるになっています。

みなさんが毎日トイレや台所で何気なく流している排水や空から降った雨は、全て下水道に流れています。そして、みなさんの知らないうちに浄化され、諏訪湖へと流れて行きます。下水道は、次のような「快適な生活に欠かすことのできない重要な役割」を担っています。9月10日は下水道の日です。この機会に、縁の下のもち「下水道」に意識を向けてみてください。



水道課
手塚

下水道利用のルール

下記のゴミは、流さないよう、特に注意してください！

「流してはいけないもの」を把握し、正しく下水道を使いましょう。

下水に流してはいけないもの

理由

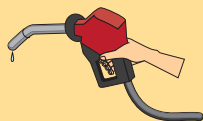
- 冷えて固まると詰まりの原因
- 終末処理場の機能を低下させる
(クリーンレイク諏訪)



食用油

理由

- 爆発の原因



ガソリン



石油

理由

- 下水管の詰まりの原因
- ポンプ場の故障の原因



台所のゴミ



ビニール製品



髪の毛



トイレトペーパーの芯



ティッシュペーパー



紙おむつ

これらを
流して
しまうと...

- 下水管の流れが悪くなり、汚水があふれる場合がある。
- 排水設備や下水管の詰まりの原因やポンプ場の故障の原因となる。
- 固形物等が詰まり、その上流側にある下水道施設に汚水が滞留する。

固まった油やティッシュペーパー
などがつまってしまった下水管



つまりのない下水管



ルールを守って、この
ような、きれいな下水
管をめざしましょう！

水道課
小林

下水管の点検

岡谷市の下水管は、古いものは使い始めてから50年近く経っています。
市では計画的に管に異常がないか調査点検し、
必要に応じて順次、清掃や取り替え工事を行っています。

●下水管点検の周期

腐食しやすい箇所とその他の一般的な箇所に分けし、効率的に調査点検を行っています。

腐食しやすい箇所
「腐食環境下」
5年に1回

その他の箇所
「一般環境下」
15エリアに分け
毎年1エリアずつ

●カメラによる点検

人が入れない下水管の点検は「^{かんぐち}管口カメラ」を使って行います。地上から「管口カメラ」をマンホール内に挿入して撮影し、管路内の状況を確認します。ズーム機能つきのため、管口から約15m先の状況を確認することができます。

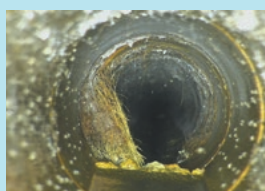
この点検で異常が発見された箇所は、下水管の中に自走式のテレビカメラを入れて詳細に調査します(テレビカメラ調査)。

●下水管異常の例

下のようなひびが入っている管は、放っておくと管がつぶれて下水が流れなくなったり、道路が沈んだりしてしまう原因となります。



白く見える筋がひび割れ



樹木根の侵入



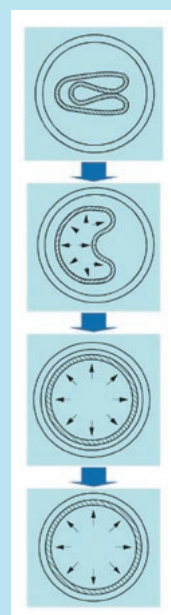
管のひび割れから水が浸入

水道課 岩田

これが
^{かんぐち}「管口カメラ」
です！

●古い下水管を新しくする工事(更生工事)

下水管を新しくする工事の一例を紹介します。
古い下水管の中に新しく丈夫な管を作る工法で、道路を掘らずにマンホールの中からすべての作業を行えます。

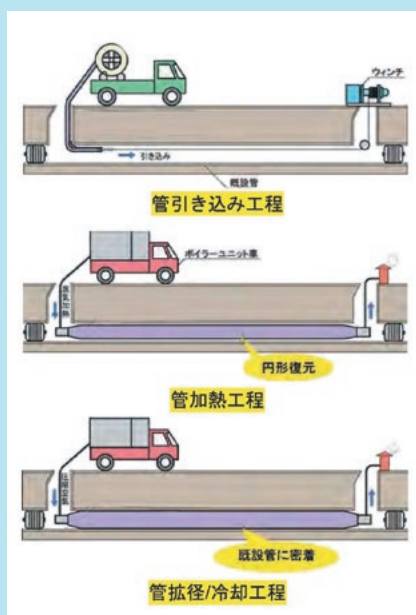


折りたたんだ管を、マンホールからひび割れた管に入れる

蒸気で熱を加え、形状記憶効果により円形に復元

圧縮した空気を送り、管の径を広げる

既設管内に密着した新しい管が形成される



管引き込み工程

円形復元

管加熱工程

既設管に密着

管拡張/冷却工程



折りたたんだ管



管をマンホールに引き込む

下水道と災害

安全・安心な下水道のために、整備を進めます！

大きな地震が起きると地中の下水管が壊れ、トイレなどが使えなくなる事例があります。岡谷市ではこのようなことのないよう、下水道の耐震化工事を進めています。

●下水管の耐震対策

右ページで解説した「更生工事」を行うことで、下水管の耐震化を行っています。

●下水管とマンホールのつなぎ目(管口)の耐震対策

地震が起きたときに、マンホールと下水管のつなぎ目が壊れないように「管口耐震化工事」を行っています。

ゴム材などの管口耐震材を設置し、地震の衝撃を吸収します。



●マンホールの耐震対策

大きな地震が起きると、「液状化現象」により地面からマンホールが飛び出してしまうことがあります。このようなことが起こらないように、マンホールに重りをつける「マンホール浮上抑制工事」を行っています。

地震により道路からマンホールが飛び出した状態



工事前

重りをつけ、固定します



工事後

●マンホールトイレ

下水管が壊れてしまった場合、避難所でも衛生的にトイレが使えるようにマンホールトイレを整備しています。普段は駐輪場などとして使っている場所に専用配管を設置し、災害時は間仕切りを立ててトイレとして使用します。現在、市役所、岡谷市民病院、消防署、4中学校、5小学校に整備しており、今後全小学校に設置する予定です。



小井川小学校の設置状況



雨水出水浸水想定区域図を作成しました

岡谷市のホームページで確認できます

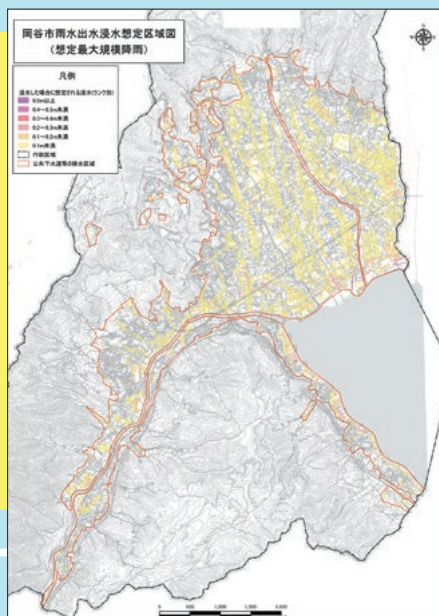


「雨水出水浸水想定区域」とは、想定し得る最大規模の降雨(1時間147mmの降雨)により公共下水道などの排水施設(下水道や側溝)で雨水が排除できなくなった場合に、浸水が想定される区域のことです。

近年の気候変動により、これまでにない規模の大雨が発生するケースが増えています。岡谷市では、こうした事態にも備えるため、大雨を想定してシミュレーションを行いました。

