11

Nov.2026 vol.1527

今月のひとこと：
スポーツの秋！
きれいになった体育館で
いい汗流しませんか？

あなたとおかやを絆（つな）ぐ

広報おかや Okaya

今月の表紙　2階から見下ろす改修後のスワンドーム

特集　岡谷市民総合体育館が リニューアルオープンしました

岡谷市は今年度
市制施行90周年

岡谷市民総合体育館がリニューアルオープンしました

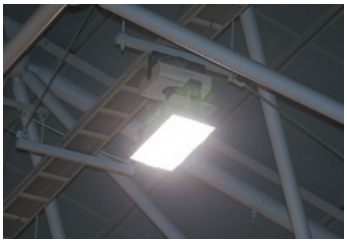
10月にリニューアルオープンした岡谷市民総合体育館の全容と、2年後に開催される、信州やまなみ国スポ・全障スポの概要をお伝えします。

令和8年10月、東体育館は昭和50年のしゅん工から2度目、西体育館（スワンドーム）は平成11年のしゅん工から初めての大規模改修工事を終え、岡谷市民総合体育館がリニューアルオープンしました。

2年後に長野県内で開催される信州やまなみ国スポ・全障スポ（第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会）に合わせて行われたもので、市民のみなさんに長期にわたって快適な環境でスポーツに親しんでもらえるように、施設の長寿命化を行っています。

最近では、スポーツだけでなく、多彩なイベントなどにも活用されている岡谷市民総合体育館に、ぜひ足を運んでください。みなさんのお越しをお待ちしています。

全館の照明をLED化



明るく見やすい環境を確保するとともに、消費電力や電気料金を削減し、維持管理費の軽減を図りました。LEDになったことにより、明るさの切り替えも瞬時にできるようになり、利便性が向上しました。

アリーナへの冷房設備を導入

県下ではまだ数少ないアリーナ内への冷房設備を設置。夏季の室温上昇による熱中症を防止し、安全で快適にスポーツやイベントを行えるようになりました。

床面の研磨

床全面を研磨し、傷や劣化、表面の凹凸などが改善され安全に使用できるようになりました。ラインを引き直したことで、競技しやすくなり、見た目も本来の木目がよみがえりきれいになりました。ピカピカです。

西体育館

WEST スワンドーム

正面奥から、入り口側を撮影
全面研磨した床が目を引きます。

屋根や外壁などの改修

雨漏りや建物の劣化を防ぎ、施設の安全性を確保することで、建物の長寿命化を図りました。

壁面・建具塗装

壁面・手すりや扉など、機能や用途に応じて色彩を使い分けることで館内を見やすく明るい印象にしました。

体育館入り口

更衣室

トイレ

2F ホワイエ手すり・壁

EAST 東体育館

2F：ミーティングラウンジを新設

管理棟2階のスペースに、ミーティングラウンジを新設しました。新たに設置したカウンターにはコンセントもあります。壁面に設置したモニターでは館内の利用状況が確認できます。
オープンスペースとなっているため、チームのミーティングや送り迎えの保護者の待ち時間の有効活用などに利用できます。

2F 女子トイレ・パウダーコーナー

2F だれでもトイレ

トイレ・更衣室を改修

快適な施設であるためには欠かせない衛生環境。トイレはすべて洋式化し、扉は落ち着いた木目調としました。女性のトイレには、パウダーコーナーを設けました。機能面だけでなく、1階トイレの入り口を色分けして塗装し、明るい雰囲気になりました。

1F トイレ入り口

1F 男子トイレ

1F 更衣室

お待たせしました。トレーニングルームも再開しました！

各種マシン（器具）を取りそろえています。
朝9時から夜9時30分まで営業しています。
隣接するトイレ、更衣室をリニューアルし、快適に利用いただけます。

1回
2時間
220円

回数券：11枚つづり
2,200円が
お得!!