色がついている場所は浸水が予想される場所となりますので、大雨の際はご注意ください。

詳しくは、岡谷市ホームページをご覧ください。

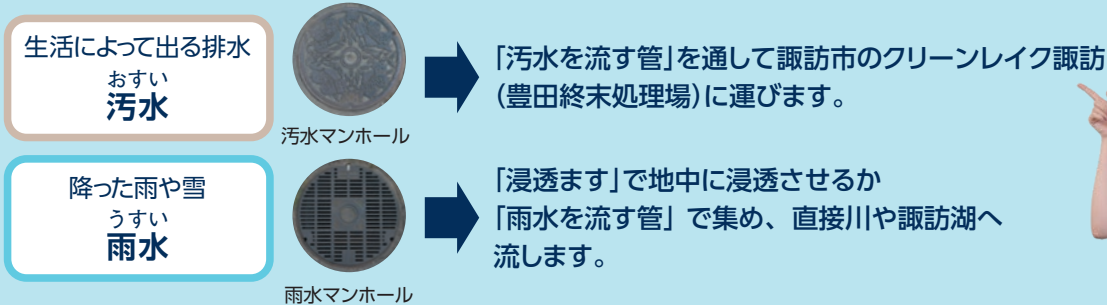


下水道のしくみ

●分流方式

岡谷市では**汚水を流す管と雨水を流す管を別々に管理**する「分流方式」を採用しています。

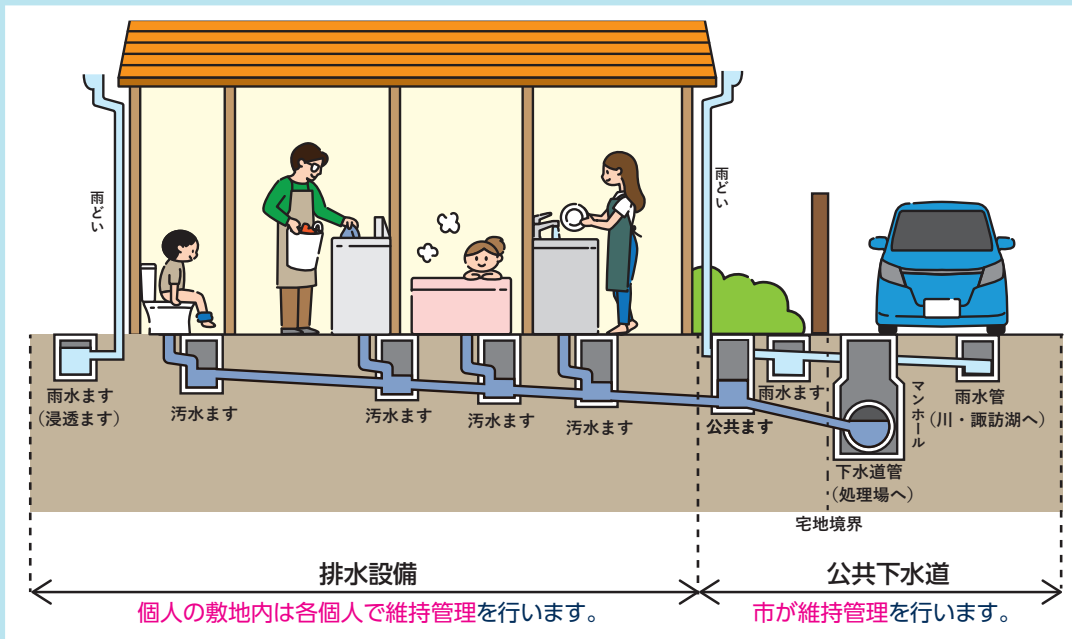
普段目にすることがなく、
わかりにくい下水道について、
図を使って解説します！



水道課 清水

●維持管理の区分

個人の敷地内にある下水道を「排水設備」、道路など市が管理する範囲の下水道を「公共下水道」とし、
個人の敷地内の「排水設備」は各個人で維持管理をし、「公共下水道」は市が維持管理を行います。



わたしたちの家の排水は、
地下でこのように下水道とつながっています。

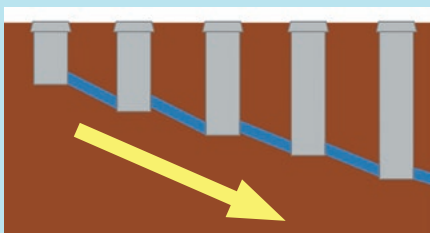


水道課 小林

●送水的方式

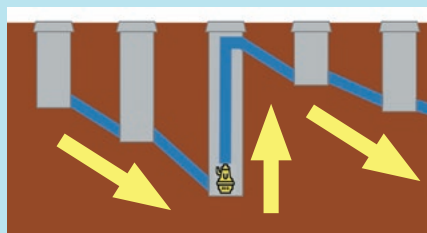
下水道は基本的に自然流下で高い方から低い方へ流れますが、勾配が取れない場所ではポンプアップして送っています。岡谷市の汚水は最終的に諏訪市にある「クリーンレイク諏訪」へ送って処理をします。

自然流下



下水管の高低差を利用して下水を流す方式。

ポンプアップ



自然の勾配が取れない場所で採用される方式で、下水を吸い上げる「揚水ポンプ」、圧力で下水を送る「圧送ポンプ」を使って下水を送ります。

下水道 Q&A



水道課
中樞

下水道に関するギモンにお答えします！

Q 岡谷市で排出される汚水量はどのくらい？

A 1年間の汚水量は、5,259,603㎥であり、市内で水洗便所を利用している人口45,299人で割ると、年間1人あたり116㎥の汚水を下水道に流していることとなります。これは、一般的なお風呂の湯舟（300リットル）に換算すると386杯分に相当します。1人が1日に湯船1杯くらいを流している計算になります。

Q 下水管の直径と、地面からの深さは？

A 汚水管直径：150mm ～ 1,000mm
雨水管直径：600mm ～ 1,350mm
深さ：1.5m ～ 3.0m程度
(条件により0.6m ～ 5mの箇所もあります)

Q 岡谷市の下水道は地震に強い？

A 市内の下水管約295kmに対して、耐震化済の下水管は約183kmと、下水管全体に対する耐震化率は約62%です。岡谷市は比較的地盤が固いため、地震によって下水管が大きく破損する可能性は少ないと考えられます。

Q 下水道がなかったらどうになってしまうの？

A 水が汚いまま川や諏訪湖に流れ込むため、魚や貝などの水の中の生き物が住めなくなり、街中が汚れた水やイヤな臭いでいっぱいになってしまいます。また、雨水を川に流すことができなくなり、大雨が降ったときには道路が水びたしになってしまいます。

下水道がなかったら、清潔で健康的な生活を送ることができなくなってしまいます。

●マンホールカード

マンホールふたは、その土地の名所、名産物、文化などが描かれ、路上を飾るご当地ものとして近年注目を集めています。岡谷市のマンホールふたは、市花のツツジをデザインしており、市役所や鶴峯公園などにカラーのふたがあります。カードは右の場所で無料で配布しています。



●岡谷市役所 建設水道部水道課(市役所4階)
配布時間：午前9時～午後5時
閉庁日：土・日・祝日、
年末年始(12月29日～1月3日)

●岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや)
配布時間：午前9時～午後5時
休館日：水曜日、祝日の翌日、
年末年始(12月29日～1月3日)

●出前講座

下水道事業の内容について、水道課の職員が直接出向いてお話しします。

テーマ 下水道のしくみ

(公共下水道のしくみと現状)

日時 月～金曜日 午前10時～午後9時の間で
ご希望の時間(所用時間：60分)

対象 市内に在住・在勤・在学の人で構成される
グループ(少人数でも可)

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)

申込み 電話：24-8404

●2025クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

クリーンレイク諏訪の施設見学・下水道関連の展示などのほか、各種イベントやキッチンカーによる軽食などの販売もあります。この機会にぜひご家族で足を運んでみてください。

日時 9月27日(土) 午前10時～午後3時
場所 クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)
内容 施設見学、下水道関連の展示・実演、
プランクトン観察、マスコットふれあい、
書道パフォーマンス など

問合せ ●水道課(内線1411)

●長野県諏訪湖流域下水道事務所
電話：58-2955

問合せ

水道課 内線1411・1431

岡谷市民病院 外来診療案内

- 休診日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
- 診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。

岡谷市民病院広報誌「お～えん」(Web版)の発行と併せて、「広報おかや」にも外来診療案内を掲載します。



(令和7年8月1日現在)

「お～えん」Web版▶

	診療科	予約診療以外の受付時間	予約の有無	担当時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1階	総合診療科 (内科)	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)	午前	あべ まさかず 阿部 正和 はやしだ みえ 林田 美江	もりした かい 森下 開 ほり 綾 あや 綾	さとう あい 佐藤 亜位 おおはし しんいちろう 大橋 慎一郎	たちばな なおこ 立花 直子 すみ よりのり 鷲見 順教	たかはし ひでかず 高橋 秀和 (信大) おぎわ かずき 尾澤 一樹
					ばんば ひろき 馬場 大喜 (信大) こばやし のぶみつ 小林 信光	ひらやま じろう 平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
	呼吸器 センター	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	小林 信光	—	小林 信光	—	平山 二郎
			予約制	午後	小林 信光	—	小林 信光	—	平山 二郎
	循環器 センター	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	あおき たけのり 青木 壮則 (信大) かるべ けんいち 軽辺 健一	みどりかわ たかし 翠川 隆 にしかわ けん 西川 賢 (信大)	のmoto ふみか 野本 史佳	西川 賢 (信大) 翠川 隆	おおくま ゆかり 大熊 ゆかり (信大) 軽辺 健一 野本 史佳
			予約制	午後	軽辺 健一 野本 史佳	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
	消化器内科	—	予約制	午前	ながの さとし 永野 聡	うめがき みつよ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡
				午後	—	—	—	—	—
	脳神経内科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月・水～金)・ 予約制	午前	立花 直子	尾澤 一樹	尾澤 一樹	うえの あきひろ 上野 晃弘 (予約)	立花 直子
			予約制	午後	立花 直子	尾澤 一樹	尾澤 一樹	上野 晃弘	立花 直子
	—	—	院外紹介制	午前・午後	—	—	—	尾澤 一樹	—
	糖尿病 センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月・水～金)・ 予約制	午前	佐藤 亜位	—	きたはら じゅんいちろう 北原 順一郎 阿部 正和	阿部 正和	森下 開 佐藤 亜位
			予約制	午後	ひらまつ くにひで 平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 うえはら ゆみこ 上原 由美子	—	平松 邦英 上原 由美子
	精神科	—	予約制	午前	—	すぎやま のぶひろ 杉山 暢宏	—	—	—
	シニアこころ 診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	あまの なおじ 天野 直二	—	—
	心療内科	—	予約制	午前	いいだ としほ 飯田 俊穂	—	—	—	—
	児童思春期 外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
Bブロック	整形外科 リウマチ科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月・水～金)	午前	くめた よしひろ 久米田 慶裕	手術日	よしだ たかあき 吉田 崇哲 (信大)	やすかわ さこ 安川 紗香 (信大)	じょうこう いつお 上甲 厳雄
			予約制		うちやま しげはる 内山 茂晴 こやま すぐる 小山 傑 (信大) たなか まなぶ 田中 学		田中 学 内山 茂晴 かすが かずお 春日 和夫	かみ いふみ 鴨居 史樹 春日 和夫 上甲 厳雄	久米田 慶裕 春日 和夫 せんすい やすひろ 泉水 康洋 (信大)
			予約制	午後	—		たしろ あつひろ 田代 敦泰	てんしょう けいじ 天正 恵治 (信大・第2、4)	—

※眼科の受付時間

(月) 午前8時～午前10時

(火)～(木) 初診午前8時～午前10時30分、再診受付は午前11時まで

(金) 午前8時～午前10時30分(ただし、金曜日は人数制限あり)

●特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

●皮膚科の月曜日は、当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

●「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。

心臓血管外科・シニアこころ診療科…予約センター 23-0489まで

児童思春期外来…心療内科外来まで

健診センター…直通電話 23-8050

上記以外は、各診療科までお問い合わせください。

		診療科	予約診療以外の 受付時間	予約の有無	担当時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
2階	C ブ ロ ッ ク	小児科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	なぐも はるお 南雲 治夫 たかぎ みねお 高木 峰生	くらた たかし 倉田 敬 南雲 治夫	信大医師 (診療 午前9時から)	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	
				予約制	午後	慢性外来	慢性外来	予防接種	慢性外来 予防接種	慢性外来 予防接種	
		皮膚科	午前8時～ 午前 10時30分	予約なし (月・水・金)・ 予約制	午前	おおはし あつこ 大橋 敦子 信大医師	手術日	大橋 敦子 信大医師	アトピー・ 乾癬外来 (予約)	大橋 敦子	
				予約制	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	大橋 敦子	
		耳鼻咽喉科 頭頸部外科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	うめがき ゆり 梅垣 油里	信大医師	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	
					午後		手術のため 人数制限あり				
	D ブ ロ ッ ク	外科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	よこい けんた 横井 謙太 みわ しろう 三輪 史郎 いいぬま のぶよし 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 さわの しんじ 澤野 紳二	あきた しんご 秋田 眞吾	澤野 紳二 横井 謙太	交代制	
					午後	交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制	
		肝胆膵外科 専門外来	—	予約制	午前	—	—	—	—	みやがわ しんいち 宮川 眞一 (第1・3)	
					午後	—	—	—	—	(手術)	
		呼吸器外科	—	予約制	午後2時 ～ 4時	—	—	信大医師 (第1・3・5)	—	—	
		総合診療科 (外科)	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	ももせ よしなか 百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎	
					午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎	
		小児外科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～木)・ 予約制	午前	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	
		心臓血管 外科	—	予約制	午後2時 ～ 4時	—	—	—	信大医師	—	
		腫瘍内科	—	予約制	午前	—	—	—	—	しんじ あきひろ 進士 明宏 (第2・4)	
		泌尿器科	午前8時～ 午前11時	予約なし (火～金)・ 予約制	午前	—	ひらがた しろう 平形 志朗	いしづか おさむ 石塚 修	平形 志朗	石塚 修	
		眼科	別記※	予約なし (月～金)・ 予約制 (午後 予約)	午前	たかはし ひろし 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	
					午後	—				—	
		特殊歯科 口腔外科	—	予約制	午前	たきざわ あつし 瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	
					午後			手術日	手術日		
		E ブ ロ ッ ク	産婦人科	午前8時～ 午前11時	予約なし (月～金)・ 予約制	午前	ももせ ひろあき 百瀬 浩晃 すずき やすこ 鈴木 靖子	鈴木 靖子 ふかい のりこ 深井 宣子	しらかわ たかし 白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 たけうち 竹内 はるか	白川 貴士 鈴木 靖子
				—	予約制	午後	手術日	鈴木 靖子 百瀬 浩晃	手術日	百瀬 浩晃	鈴木 靖子
リハビリ科		予約制				—	—	しげまつ さとし 重松 理	—	—	
健診センター		予約制				上原 由美子 宮川 眞一	いまい としお 今井 寿生 みさわ とみこ 三澤 富子	上原 由美子 まきしま ひでき 牧島 秀樹	三澤 富子 たけうち こうき 竹内 恒旗	上原 由美子 すのばら だいすけ 春原 大輔	

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

information — 今月のお知らせ —

健康

9月は
「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動」・「がん征圧月間」です

健康増進普及月間

第4次岡谷市
健康増進計画▶

スローガン

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」
運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するための月間です。日頃から「30分に1回程度立ち上がる」、「ストレッチをする」など、この機会に自身の生活を振り返り、健康増進に努めてみませんか。

食生活改善普及運動

市立岡谷図書館の
テーマブックコーナーで
関連書籍を紹介します!!

2025年度重点テーマ

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

健康増進普及月間と連携し、健康増進にはとりわけ食生活の改善が重要です。まずは、食事に「野菜をプラス1皿」してみましょう。
※P28 食育ひろばをご覧ください。

がん征圧
月間この機会に、がん検診・健診を受け
健康状態をチェックしてみませんか

2025年度がん征圧スローガン

「健康は 予防と検診の 二刀流」

日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんになると言われています。がんの多くは「早期に発見」し、「治療」することで治る可能性が高くなっています。早期発見のカギは「がん検診を受けること」、そしてがん検診後に要精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けましょう!!

岡谷市で実施している、がん検診などの詳細は、右記QRコードからご覧ください。
※すでに申し込みを終了しているものもあります。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。



【岡谷市健康づくり講演会 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!!～」

詳しくは▼

日時…9月13日(土) 午後1時30分～3時(受付開始:午後1時) 場所…カノラホール 小ホール

座長…岡谷市民病院 副院長・消化器外科部長 三輪史郎 医師

講師…消化器がんについて:岡谷市民病院 外科部長 飯沼伸佳医師 肺がんについて:岡谷市民病院 呼吸器内科医長 小林信光 医師



問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ

高齢者世帯状況調査を実施します

岡谷市では、市内にお住まいの70歳以上※の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。11月末までに、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。※本年度より調査年齢を引き上げ、原則として70歳以上を対象としました。

訪問対象…原則として70歳以上の市民

調査時期…11月末まで

ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

調査対象

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 70歳以上の1人暮らしの人
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 70歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

●69歳以下の人が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する69歳以下の人が介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 同居者が未成年のみである

問合せ●介護福祉課(内線1282)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

プレミアム付おかや生活応援 商品券を販売します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けた市民生活の下支えや、消費マインドを喚起させるため、市内で使えるプレミアム付商品券(30%)を発行します。10月から販売しますので、ぜひご利用ください。

●1冊13,000円分(1,000円券×13枚)のプレミアム付おかや生活応援商品券を10,000円で購入できます。

※1人1冊まで

販売期間…10月1日(水)～12月26日(金)

利用期間…10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

利用店舗…市内の取扱事業所(岡谷商工会議所の特設ホームページにて近日公開)

対象…岡谷市民(7月23日現在の岡谷市住民基本台帳に登録されている人)

購入方法…対象のみなさんには、8月下旬から9月末までに購入引換券を送付しますので、購入引換券と現金、身分証明書を持参して、指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラザ1階)にてご購入ください。

問合せ●商業観光課(内線1452)

お知らせ

令和8年度 保育園等 入園説明会・入園申し込み

令和8年4月1日～令和9年3月31日の期間に新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8月から10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんをご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、上記期間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月当初から一日保育が必要な家庭は、令和9年3月中に慣らし保育を行うため、今回の入園申し込みを行ってください。詳しくは▶



問合せ●子ども課(内線1227・1261)

今月の子育てポイント(胎児期)

「妊婦健診で健康管理をしましょう」

お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて、妊娠中の母体には様々な変化が起こります。妊婦健診をきちんと受け、医師、助産師などから指導を受けましょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



お知らせ

定額減税補足給付金 (不足額給付分)の手続きについて

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。支給対象の人および支給対象の可能性のある人に、8月下旬から9月上旬に案内を送付します。案内に従って、所定の手続きをお願いします。手続きの詳細については、市ホームページをご覧ください。自身が対象と思われるにもかかわらず9月下旬までに案内が届かない場合は、コールセンターにお問い合わせください。詳しくは▶



申請期限…10月31日(金)まで

●給付手続きに関する問合せ…コールセンター 0120-501-895

【給付を装った詐欺にご注意ください】

不審な訪問や、電話、メール、郵便物などがあつた際には、岡谷警察署や警察相談専用電話(#9110)へご連絡ください。給付金に関して、市役所が以下のことを行うことはありません。

- 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること。
- 給付金受給にあたり、手数料の振込をお願いすること。
- クレジットカードや預金通帳をお預かりすること。
- マイナンバー(個人番号)や、キャッシュカードの暗証番号を求める(たずねる)こと

問合せ●税務課(内線1122・1125)

募集

内山霊園聖地 使用者募集

内山霊園聖地の使用者を募集します。

申込み資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※岡谷市に本籍しかない人は、岡谷市に住所のある世帯主を別に管理人に定めてください。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。

募集区画…10区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,570円/年

申込み方法…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市役所1階の市民生活課窓口へ申請してください。

受付期間…9月16日(火)～30日(火)(土・日・祝日を除く)

使用者の決定…10月10日(金)に抽選にて決定します。

※定員に満たない場合は、遺骨を持っていない人も対象となりますので、申し込み方法などお問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

information — 今月のお知らせ —

環境

9月は「使用済電池の収集」を行います
埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済電池の収集は、9月と3月の年2回です

- 電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。

回収している電池…一般家庭から出た使用済アルカリ乾電池、マンガン乾電池、ボタン電池、コイン電池などの一次電池(使い切り電池)、リサイクルマークがついたリチウムイオン電池などの二次電池(小型充電式電池)や携帯電話への充電を主機能とするモバイルバッテリー。

※加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した電池は、専門事業者へ持ち込んでください。また、電池以外のものを混ぜないでください。

※携帯電話への充電を主機能とするモバイルバッテリーのみ本体回収です。

- 電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。QRコードから市ホームページの電池分別ガイド、収集場所を確認することができます。