トレーニングルームをご存知ですか？
ぜひご利用ください！

記念イベント
Pre Season Mutch

岡谷市民総合体育館リニューアルオープン記念
信州松本トライデンツ2026-27シーズンプレシーズンマッチ

リニューアルオープンを記念し、9月20日にスワンドームにて信州松本トライデンツと東京グレートベアーズによるプレシーズンマッチが開催されました。

約1,000人という大勢のファンが市内外から応援にかけつけ、新体制となった信州松本トライデンツの躍動に会場は大いに盛り上がりました。試合終了後には、初めての試みとなる体験型ふるさと納税が、信州松本トライデンツの協力により実現し、希望する選手との対人パスを楽しみました。

今シーズンのSVリーグは10月に開幕しました。シーズンを通して、みんなで信州松本トライデンツを応援しましょう！

スポーツ振興に関する相互連携協定
信州松本トライデンツが、当体育館で練習をしています！

岡谷市は、バレーボールチームの信州松本トライデンツと、スポーツ振興に関する相互連携協定を結んでおり、岡谷市民総合体育館を練習拠点の一つとして、頻繁に練習に訪れています。

今回のリニューアルを機に、製氷機を寄贈していただきました。アイシングや熱中症対策にぜひお使いください。

スワンドーム1階の自動販売機付近に設置しています。

岡谷市民総合体育館の冷房設備は、スポーツ振興くじの助成を受けて整備しました。

スポーツ振興くじ助成とは、スポーツくじの販売により得られた収益を財源として、地方公共団体とスポーツ団体が行うスポーツの振興を目的とする事業に対して助成が行われるものです。

スポーツくじ BIG toto WINNER DUNK

行こう。それぞれの頂へ。

2028

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

2年後の令和10年に、信州やまなみ国スポ・全障スポが長野県で開催されます。卓球競技と綱引競技の本大会が岡谷市民総合体育館で開催されることが決まりました。
岡谷市で開催される競技を紹介します。
みんなで応援しましょう！

冬季大会
アイスホッケー競技

会場：やまびこの森アイスアリーナ
種別：全種目「全種別」
令和10年1月26日～30日

本大会 公開競技
綱引競技

会場：岡谷市民総合体育館
種別：全種目「全種別」
令和10年8月26日～27日

本大会
トライアスロン競技
（岡谷市・諏訪市・下諏訪町による共同開催）

会場：諏訪湖特設トライアスロン会場
種別：全種目「全種別」
令和10年9月10日

本大会
卓球競技

会場：岡谷市民総合体育館
種別：全種目「全種別」
令和10年10月2日～6日

全障スポ
卓球競技

会場：岡谷市民総合体育館
種別：全種別
令和10年10月21日～22日

利用者の声 Voice

卓球競技の本大会がここ岡谷市民総合体育館で開催されることが決まり、卓球を楽しんでいる多くのみなさんの練習にも熱が入ってきました。

一足先にリニューアルオープンした西体育館で、卓球を楽しんでいるみなさんにお話を聞きました。

スワンPFC代表　荒井 晴男さん（中央）と、メンバーのみなさん

やまびこ健康スポーツクラブ
代表　高林 順三さん

卓球のいいところは？

気軽に誰でも楽しめるところですね。経験がなくても、練習すれば割とすぐに打てるようになりますよ。（高林さん）

体を適度に動かせ、楽しく運動できるところです。特に、下半身が鍛えられますね。（荒井さん）

どのくらいの頻度で体育館を利用していますか？

週1回のペースで、年に1回行っている他のチームとの試合を目標に、ラリーをしたり、試合形式も取り入れて練習しています。岡谷で国スポが開催されるということで、なんとなく気分も盛り上がっています。（荒井さん）

新しくなった体育館の使い心地はどうですか？

- 明るくなってボールが見やすくなった。
- 空調を入れられるようになって、涼しくて快適。
- 床がきれいになって滑りにくくなった。
- トイレがきれいになって快適。

（スワンPFCメンバーのみなさん）

2年後の国民スポーツ大会へ向けての意気込みをお願いします

岡谷卓球連盟としては、これまで多くの国スポ選手を輩出してきており、令和10年の国スポでも岡谷からの選手の活躍を期待しております。また、当連盟所属の岡谷ジュニア出身の選手たちも県内外で活躍していますので、そういった選手も参加し活躍してくれるとうれしいです。

県内開催となる信州やまなみ国スポは50年に1度のビックイベントですので、成功に向けて運営面でも、県連盟と一体となって準備を進めます。卓球を通じて岡谷市の魅力を全国に発信し、選手たちが最高の舞台で輝けるよう全力を尽くします。

（岡谷卓球連盟理事長　宮澤さん）

問合せ：
スポーツ振興課
国スポ・全障スポ推進室
TEL：22-8804

こんなこと、気になっていませんか？

11月11日は介護の日です

「高齢の親が、最近同じことを何度も聞いてくる」

「足腰が弱くなってきたようで、転ばないか心配」

「一人暮らしの親の見守りをしてもらえるサービスはあるかしら」

「介護が必要になったとき、どこに相談すればいいの」

要介護・要支援認定とは

介護保険サービスを利用するために「どのくらい介護が必要か」を諏訪広域連合（保険者）が判定する手続きです。

申請窓口は、「岡谷市役所 介護福祉課」です。

【申請できる人】

- 65歳以上の人
- 40～64歳で、老化が原因とされる特定疾病（初老期認知症・脳血管疾患など16種類）の診断がある人

【申請から利用までの流れ】

① 介護福祉課へ申請

▼

② 認定調査員が自宅を訪問し、心身の状態を確認

▼

③ 介護福祉課から主治医へ意見書を依頼・受理

▼

④ 介護認定審査会による審査

▼

⑤ 認定結果の通知（申請からおよそ30日）

▼

⑥ 認定区分に応じた介護保険サービスの利用開始

介護保険サービスを利用するためには、ケアプランの作成が必要です。認定区分に応じて次の事業者へご相談ください。

- 要支援1・要支援2 ▶ 岡谷市地域包括支援センターへ相談
- 要介護1～要介護5 ▶ 居宅介護支援事業者へ相談
  （認定結果の通知に居宅介護支援事業者の一覧表が同封されます）
- 非該当 ▶ 岡谷市地域包括支援センターへ相談
  （総合事業［ホームヘルプサービス、デイサービス］が活用できる場合があります。）

介護保険料は大切な財源です

介護保険は、40歳以上の人が納める保険料が大切な財源になっています。現在、岡谷市には要介護・要支援認定を受けている人が約3,000人おり、今後、さらに増加していくことが見込まれています。

介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

お困りごとがあれば、まずはご相談ください

〈介護保険に関すること〉

岡谷市役所 介護福祉課
TEL 23-4811（内線1276）

〈高齢者に関するお悩みやご相談〉

岡谷市地域包括支援センター（岡谷市役所内）
TEL 23-4811（内線1282）

【利用できるサービス】

認定を受けると、費用の1～3割の自己負担で次のようなサービスが利用できます。

サービスの種類	内容
自宅で受けるサービス	ヘルパーによる身体介護・生活援助（訪問介護）、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリ など
施設に通うサービス	日帰りで食事・入浴・機能訓練を受けるデイサービスなど
短期間の宿泊サービス	施設に短期間入所して介護を受けるショートステイなど
福祉用具の利用	車いす・歩行器・介護ベッドのレンタル、手すりの取付けなど
施設への入所	特別養護老人ホーム・介護老人保健施設などへの入所

- 詳しい情報は、「介護保険なんでも読本 岡谷版」に掲載されていますので、ご覧ください。

問合せ●介護福祉課（内線1269・1276～1279）

お知らせ

ほっとひといき教室に参加してみませんか？（下半期12月～ 2月分）（家庭介護者支援事業）

参加無料　要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人であれば、誰でも参加できる教室です。交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。　送迎つき

日 時	内 容	場所・実施事業所	講 師	定員
12月1日(火) 午後1時30分 ～3時30分	名曲タイムスリップ～懐かしい歌を楽しむピアノコンサート／優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	音楽家 根本崇史さん	15名
12月17日(木) 午前10時 ～午後1時	身体が強ばる季節だからこそ身体を動かそう～リハビリスタッフによる体操～／身体の悩みについて ※昼食付き	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび リハビリ職員	15名
1月21日(木) 午前10時 ～11時30分	心のリラクゼーション～みゆきぶくろを作ろう～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	15名
2月2日(火) 午後1時30分 ～3時30分	認知症になったらどうなる？なかなか聞けないお金のこと(対談形式)／優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	行政書士 湯本泰子さん	15名

介護まるごと・個別相談会

送迎なし

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

日 時	内 容	場所・実施事業所	相談員	定員
12月1日(火) 午後3時30分 ～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
12月17日(木) 午後1時 ～1時30分	介護相談	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	1名
2月2日(火) 午後3時30分 ～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

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

募集

納税通知書送付用封筒に広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒に掲載する有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm)　28,500枚、広告枠(縦8.5cm×横5cm)：4枠
掲載料…1枠 35,000円
使用期間…令和9年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)
応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。
応募締切…11月27日(金)
掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。
※インボイス対応しています。

詳しくは▶

問合せ●税務課(内線1136)