家庭ごみ・資源物収集場所マップ



電池分別ガイド

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

環境セミナーを
開催します

演題「地域社会と歩む 環境への取り組みについて」

近年、地球温暖化をはじめとしたさまざまな環境問題が、わたしたちの暮らしにも影響を及ぼすようになってきました。この問題を解決するためには、市民、事業者、行政が連携して対応していかなければなりません。今回は京セラ株式会社 長野岡谷工場での取り組みや考え方を聞きながら、市民、事業者が協力して行うことの意義を考えてみます。

講師…京セラ株式会社 長野岡谷工場
岡谷環境安全課 竹田 清志さん

日時…9月25日(木) 午後7時～
(開場：午後6時30分)

場所…カノラホール 小ホール

申込み…電話、FAX、Eメール、電子申請(QRコードから)にて受け付けます。

FAX 22-7281

E-mail seisou@city.okaya.lg.jp

聴講無料

要申込み



申込み▼



問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

岡谷市看護専門学校「学校祭」 「学校説明会」
第12回「もりのこだま祭」開催

看護の力～優しい心でつなぐ未来～

岡谷市看護専門学校の第12回もりのこだま祭を開催します。

看護師をめざす学生の学習成果や看護学校の施設を、ぜひご覧ください。お待ちしております。

期日…9月27日(土)

●一般公開 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック、体験コーナー(手浴、ハンドマッサージほか)、販売コーナー(パン、お菓子など)

●学校説明会 午前11時～正午(事前予約は不要です)

学校の概要や来年度の入学試験について説明、質問コーナーほか。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。



お待ちしております!!

問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

お知らせ

9月10日～16日は
自殺予防週間です

自殺はさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。

周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うように気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。



ストレスや悩みを抱えていませんか?

「こころの体温計」を利用して、あなたや、あなたの大切な人の心の状態をチェックしてみましょう。

岡谷市では、こころの健康状態をパソコンやスマートフォンなどで簡単にチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



こころの体温計▶

問合せ●健康推進課(内線1164)

お知らせ

岡谷農業フェスティバル2025・
JA信州諏訪農業祭岡谷市会場 開催!

今年も樋沢トウモロコシをはじめとする、新鮮な野菜や花などの地元農産物をたくさん用意しています。

お子さんも楽しめるイベントも盛りだくさん!

お誘い合わせて、ご来場ください。

日時…9月6日(土) 開会式:午前9時～

販売・イベント:開会式終了～午後1時

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)、蚕糸公園



問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

農地パトロールを
実施します

岡谷市農業委員会では、農地が有効に活用されているか把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。9月上旬から11月上旬に地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人などの農地へ立ち入ることやお話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの?

農地は耕作をやめると、数年で原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すには、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑がかかる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要!

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会事務局にご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

環境

不要になった家電の処分でお困りのみなさん、
便利なサービスを実施しています

岡谷市では、家電のリサイクルを促進するため、民間事業者と協定を締結しています。
宅配便を利用したサービスになりますので、ぜひご活用ください。

① 小型家電の処分

要申込み

自宅から、パソコンをはじめとする小型家電を処分することができます。古くても、故障していても回収可能です。

料金…有料(回収物にパソコンが入っていれば無料)

サービス提供事業者…

リネットジャパンリサイクル株式会社



申込み▶

② 家電4品目の処分
(テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン)

要申込み

自宅から、テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン(家電4品目)を処分することができます。重量物の運搬は、事業者がサポートします。

料金…有料(リサイクル料金+収集・運搬料金)

サービス提供事業者…リネットジャパンリサイクル株式会社

SGムービング株式会社



申込み▶

ポイント1

WEB・電話で
簡単お申し込み!

ポイント2

リビング・台所など
ご自宅から搬出!

ポイント3

リサイクル券の
事前購入は不要!

問合せ●環境課(内線1448)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

昭和19年 東南海地震の あなたの記憶・記録をおしえてください

詳しくは▶

こちらからも
応募できます▶

長野県と信州大学教育学部防災教育研究センターでは、昭和19年の東南海地震の諏訪地域での被害状況に関する情報を募集しています。

いつ・どこで・どのような人／ものに・なにが起きたのか、将来の災害に備えるための情報の元を集めています。当時の被害情報をデジタル地図上に復元・記録してデータベース化し、今後の防災減災に役立てることを目的としています。

体験者のみなさんからの、当時の記憶や資料、事業所などの被害の記録について募集しています。あなたの持つ記憶・記録を、諏訪地域の未来につなげるために、どうぞご協力ください。詳しくは、お問い合わせください。

募集しています

- 当時の状況に関するアンケートにお答えいただける人
- 体験者としてインタビューに応じていただける人
- 保存されている貴重な写真や資料などを共有していただける人
- 当時の情報や資料などを受け継がれているご家族

事業主体…長野県

信州大学教育学部防災教育研究センター

調査協力…岡谷市総務部危機管理室

ご協力いただきたい情報の内容と方法について

協力の内容	手順	質問内容(例)
アンケートに回答	①アンケート用紙を、危機管理室、3支所などで配布しています。 ②記載された質問に、当時の記憶を元にご回答ください。 ③回答後のアンケート用紙は、危機管理室、3支所などにて回収します。	地震に遭ったときの場所／そのときの自身が感じたこと／自宅などの被害のようす／地域のようす(人々、地面など)／その他記憶に残っていることなど
インタビュー	①ご自宅の近くの公民館などを会場にし、インタビュー日を調整します。 ②事前に質問内容などをお届けしますので、ご準備ください。 ③当日、直接お話をうかがいながら、ご了承いただければ動画を撮影します。	地震に遭ったときの場所／自身のとった行動など／自宅などの被害のようす／地域のようす(人々、地面など)／今後に伝えたいことなど
当時の資料などを共有	①地震当時の資料や被害傷跡などがまだ残されている場合は、お知らせください。 ②写真などがあり、共有いただける場合はそれを当方で複写、写真がない場合は撮影許可がいただけると幸いです。 ③それにまつわる話もお聞かせください。	当時の被害のわかる写真や資料／建物や家財道具などに残る傷跡／地面や石積みなどに残る跡／各種地域の活動記録など

問合せ●信州大学教育学部防災教育研究センター TEL・FAX 026-238-4086 Eメール bosai_center@shinshu-u.ac.jp

お知らせ

令和7年 国勢調査を実施します

国勢調査は、統計法に基づき、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。大正9年の第1回調査以来、5年ごとに行われており、令和7年に実施する調査はその22回目に当たります。調査へのご理解とご協力をお願いします。

調査期日…令和7年10月1日現在の状況を調査します。

調査対象…住民票などの届出に関係なく、令和7年10月1日現在、岡谷市内にふだん住んでいるすべての人(外国人を含む)および世帯を対象とします。

調査事項…「世帯員の数」、「住居の種類」、「男女の別」など17項目

回答方法…インターネット回答、郵送回答、調査員へ提出

回答期間…インターネット回答：9月20日(土)～10月8日(水)

調査票(紙)での回答：10月1日(水)～10月8日(水)

詳しくは▼



問合せ●企画課(内線1528)

お知らせ

やまびこ公園 9月の行事

▶令和7年度やまびこマレットゴルフ秋季大会
(要申込み)

日時…9月18日(木) 受付：午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

申込み締切…9月8日(月)



問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

健康 ひと回メモ

No.573

ペニシリン

1928年、イギリス・スコットランドの細菌学者フレミングは、伝染病の治療薬「ペニシリン」を発見しました。フレミング

のこの発見は、医学の歴史上もとても重要な発見とも言われています。

「ペニシリン」の元は、なんとアオカビです。パンなどに生えるアオカビから作られています。それまでは、カビが伝染病の治療に役立つとは、誰も考えませんでした。ペニシリンの発見をきっかけに、その後、カビから多くの薬が開発されるようになりました。

細菌研究のきっかけは戦争だった

フレミングが、細菌の研究を始めたのは、戦争がきっかけでした。戦地で兵士たちの治療をしていたフレミングは、傷口から入った細菌によって、兵士たちが苦しみながら死んでいくようすを見て、細菌を倒す薬を作りたいと思うようになったのです。戦争が終わるとフレミングは、細菌の研究に力を入れ、1928年、ついにペニシリンを発見しました。

また、この発見により、フレミングは大切な友人の命も救うことができました。細菌が原因の病気で、あと数日の命といわれていた友人に、フレミングは最後の望みをかけてペニシリンを注射したのです。すると友人は奇跡的に回復。このときのフレミングの喜びは、とても大きなものだったに違いありません。

2人の研究者による

ペニシリンの再発見

ペニシリンを伝染病の治療に使うには、大量に作る必要があります。しかし、フレミングは細菌学者だったため、その方法がわかりませんでした。細菌の研究と、薬の開発・生産はまったく別のことなのです。

フレミングの発見から12年後の1940年。オックスフォード大学のフローリーとチェインという2人の研究者が、ついに伝染病の治療薬としてペニシリンの開発と大量生産に成功。これによって、多くの伝染病患者が救われました。このできごとは「ペニシリンの再発見」とも言われています。発見者3人ともノーベル賞を受賞

ペニシリンの大量生産によって、多くの人々が助けられ、さまざまな伝染病に対しても大きな効果を発揮しました。奇跡の薬・ペニシリンの最初の発見者であるフレミングと、再発見者であるフローリーとチェインは、その功績をたたえられ、1945年にノーベル医学・生理学賞を受賞しています。

(岡谷薬剤師会)

お知らせ

9月は認知症月間です

～認知症とともに生きる共生社会の実現に向けて～

2024年1月に認知症基本法が施行され、9月を認知症月間、9月21日を「認知症の日」と定め、認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現をめざしています。認知症の人も家族も安心して暮らせるよう、認知症への正しい理解を深めましょう。