お知らせ

災害時に情報収集できるラジオ、お持ちですか？

ラジオは災害時に有効な情報収集手段の1つです。「岡谷市防災ラジオ」は令和9年4月以降、防災行政無線の受信はできなくなりますが、AM・FMラジオ（ワイドFM非対応）として引き続き使用できますので、災害時の情報収集手段としてぜひご購入ください。なお、令和9年3月で岡谷市防災ラジオの販売は終了予定です(在庫がなくなり次第終了)。

価格…1台 1,000円(1人複数台購入可)
購入先…市役所5階 危機管理室、川岸・湊・長地各支所
※廃棄する場合は、小型家電として各家庭で廃棄処分をお願いします。

【災害時に備え登録しましょう】

スマートフォンなどに重要な防災情報がいち早く届く「岡谷市LINE公式アカウント」や「メール配信@おかや」を登録しましょう。また、スマートフォンなどを持っていない世帯で一定の要件を満たす場合は、「防災情報架電サービス」、「戸別受信機」が利用できます。
詳しくはQRコードからご確認ください。

詳しくは▶

問合せ●危機管理室(内線1594)

今月の子育てポイント(小学校低学年期)「みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう」

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことの大切さを伝えましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します【令和7年度 決算報告】

一般会計

市に入ったお金（歳入決算額）

259億6,110万944円

前年度比　24億9,034万1,452円（10.6%増）

前年より 10.6% UP

市が使ったお金（歳出決算額）

252億3,786万250円

前年度比　24億9,517万2,777円（11.0%増）

前年より 11.0% UP

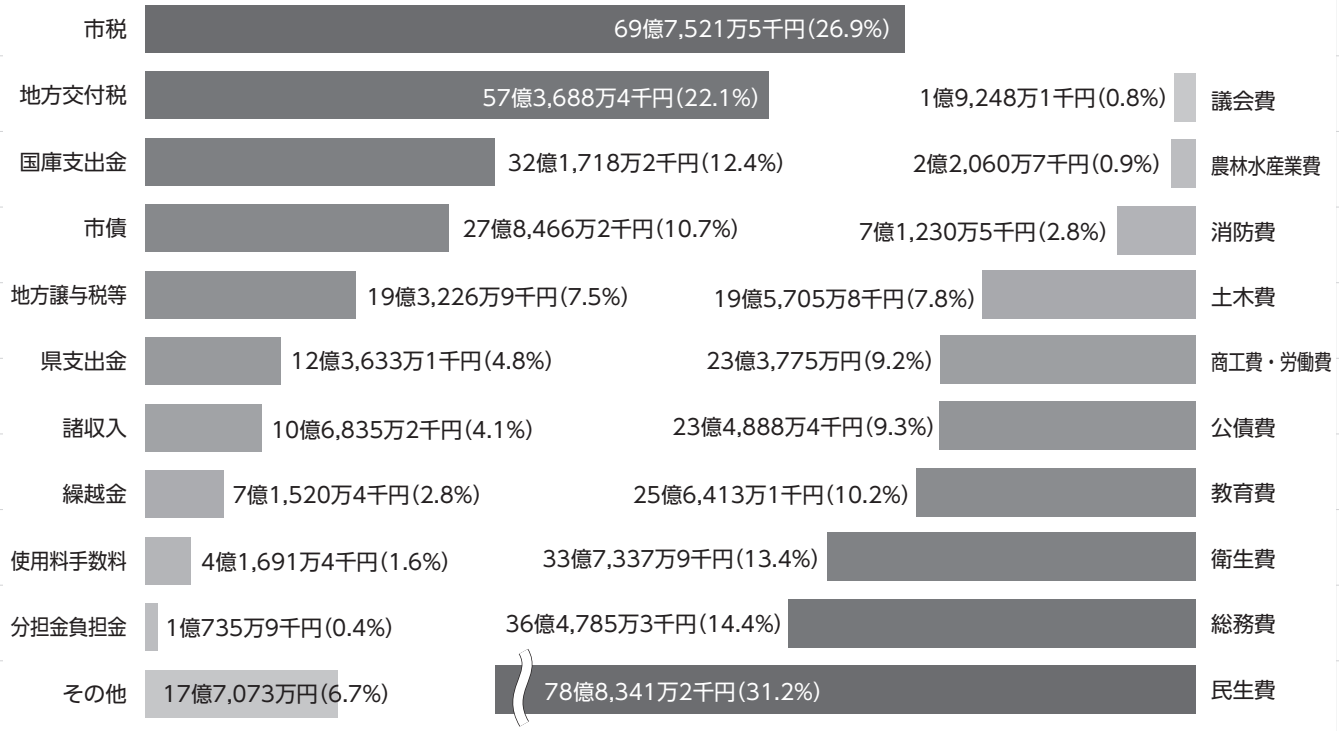
残ったお金（実質収支額）

6億4,369万7,694円

雇用・所得環境の改善による個人消費の押し上げや、企業の人手不足に対応するための省力化・デジタル化投資などによる緩やかな景気回復が続くなか、歳入においては、経済情勢や賃上げに伴う個人所得の伸びなどを背景に、一般財源の根幹をなす市税および地方交付税において、当初予算額を上回る収入を確保することができたほか、国庫補助金や市債などの特定財源を有効に活用したことにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、6億4,369万7,694円の黒字決算とすることができました。

令和7年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第5回市議会定例会で認定されましたのでお知らせします。

◆入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます（決算書の構成比）



特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳　入	歳　出
国民健康保険事業	40億5,316万5,788円	38億5,558万3,096円
地域開発事業	6,389万2,091円	2億656万9,091円
分収造林事業	1,446万5,893円	1,198万5,960円
霊園事業	7,151万7,016円	1,841万2,942円
温泉事業	4,060万9,531円	1,955万8,210円
後期高齢者医療事業	10億8,911万4,447円	10億5,121万5,647円
湊財産区一般会計	1,501万1,651円	78万340円

MEMO
表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