【共生社会の実現に向けて「新しい認知症観」に立つ】

「新しい認知症観」とは、認知症になっても個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。認知症の人の声を聴き、認知症を自分ごととして考えることが大切です。

認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。認知症あんしんガイド(岡谷市認知症ケアパス)や本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

相談窓口

自分らしく生きていくために、気になったら早めの受診・相談を

- 認知症初期集中支援チーム(岡谷市地域包括支援センター内)
認知症の人(疑いのある人)やその家族を医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困りごとや心配ごとの確認を行っています。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医と連携しながら、ご本人やご家族に合わせたサポートを行います。
☎23-2336 (直通)

- 諏訪地域認知症疾患医療センター 医療相談室
(諏訪赤十字病院内)

相談のほか、認知症かどうかの診断など、認知症の専門機関としてほかの医療機関や福祉機関と連携しながら、認知症の人とその家族が地域で生活していく支援を行っています。

☎78-4560 平日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

問合せ●介護福祉課(内線1285)／岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

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

児健診等

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

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
4	5	6	
水道建設(株) ☎ 23-2662		(株)アイテック ☎ 23-8500	
1	12	13	
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		信和設備(株) ☎ 22-3302	
8	19	20	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
5	26	27	
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年9月生) [予約制]		(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎 201A 会議室
	無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※ 10 月分予約：9 月 17 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]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1282）
生活・子育て	こども家庭センター まゆっこベースおかや (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課（内線 1226） 児童虐待 24 時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1263）
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線 1232）
	子ども教育相談センター 分室	・一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ 1 階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1 人あたり 1 時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線 1259） ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 17 日(水)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）
	まいさば女性相談 Day 生活と暮らしの相談	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）
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	10 日(水) 午後1時～4時 対象者：40 代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね 35 歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	16 日(火) 午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121		

妊娠 5 ～ 7 か月の「パパママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

準備編 ▶ 9 月 19 日(金) 午後 7 時～ 8 時 30 分

内容：赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・
産後のメンタルヘルスなど



今月の納税

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…9月30日(火)

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

問合せ●税務課（内線 1135）

くらしのカレンダー

9月

September

- 🏥 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

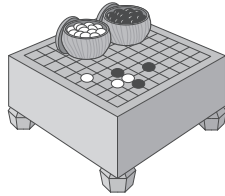
日	月	火	水	木
健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)	1	2	3	4
	🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182
7	8	9	10	11
🏥 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 🦷 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 📄 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	📄 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	👶 3歳児健診 (R4年8月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	👶 離乳食教室<ぐっくん教室> (R7年4月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
14	15	16	17	18
🏥 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 📄 土田薬局 ☎ 28-3232 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🏥 林眼科医院 ☎ 28-6596 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 📄 御子柴薬局 ☎ 27-7056 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	📄 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	📄 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5月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	👶 2歳児にここ教室 (R5年8月生) 午前(個別通知します) 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
21	22	23	24	25
🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	🏥 酒井医院 ☎ 22-2121 🦷 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 📄 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	👶 9～10か月児健診 (R6年11月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
28	29	30		
📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 🏥 春山眼科医院 ☎ 21-2525 🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 📄 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302		

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター 世代間交流講座 はじめての囲碁講座

今まで経験したことのない、新しい
ことに挑戦しませんか? プロ棋士がや
さしく、わかりやすく解説します。脳ト
レにも最適です!! 多くのみなさんの参
加をお待ちしています♪



日時…9月20日(土) 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第1ダンス音楽室
対象…囲碁がはじめての小学生以上の人(付き添い可)
講師…日本棋院中部総本部所属棋士 四段 大澤健朗さん
定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…必要な人は眼鏡など
受講料…200円 ※受付時に集金
申込み…8月27日(水) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。28日(木) から電話、
電子申請(QRコードから)でも受け付けます。
9月3日(水) までは市内在住・在勤の人のみ。
9月16日(火) 締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 今こそ知りたい!『方丈記』の知恵講座

～変わりゆく時代を穏やかに生きるヒント～

「方丈記」とは鴨長明が書いた日本の三大随筆のひとつで
す。災害や世の中の変化を背景に、無常観の中で静かに暮ら
す生き方を語った作品で、現代にも通じる人生の知恵が詰まっ
ています。「方丈記」の世界と一緒に感じてみませんか。

日時…9月22日・29日、10月20日・27日(全4回)
毎月曜日 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…元高等学校教諭 竹花光子さん
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
受講料…800円 ※受付時に集金
申込み…9月1日(月) 午前10時からカルチャーセ
ンター窓口にて受付。2日(火) から電話、電子
申請(QRコードから)でも受け付けます。9月
8日(月) までは市内在住・在勤の人のみ。9月
15日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 生活講座 ～シニアのための～ライン活用講座

防災・生活・観光情報など、^{ライン}LINEのさまざまな機能で、
情報を楽しく、安全に活用しましょう。スマホ初心者を対象
に、第1回はスマホの基礎知識やLINEアプリの導入と基本
的な設定を、第2回はさまざまな活用方法を学びます。

講座内容以外の操作についてはご説明できませんので、
ご了承ください。

日時…10月7日(火)・21日(火) 午前10時～11時30分
場所…湊公民館 2階学習室
対象…市内在住の人
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…400円(2回分) ※講座初日に集金
申込み…9月9日(火) 午前9時から湊公民館窓口、電話に
て受付。9月19日(金) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

長地公民館・「長地きりえ会」共催講座 秋から冬の切り絵教室

秋から冬のモチーフから切り絵の基
礎を学ぶ、初心者向けの講座です。白
や黒のコントラストで、どなたでも味わ
い深い作品に仕上げるすることができます。



日時…9月11日(木)・10月23日(木)
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 学習室
講師…切り絵作家 日達れんげさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…クリアファイルや新聞紙(切り絵をはさんで持ち帰
るため)
受講料…900円(2回分) ※講座初日に集金
申込み…8月25日(月) 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。9月10日(水) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

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茎や根の残渣や枯れ草は、一般の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、野焼きを行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないよう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
 - ▶ 風の向きや強さに注意する
 - ▶ できるだけ乾燥したものを焼却する
- 問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 県下一斉 司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、高齢者などの財産管理や成年後見制度、消費者金融などの多重債務、中小企業法務 など

日時…10月1日(水) 午後5時～7時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 第3・4・5・6研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
☎22-1450 (担当:原田)

お知らせ 人権擁護委員を 委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小口 常夫 澤 宣夫 大石 順子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方法務局へ報告するなど

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

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、近隣のもめごとなど、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。事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月3日(水) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-1043

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 福祉タクシーを ご利用ください

岡谷市福祉タクシーは、市内に住所がある80歳以上の人や障がいのある人が、地域とつながりを持ちながら生き生きと生活を送るために、通院、買い物、入浴などの移動や外出手段として利用できます。

利用料…1回300円

※利用券:1枚3,000円(10回分)

利用条件

- 岡谷市内を運行します。市外に行くことはできません。
- 出発地から目的地までが1回の運行です。途中、他の場所に寄ることはできません。
- 行きと帰りに利用したいときは、2回分の予約をしてください。
- 運行台数が限られており、予約が集中すると、希望の時間に利用できないことがあります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。か、社会福祉課までお問い合わせください。



問合せ●社会福祉課(内線1222)

カルチャーセンター ホリデイスクエア 初秋の爽やかコンサート

合唱の練習団体「アンサンブル・スワン from 川岸女声コーラス」による、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…9月6日(土) 午前11時～正午(予定)

場所…カルチャーセンター 催事場

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5回「Instagramを使ってみよう」

Instagramについて学び、実際に登録、投稿をします。

日時…10月7日(火) 午後1時30分～3時

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…9月2日(火) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。9月12日(金) 締切。※1回の電話で1人受付

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎女性向けキックボクシング エクササイズ教室

大人気の教室です!お申し込みはお早めに。いい汗、流しましょう。

期間…10月1日～11月19日

毎回水曜日(全8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…9月2日(火)～22日(月)に市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…3,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)

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)

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…全10回:6,000円、全8回:4,800円(保険料・施設使用料込)

申込み…9月1日(月)午後5時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…10月3日～12月19日

毎回金曜日(全10回)

時間…午後4時45分～5時45分

場所…市民総合体育館

定員…15名

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月3日～12月19日

毎回金曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

岡谷市民ボッチャ大会

東京2020パラリンピックで話題となった「ボッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。

日時…9月20日(土) 午前9時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 600円

申込み締切…9月12日(金)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

おかやファミリースポーツプログラム 第4弾 親子でフットサル体験

日時…10月5日(日) 午前10時～正午
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内の年少児～小学生とその参加保護者

受講料…500円(子ども1人追加につき200円)

定員…親子50組

申込み…市民総合体育館窓口、または電話(市民総合体育館 ☎22-8800)にて9月2日(火)から受付。9月22日(月)締切。

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

9月中はスワンドームのアリーナ(体育室)は利用できませんが、工事のため、第1会議室、南側男女トイレが使用できません。10月からはアリーナを含むスワンドーム全体が休館となります。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※東体育館と窓口は引き続き利用できます。館内含む敷地内が工事中となりますので、通行などに気をつけてご利用ください。

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(10月分)

日時…9月21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…9月21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。

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

岡谷市民 ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!

無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…9月6日(土)

午前10時～正午(予定)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員…50名

予定種目…ボッチャ、テニピン、スカットボール など

持ち物…上ばき、飲み物

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて事前受付。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



◎第3期 ヨガ教室

期間…10月6日～12月22日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前11時10分～12時10分

場所…市民総合体育館

定員…25名



◎第3期 Balletone教室

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月8日～12月10日

毎水曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月10日～12月12日

毎月金曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 夜ヨガ教室

期間…10月21日～12月9日

毎月火曜日(全8回)

時間…午後7時～8時

場所…市民総合体育館

定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎はじめてのラグビー無料体験会 (小・中学生)

日時…9月13日(土) 午前10時～正午

場所…湖畔広場

(雨天:市民総合体育館)

定員…20名

申込み…電話、または
QRコードからお申し込み
ください。



問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ株主催)

受講料…全10回:7,000円、全8回:
5,600円(保険料・施設使用料込)

※当日参加も可能:1回1,000円

申込み…9月1日(月) 午前9時より市民
総合体育館窓口にて受け付けます
(電話申込み不可・先着順。1回の
申込みにつき2名まで)。受講料を添
えて申し込んでください。

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月3日～12月5日

毎月金曜日(全10回)

②10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前11時10分～12時10分

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月6日～12月22日

毎月月曜日(全8回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月3日～12月26日

毎月金曜日(全8回)

時間…前半:午後6時30分～7時30分

後半:午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…各40名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月6日～12月22日

毎月月曜日(全8回)

時間…①午後4時10分～4時55分

(年中～小学1年生)

②午後5時～5時50分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…①25名、②30名

◎第3期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午後4時30分～5時30分

エンジョイクラス(年中～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

ベーシッククラス(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月8日～12月10日

毎月水曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

9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
- 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。

岡谷市ボランティアセンターからのお知らせ 夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2025

サマーチャレンジは、ボランティアに関心のある方や、ボランティア活動をはじめたいと考えている方に向けて、市内の保育園や福祉施設等でボランティア体験する機会をつくり、今後の活動へのステップにさせていただくことを目的に、毎年開催しています。

今年度は保育園、高齢者施設、障がい者福祉施設、公共施設など 26 の施設にご協力いただき、59 名の参加者がボランティア体験に参加しました。

保育園でのボランティア活動



保育園で新聞を織り込んで袋を作りました。

「初めは緊張したけど、先生や園児のみんなが暖かく迎えてくれて楽しく遊ぶことができた。」

「あまり小さい子と遊ぶ機会がないからいい体験だった。」とのコメントをいただきました。

岡谷社会福祉協議会でのボランティア活動



赤い羽根共同募金について学んだあと、赤い羽根共同募金のピンバッジと募金箱を作成しました。

「赤い羽根共同募金の活用について勉強ができた。災害支援の役に立つので協力していきたい。」「ボランティアの良さや楽しさを知ることができた」とのコメントをいただきました。

おかやボランティア連絡協議会(OVN)活動紹介

おかやボランティア連絡協議会 (Okaya Volunteer Network 略称:OVN)とは

ボランティア活動を行っている人同士の横のつながりを深め、ボランティアの活動の推進を行っている会です。日頃のボランティア活動の情報交換をしながら、楽しく会の活動をしています♪

おかやボランティア連絡協議会では、
随時会員を募集中です。
一緒に活動してみませんか!?

★活動内容★

ふれあい祭り&ボランティア祭り(11月)

交流会・総会・研修会・セミナーの参加

(役員の場合:月1回の定例会など、他の活動もあります)

★加入条件★

岡谷市ボランティアセンターに登録をしている団体または個人

★会費(1年間)★

団体ボランティア:500円/1年

個人ボランティア:200円/1年



6月研修会 みんなで歌おう「海・山の歌を」



海の歌:みかんの花咲く丘、われは海の子
山の歌:あざみの歌、青い山脈 等
多くの方にご参加いただき、歌で一体となりました。

7月交流会『フォークダンスを踊ろう』

…若かりし青春をふたたび



約60名の方に参加していただき、昔を思い出しながら、楽しく体を動かしました。

社協だより

ゆめ

—No.316—

主な内容

CONTENTS

サマーチャレンジ2025／ おかやボランティア連絡協議会活動紹介……………	22
今月の地域の活動紹介／成年後見支援センターの 相談日のご案内／食糧のご寄付をお願いいたします……………	23
遊具、ゲーム貸し出します／ 福祉大運動会参加者&ボランティア募集……………	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

今月の地域の活動紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動」(既存の活動・支えあい・つながりの様子)をご紹介します。

上浜地区社会福祉協議会 たなばた昼食会



7月4日、七夕昼食会を開催しました。参加者は52名、役員を含めると70名近くの皆さまにご参加いただきました。

新型コロナウイルスの影響で長らく活動を控えておりましたが、昨年より5年ぶりに行事を再開しております。

会場の七夕飾りは、生きがいデイサービスのご利用者の皆さまを中心に準備していただき、華やかで心温まる雰囲気の中、和やかな交流の時間が広がりました。

昼食会では、岡谷病院の薬剤師の方を講師にお迎えし、「生活に役立つ薬の話 ～気を付けたい薬の飲み方～」と題した講演が行われ、参加者の皆さまは熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

参加された方からは、「薬についての研修は日頃から気になっていたのでもって参考になった」「毎日の内服について聞きたいことが聞けてよかった」といった声が寄せられました。

また、昼食時には、施設で働く歌手・石崎紀彦さんによるミニコンサートと、小口好子さんによるアコーディオン演奏と歌の披露があり、参加者の皆さまも一緒に童謡や懐かしのメロディーを口ずさみながら、楽しいひとときを過ごされました。

お知らせ

9月17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6階 601会議室

料 金… 無料

お申し込み… 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。

お問い合わせ ▶ 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)

食糧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きくものがあります。
NPO法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に困っておられる方や子どもの居場所等にお渡しいたします。

※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



遊具、ゲーム 貸し出します

集いの場、世代交流、地域の行事などのレクリエーションにいかがですか。ぜひご活用ください。



輪なげ



ワーリング

輪の中に輪を入れるゲーム



ボッチャ

コートもあります



スカットボール



室内用ペタンク



ゲーゴルフゲーム

パターゴルフとゲートボールの感覚を楽しめます



コミュニケーション麻雀



社協職員が使い方
方を教えます！



タワシ大の麻雀牌を使ってチーム戦で相談しながら行います。牌を使った簡単ゲームも楽しめます。

楽器いろいろ メロディベル、
トーンチャイムなど



オセロ、ジェンガ、かるた、
脳トレパズルあります



マグネット吹き矢

お申込み・貸し出し方法

- 事前にお電話か社協窓口で予約、貸出状況をご確認ください。貸出が可能な場合、申請書の提出をお願いします。
- 貸出期間は、原則1週間以内。
- 使用料は無料です。
- 貸出を受けた団体は、その遊具の管理を十分に行ってください。(弁償していただく場合もあります)

お問い合わせ 岡谷市社会福祉協議会 24-2121

岡谷市障害者社会参加促進事業

福祉大運動会 参加者&ボランティア募集

福祉大運動会は、みんなで体を動かして、思いきり楽しめる企画です。初めての方も大歓迎！

走ったり、応援したり、笑ったり、一緒に楽しみましょう。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

日 程：9月20日(土) 9時00分～12時00分

会 場：小井川小学校体育館

対象者：市内の障がいのある方(事前のお申し込みをお願いいたします。)

ボランティアの方も募集しております。

お申し込み・お問い合わせ：ひだまり作業所(中村) ☎ 24-4633



0123 こどものくに

9月・10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

9月の休館日
9日(火)

ラララクッキング講座 (9月10日(水)より申込み開始)

日時…10月10日(金) 午前10時15分～11時30分

対象…保護者 場所…3F調理室 講師…こどものくに栄養士

持ち物…材料費、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

託児あり

ラテンエアロ講座 (9月16日(火)より申込み開始)

日時…10月15日(水) 午前10時～11時 対象…保護者

場所…3Fダンス室 講師…千葉有希子さん 持ち物…水分、上ばき

託児あり

♥ 予約が不要なイベント

9月 5日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
6日(土)	パパママたべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
19日(金)	おおきなおはなしたまご 歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前11時～ 午前10時30分～正午
25日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
29日(月)	ぺったんこの日(9月生まれの子対象) 9月生まれのお誕生会	午前10時30分～午後4時 午前11時～

♥ 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…10月8日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう(9月10日(水)より申込み開始)

「ぱくぱくネコちゃん」を作ります。

日時…10月9日(木)

①午前10時30分～・②午後2時30分～

ベビーマッサージ

日時…10月16日(木) 午前10時30分～

あのね おはなししよう講座

(9月30日(火)より申込み開始)

お母さん同士、気軽に子育ての話をしましょう。

日時…10月30日、11月6日・13日・20日

毎回木曜日 午前10時～正午

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国技・ラグビー

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。今回は、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。みなさんは、どんなスポーツが好きですか？

わたしは日本に来てから、相撲、剣道、柔道、野球などたくさんさんのスポーツを知ることができました。

ニュージーランドでは、ラグビーがとても人気があり、ほとんどの学校や公園にラグビーのフィールドがあります。子どもたちは小さい頃から、男女問わずラグビーを観たり、プレーしたりします。わたしも小学1年生から高校5年生まで、ずっとラグビーチームに所属していました。ラグビーは激しい身体接触のあるスポーツなので体は鍛えられました。また、ニュー

ジーランド各地で試合をしたりして、多くの良い思い出ができました。

家族と一緒にラグビーの試合を観ることも多くありニュージーランド代表チーム「オールブラックス」をテレビや会場で応援していました。会場へ行くときは、みんな黒い服を着て、顔にペイントをし、選手たちと一緒に伝統的な踊り「ハカ(Haka)」をします。日本のラグビーも、最近どんどん強くなっています。いつか、ニュージーランドに勝つ日が来るかもしれませんね。

みなさん、ぜひ日本代表チームを応援してください！



CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

新日本フィルハーモニー交響楽団

9月28日(日)

午後4時開演(午後3時15分開場)

国内屈指の名門オーケストラ“新日本フィルハーモニー交響楽団”が今年もカナラホールにやって来ます!