企業会計（収益的収支　消費税込み）

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

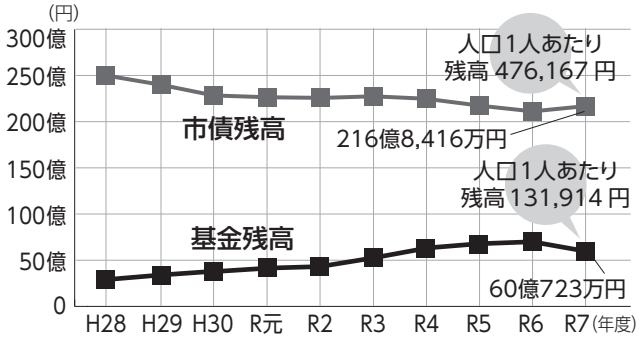
会計名	収　入	支　出
水道事業	9億4,710万357円	8億8,012万5,525円
下水道事業	17億7,010万9,915円	15億6,780万4,309円
病院事業	73億5,457万6,044円	76億7,961万4,308円

MEMO
独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和7年度末の基金残高（市の貯金）は、ふるさと納税の寄附金などにより積立てを行った一方で、補正予算による一般財源への繰り入れや公共施設の長寿命化事業などへの基金繰入に伴い、約60億700万円となり、令和6年度末と比べて約9億7,900万円の減となりました。

平成28年度から令和7年度までの推移



◆これからの財政に向けて（財務指標）

※いずれも令和7年度暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、**数値が高いほど硬直化している**とされます。	90.9%	県下19市中　7位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、**数値が小さいほど税収入の能力が低く**、交付税への依存度が高いとされます。	0.59	県下19市中　5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、**25%を超えると黄色信号**となります。	7.7%	県下19市中　9位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、**350%を超えると黄色信号**となります。	39.3%	県下19市中18位

★実質赤字比率 **★連結実質赤字比率** **★資金不足比率**	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、**一定の数値になると黄色信号**となります。	実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。

財務指標をもうすこしわかりやすく

①「経常収支比率」は収入（一般財源）に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕（弾力性）があって新しい施策などにお金がかけられます。

②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

③「実質公債費比率」は実質的な公債費（自治体の借金）が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。

④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国的な人口減少が進み、経済・財政・社会保障を持続的に提供する体制づくりなど国全体で取り組むべき課題があるなか、本市においては、社会保障関係経費、公共施設などの維持管理経費の増に加え、物価高騰対策などに引き続き多額の経費を要することが予想されます。今後も、国や県の動向に注視しながら、「市民一人ひとりが主人公として輝けるまちづくりの実現」に向けて、安定した事業・施策を行うとともに、中長期的な財政運営に視点をおき、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたり健全で安定した財政運営を行うため、最大限の取り組みをしていきます。