人気、実力ともにトップクラスのピアニスト、松田華音をソリストに迎えたラフマニノフの《ピアノ協奏曲第2番》は必聴! このほか、《新世界より》などオーケストラ音楽の名曲をお贈りします。



© Makoto Kamiya

角田鋼亮(指揮)



© Ayako Yamamoto

松田華音(ピアノ)

出演

角田鋼亮(指揮)、松田華音(ピアノ)

プログラム

ポロディン：
交響詩《中央アジアの草原にて》
ラフマニノフ：
ピアノ協奏曲第2番ハ短調 Op.18
ドヴォルザーク：
交響曲第9番ホ短調 Op.95《新世界より》

会場 大ホール

チケット(全席指定) 販売中

一般 4,000円・小中高生 1,000円
ソサエティ会員 3,600円
※未就学児入場不可

主催：カナラホール(公財)おかや文化振興事業団
(公財)日本交響楽振興財団
この公演は、競輪の補助を受けて開催します。

問合せ ☎ 24-1300

9月

図書館情報

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

★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…9月13日・20日・27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…9月17日(水)

午前11時～(30分程度)

会場は1階児童コーナーまたは2階会議室です。

★リサイクル本を配布します★

日時…9月28日(日) 午前9時30分～
(なくなり次第終了)

内容…除籍となった書籍や、保存期間の過ぎた雑誌を配布します。

会場は2階会議室です。

- 特別資料整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月1日(月)～11日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

今月のテーマボックス

カラダを動かそう

9月21日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

9月20日・21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

9月の休館日

1日～11日、16日、22日、24日、26日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●営業日のお知らせ

9月23日(火)は祝日のため通常営業し、24日(水)は振替休館となります。お間違いないようご来館ください。

●毎年恒例! 秋の味覚販売!

今年もおいしい秋の果物を特別価格にて販売します。詳しくは館内掲示板をご確認ください。

●毎月26日は風呂の日

ロウリュ熱波を開催! 暑い夏に汗をしっかりと流しましょう! 開催時間は館内掲示板をご確認ください。

●食事処の今月のおすすめ

9月のおすすめメニューは山形県名物の【冷やしラーメン 920円】です。

※変更になる場合があります。

9月の休館日

2日、9日、16日、24日、30日

問合せ ☎ 27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●硯和書道教室「書作展」

期間…9月1日(月)～15日(月・祝)

●M・H・ハーモニー

「プリザーブドフラワーアレンジ作品」

期間…9月16日(火)～29日(月)

■災害支援チャリティー 大浴場入浴半額デー

9月15日(月・祝)は、大浴場入浴料を割引し、全額を各地で発生した災害支援金として寄付します(大人…200円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)。

■ALOHA OKAYA(アロハオカヤ)開催

日時…9月13日(土)・14日(日)

午前10時30分～午後4時

場所…屋外芝庭

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…9月21日(日) 午前9時～午後3時

場所…屋外芝庭(雨天中止)

9月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

17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

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。



「ココロの果」表紙

イベント

★館長講演会

日時…9月6日(土) 午後1時30分～
申込み不要・無料

★モールでミニチュアリップをつくろう

日時…9月7日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★じいじとばあばへの

プレゼント花瓶をつくろう

日時…9月14日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★学芸員によるギャラリートーク

日時…9月15日(月・祝) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料

★刊本作品読み語り

日時…9月23日(火・祝) 午前10時30分～
申込み不要・無料

※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)

9月の休館日

3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 24-3319



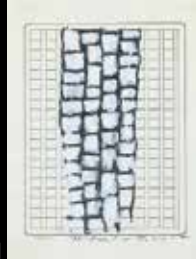
市立 岡谷美術考古館

特別企画展 10月19日(日)まで

辰野登恵子展 どこにでもあるもの たちのどこにもない世界

絵画の可能性を追求し、常に新しい挑戦を重ねて日本の現代美術をけん引してきた画家 辰野登恵子(1950-2014)。辰野は油彩やさまざまな技法の版画でよく知られていますが、ドローイング(主に線で描く即興性の強い絵画)も多数制作しています。本展では、そうした辰野のドローイング作品を油彩や版画と併せて展示します。

[Oct-1-98]



関連イベント

講演会

「辰野登恵子 ドローイングと絵画」

日時…9月20日(土) 午後1時30分～
講師…南 雄介さん
(美術評論家・キュレーター)

申込み不要・要入館料

ワークショップ (要申込み)

デコパージュでオリジナルの ジュートバッグを作ろう

日時…9月14日(日)
午後2時～

定員…8名

参加費…700円

申込み…9月6日(土)
～13日(土)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

9月の休館日

3日、10日、16日、17日、24日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷
OKAYA

企画展

新収蔵 竹内家着物コレクション 受け継がれる絹の文化

9月4日(木)～11月16日(日)

長野県東御市の竹内家に所蔵されてきた、明治から昭和にかけての着物を初公開。子どもの祝い着や振袖など豪華なハレの着物から、うち織りの日常使いの着物など、多彩なコレクションを通して、蚕糸業が発展した信州の旧家に伝わる着物文化をご覧ください。



振袖 紫縮緬地鶴牡丹御所車文様(大正時代)

イベント (要申込み)

★まゆちゃんワークショップ

「お月見うさぎ」

日時…9月21日(日)

①午前10時～

②午後1時30分～

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)

9月の休館日

1日～3日、10日、16日、17日、24日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

第11回 岡谷市民病院「病院祭」 ～見て、さわって、医療体験フェスタ～

病院のお仕事や医療イベントを体験して、クイズに答えよう！
参加者には記念品をプレゼント。ぜひご家族・ご友人とお越しください。

10月11日(土) 午前9時30分～午後2時30分

場所：岡谷市民病院

【オープニングセレモニー】 午前9時30分～

【イベント】

- 医師団による寸劇
- コンサート ほか

【体験】

- ドクター・ナースに変身してチャレンジ
- 手洗い体験
- 病院の機械を触ってみよう！ ほか

※イベント内容は変更となる場合があります。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000（庶務課）



キッチンカーも
来るよ！



食育 ひろば

9月は健康増進普及月間 & 食生活改善普及運動です

食事に野菜をプラス1皿。健康寿命を延ばしましょう！

1日の野菜摂取量の目標は350gです。

野菜は、ゆでたり、炒めたり、加熱することでかさが減り、たくさんの量を食べることができます。
現在の食事に1皿(70g)プラスしてみましょう！それだけでバランスがグンと良くなります！

〈こんにゃく入りヘルシーサラダ〉

栄養価(1人分)：エネルギー 87kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 5.3g / 食塩 0.8g



野菜摂取量：1人70g

〈材料〉4人分

つきこんにゃく	40g	
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)	
キャベツ	120g	
キュウリ	120g	
ニンジン	40g	
白すりごま	小さじ4	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2

〈作り方〉

- ① つきこんにゃくは食べやすい長さに切り、塩もみをしてお湯をかけておく。
- ② キャベツ、キュウリ、ニンジンは千切りにする。
- ③ ②のキャベツ、ニンジンを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。
- ④ Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ⑤ Aと全ての材料を混ぜる。

季節によって、キャベツをレタス(生)に代えてもおいしいです。



◀◀◀ 岡谷市ホームページで、たくさんの野菜レシピを掲載中です

問合せ●健康推進課(内線1177)

1日の食事で野菜1皿分が不足していると言われています。野菜を使った料理を毎日1皿増やすことで、野菜に含まれる食物繊維やカリウムなどの摂取につながり、循環器病の疾病リスクが減少するとされています。手に入りやすい野菜やカット野菜などをじょうずに組み合わせて、料理に取り入れましょう。

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ


7/30 長地小学校の重田さん
卓球の全国大会で初優勝

全 農杯2025年全日本卓球選手権大会のホープスの部（小学5・6年）で、長地小学校6年の重田柗介さんが優勝し、この日、早出一真市長に報告しました。この大会は7月25日から27日まで神戸市で開かれ、ホープスの部には全国から171人が出場。重田さんは決勝で相手選手にマッチポイントを奪われるも、見事逆転し、初優勝を飾り、9月にバンコクで行われる国際大会の出場権も獲得しました。


8/4 マウント・プレザント市から高校生が来日
伝統文化体験や太鼓まつり出演も

姉 妹都市、アメリカ・ミシガン州マウント・プレザント市から相互派遣事業で来日した高校生8人と引率者1人が市役所を訪れました。この事業は1989年から続いており、毎年交互に高校生が両市を訪れ、ホームステイをしています。9人は2日に来日し、岡谷南高校での弓道体験や市内施設の見学、13日は岡谷太鼓まつりにも出演し、14日に帰国しました。


8/5～7 中学2年生の代表による平和体験研修
広島を訪問し平和記念式典にも参列

広 島での平和体験研修が8月5日から7日に行われ、市内4中学校の2年生の代表生徒が広島を訪れました。6日には平和記念式典に参列し、世界各国の参列者とともに、原爆で命を落とした方々を追悼し、恒久平和を祈りました。また、生徒たちは事前学習のテーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館を見学し、被爆者の方のお話もうかがいました。被爆80年の節目に被爆地を訪れ、自らの目で見て耳で聴いた体験を通じ、戦争や核兵器の恐ろしさ、そして平和の尊さを「自分事」として捉え、平和について学習を深めました。


8/13・14 市内に響きわたる勇壮な音
岡谷太鼓まつり

第 56回となる岡谷太鼓まつりが、イルフプラザ広場周辺で開催されました。13日のメインステージでは開幕太鼓に続いて、早出一真市長が砂切太鼓を披露。その後も、そろい打ちや子どもステージなど、豪快な太鼓の音が響きわたりました。また、周辺では、NAGAMOCHIドッコイ！（長持パレード）やみこしパレード、MINAKOIわっさかななどが行われ、両日とも多くの人でにぎわいました。

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
なったね
9
月生まれのおともだち

1さい



かいりさん

かいくん1歳おめでとう! これ
からもたくさんあそんで、元氣
に大きくなってね!

2さい



せなさん

まんまる笑顔で元氣いっぱい
遊ぼうね☆ 2歳おめでとう!

2さい



みずきさん

みずき2歳おめでとう! いつも
元氣でかわいいみずきが大好き
だよ♡

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (11月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

三沢区民農園にて養蚕しています

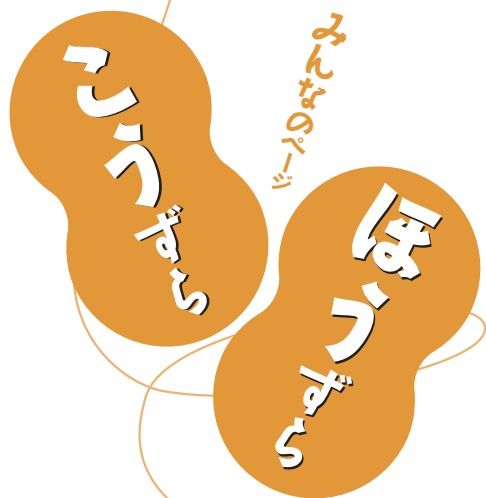
三沢区民農園にて、今年6月から7月上旬にかけて春蚕を育てました。協力隊に就任以降はじめての養蚕になるため、三沢区民農園とくわくわ養蚕倶楽部のみなさんに手取り足取り教えてもらいながらのスタートとなりました。1日3食お蚕さまに桑を与えるため、毎日天気予報とにらめっこをして、雨が降る前に多めに桑を取るか判断したり、お蚕さまの食欲によって与える桑の量を調整したり、日々微妙な変化を取りこぼさないよう観察しながら育てていきます。大量の桑の葉をいばる方法や、桑の枝をカットする長さにも、工夫と知恵が隠されていました。作業には、くわくわ養蚕倶楽部のみなさんの他にも、養蚕体験の参加者や企業研修の方々、アーティスト、近隣の小学生など、日々たくさんの方々が参加してくださいました。お蚕さまがつないでくれたご縁で人と人の間に交流の輪が広がっていくのが、この岡谷での



地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

養蚕の面白さのひとつですね。暑いなかで桑を収穫する作業は大変なときもありますが、作業のあとにお茶をのんで、持ち寄ったお菓子をつまみながら、日々のたわいのない話をする時間にとても癒されました。今年の春蚕は、気温の高い日も続きましたが、無事72.6kgのお蚕さまの繭が納められ、岡谷蚕糸博物館の高林館長に取れた繭の検査をしてもらったところ、今回は非常に良質な繭との太鼓判もいただきました。これらの繭は、宮坂製糸所で繭から糸になり、岡谷市内以外にも上田や京都へと旅立ち、着物などになっていきます。次は、8月末から9月にかけて秋蚕の養蚕がはじまります。

くわくわ養蚕倶楽部のメンバーを募集しています。詳細は、上記QRコードから岡谷シルクのインスタアカウントをご確認ください。



「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

こね

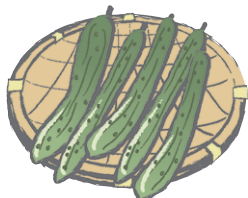
8月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

家庭菜園のキュウリが豊作で、
毎日食べています。

H・Kさん(長地出早)

▼毎日採れたてのキュウリが食べられるなんて、想像しただけでうらやましいです。冷やして食べたり、浅漬けにしたり、いろいろな食べ方で夏の味覚が楽しめますね。キュウリは体を冷やす効果があるそうなので、暑い季節を乗り切るのにぴったりです。この夏も元氣にお過ごしください！



先日、開通したばかりの諏訪湖スマートインターチェンジに乗ってみました。高速に乗る時間が少しでも短縮でき、うれしい限りです！岡谷ももっともって便利になり、活気づいてもらえたらありがたいです。

H・Tさん(川岸東)

▼諏訪湖スマートインターチェンジの開通、本当に便利になりました。高速道路へのアクセスが良くなり、移動時間が短縮されるのはうれしいですね。新たな玄関口の誕生は、産業や観光の振興、地域の活性化にも大きなチャンスとなります。わたしたちも岡谷の魅力をもっと発信していきたいと思っています。

毎日異常な暑さで、人間も作物も花々も熱中症です。朝夕の水やりもクタクタになります。早く過ぎやすい気候になってほしい。みなさん、がんばりましょう！

I・Mさん(泰)

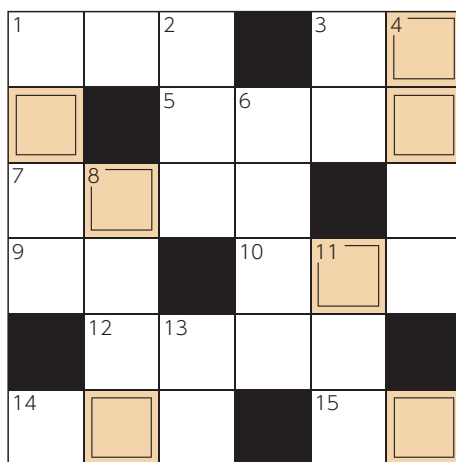
▼毎日うるような暑さが続きますね。朝夕の水やりも重労働だと思います。クタクタになりながらも、大切な命に水をあげられている姿が目につかびます。涼しくなって、心おきなく庭仕事ができる日が待ち遠しいですね。

◆ヨコのカギ

- 1 ヨコ1+ヨコ12+タテ6+チェンジ
- 3 妊婦土偶の持ち物
- 5 10月11日はこの日だそうです
- 7 赤い帽子と紺のオーバーオール、立派なひげのキャラクターの職業は○○○○工
- 9 親友=○○だち、本当、真実の意
- 10 暑くても乾燥しているとまだいいのですが、高温○○○は厳しいですね
- 12 ノーヒントで
- 14 塩嶺御野立記念祭はこの前で一礼して終わり
- 15 売っています。岡谷にもたくさんあります

◆タテのカギ

- 1 海をイメージしますが、昔は諏訪湖畔にも
- 2 岡谷○○○橋の改良工事は2029年までの予定とか
- 3 ワサビが鼻に○○とくる
- 4 飾り気のない、口数の少ない
- 6 ノーヒントで
- 8 指宿
- 11 部
- 13 感覚が鈍ったり、失われた状態。金銭感覚が○○する、などの使い方も



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.477

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)。9月10日必着。

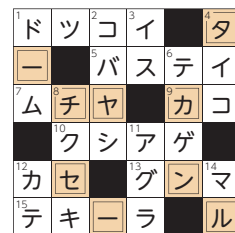
宛先「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」

電子申請は右のQRコードから▶



●8月号の答えと当選者「カルチャーセンター」

正解数44通(応募総数44通)の中から抽選で、Y・Aさん(本町)、I・Yさん(赤羽)、S・Mさん(加茂町)、K・Kさん(長地出早)、Y・Hさん(山下町)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



岡谷市主催 ナチュラル 婚活

一緒に笑って、
ちょっとときめく休日。

レクリエーションや、森のカフェでのトークタイム。
自然に仲良くなれる“ナチュラル婚活”。

日時

2025年10月4日(土)
集合12:20/終了17:00

集合

やまびこの森
アイスアリーナ・スタジオ(2階)

※公共交通機関でお越しの場合
岡谷駅前に送迎(11時50分発)のご用意がございます。

会場

やまびこの森 アイスアリーナ・スタジオ
森のダイニング Cate

参加費

男性 5,800円 / 女性 3,000円

対象

28歳～45歳位の独身の方(定員:男女各12名)

申し込み
締切

9月21日(日) 23:00まで

運営・企画: (株) TKキャリアデザイン

協力: (福) 岡谷市社会福祉協議会 / (一財) 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

やまびこの森
アイスアリーナ・スタジオ



●イベント当日のながれ

- 12:20 やまびこの森アイスアリーナ・スタジオ集合
- 12:30 ～ あいさつ・自己紹介
- 13:00 ～ 《グループレクリエーション》
- 14:15 ～ 森のダイニングCateへ移動
- 14:30 ～ 《1対1のフリートーク》
- 16:30 ～ マッチング発表♥

森のダイニングCate



参加
無料

《オンライン開催》 事前セミナー

婚活イベントへの基本的な心得、
当日にリラックスして参加できるアドバイスを
女性講師がやさしく丁寧にお伝えします。

- 女性 9月19日(金) 20:00～21:30
- 男性 9月20日(土) 20:00～21:30

●イベント詳細はこちら

右記QRコードのWEBサイトからご確認ください。
サイトからお申し込みや、お問い合わせも可能です。



●お申し込み・お問い合わせ

右記QRコードの公式LINE、もしくは電話から
お気軽にご連絡ください。

TEL 090-3218-7761 (担当: 竹村)