問合せ●財政課（内線1532）

お知らせ

「これからの社会に向かって」11月11日～17日は税を考える週間です

国税庁では、国民のみなさんに租税の意義や役割、税務行政への理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行うとともに、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。

本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めることを目的としています。

【諏訪税務署管内の行事予定】

●テレビ放送「クイズ！税金ゼミナール2026」（LCV-TV）
放送日時…「税を考える週間」中に複数回放送
主催…諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

諏訪税務署と（一社）諏訪法人会の共催による年末調整説明会（予約制）を開催します

日時…11月9日（月）・13日（金）・16日（月）
午後2時～約2時間（受付：午後1時30分～　要予約）
場所…すわっチャオ（上諏訪駅前）
対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん
定員…各回100名（定員になり次第締め切り）
申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ（QRコードから）にてお申し込みください。
諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185
※年末調整で使用する「年末調整のしかた」などの関係書類は、国税庁ホームページからダウンロードしてご利用ください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390（代表）
※自動音声案内に従い「2」を選択

お知らせ

社会保険料控除証明書が発行されます 年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和8年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料控除証明書」を11月下旬までに日本年金機構より送付される予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ず添付してください。また、令和8年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納めた人には、令和9年2月上旬までに送付される予定です。

	発送予定日	対象者
1	令和8年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和8年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
2	令和8年10月中旬から下旬にかけて順次	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人
3	令和9年2月上旬	令和8年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人（1の対象者は除く）
4	令和9年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人

なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上の控除のほか、老後や万一の事故などの際にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないよう期日までの納付をお願いします！

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

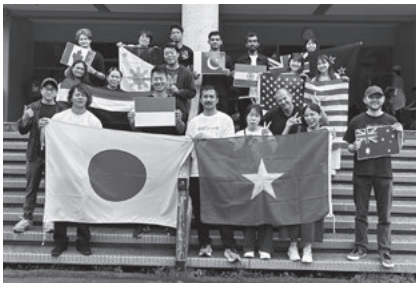
世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

国際交流キャンプを開催しました

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。

9月12日、13日に、国立信州高遠青少年自然の家で「国際交流キャンプ」を開催しました。

今回は10か国から20人以上が参加し、英語を使いながら楽しく交流しました。県外から参加した人もいて、長野県の自然を一緒に楽しみました。英会話ゲームやスポーツ、キャンプファイヤーなど、さまざまな活動を通して交流し、お互いの国や文化について話しました。参加者は、出身地や趣味、これまでの経験などを紹介し、普段の生活ではなかなか聞けない話をすることができました。「長野は自分の国と比べて寒い？暑い？」「都会と田舎、どちらが住みやすい？」など、いろいろな話題について意見を交換すると、それぞれ違った考え方があり、新しい発見もたくさんありました。例えば、ある参加者は自分の国でも毎日箸を使っているものの、「スプーンがないとご飯が食べられない」と話してくれました。また、長野県外から参加した日本人の中には、マレットゴルフを初めて知った人もいました。国や年齢に関係なく、笑いながら楽しく交流できた2日間でした。



これからも、いろいろな人が出会い、互いの文化を知ることができる交流の場を作っていきたいと思います。

お知らせ

NO! 滞納 市税は納期限内に納めましょう

税金は、行政サービスを支える貴重な財源です

市税は、岡谷市の歳入の約3割を占めるたいへん貴重な財源です。みなさんが納めた税金は、市民のみなさんの安全な生活や暮らしを支えています。

納期限を過ぎても完納されない場合、財産の差し押さえなど滞納処分を行います

納期限内に納税がなく、納税相談もない人に対しては、厳正な処分を行わなければなりません。財産の調査や差し押さえを随時行い徴収強化を図ることで、税の公平性を確保します。

「納め忘れない」ためにできることは？

オススメ

口座振替登録

納税には納め忘れがない「口座振替」が便利です。納期限（振替日）の前には預金残高をご確認ください。

いつでもどこでも

オンライン納付

市役所や金融機関の窓口に出向くことなく納付できる、便利なオンライン納付もご活用ください。詳しくは「eL（エル）お支払サイト」をご参照ください。

eLお支払サイト▲

こんなときこそ「確認」や「相談」をしてください！

うっかり納め忘れ！

●税務課からの「重要」な通知（納付書、督促、催告など）が届いたら、**必ず開封して確認しましょう！**

●転職や退職、引っ越しや入院など、生活が変化するときには、税金の支払い方法も確認しましょう！

困ったときこそ相談を！

家計やローン、納税について不安や困りごとがある場合は、一人で悩まず、専門知識のある人や行政窓口などに早めに相談しましょう。

納期限内に納税が困難な場合は、必ず納税相談をしましょう！

問合せ●税務課（内線1138）

環境

人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう

11月は「エコドライブ推進月間」です

『エコドライブ』とは、エコロジカル（環境にやさしい）とエコノミカル（お財布にやさしい）をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO_2排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか？

エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう

詳しくはこちら▶

●**ふんわりアクセル「eスタート」**
やさしい発進を心がけるだけで**10%程度燃費が改善**します。

●**車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転**
車間距離が短くなると、**市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化**します。

●**早めのアクセルオフ**
早めにアクセルから足を離すと、**2%程度燃費が改善**します。

エコドライブ推進事業所に登録しませんか

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても、大きなメリットがあります。岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

問合せ●環境課（内線1445・1446）

環境

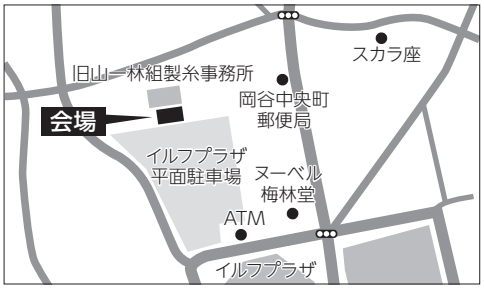
サンデーリサイクルデーの場所・時間が変わります！

資源物リサイクルの推進を図るため、奇数月の最終日曜日に行っている「サンデーリサイクルデー」は、11月より場所と時間が変更となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年度日程…11月29日（日）・1月31日（日）・3月28日（日）

※荒天時中止となる場合があります。

	旧	新
時間	午後1時～3時	**午前10時～正午**
場所	西友岡谷北店 西友岡谷南店	**イルフプラザ平面駐車場 （旧山一林組製糸事務所裏）**

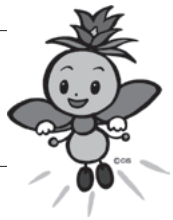


詳しくはこちら▼

問合せ●環境課（内線1445・1446）

お知らせ

次の市議会議員選挙、市長選挙から選挙運動費用の公費負担制度を導入します！



長野県選挙啓発マスコットキャラクター
「ほたりちゃん」

岡谷市では、市議会議員選挙および市長選挙における立候補者の経済的な負担を軽減し、より多くの人が選挙へ立候補しやすい環境を整えるため、新たに選挙運動にかかる費用の一部を公費負担する仕組みを導入します。

【制度の概要】

次回の市議会議員選挙および市長選挙から、立候補者が自己負担していた「選挙運動用自動車の使用」「選挙運動用ビラの作成」「選挙運動用ポスターの作成」にかかる費用について、限度額の範囲内で市が負担します。

対象者…一定の得票数を獲得した候補者
（供託金没収点未満の場合は対象外となります）

【公費負担の対象】

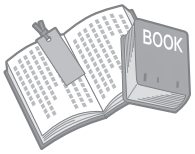
対象項目	基準額	公費負担の限度額
①選挙運動用自動車の使用	一般運送契約（ハイヤー契約）の場合 1日あたり 64,500円	【市議選・市長選共通】 451,500円
	一般運送契約以外（レンタカー契約）の場合 自動車借上げ契約：1日あたり 16,100円 燃料費：1日あたり 7,700円 運転手の雇用契約：1日あたり 12,500円	【市議選・市長選共通】 借上げ： 112,700円 燃料費： 53,900円 運転手： 87,500円 合　計： 254,100円
②選挙運動用ビラの作成	作成単価：1枚あたり 8.38円 作成枚数：市議　4,000枚 市長 16,000枚	【市議選】 33,520円 【市長選】 134,080円
③選挙運動用ポスターの作成	作成単価：1枚あたり 586.88円 企画費：1回あたり 88,000円 作成枚数：151枚	【市議選・市長選共通】 176,670円

問合せ●選挙管理委員会事務局（内線1246）

お知らせ

図書館まつりを開催します

参加無料



今年も図書館まつりを開催します。子どもも大人も楽しめる内容です。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

期間…11月7日（土）～15日（日）

内容…ボランティア団体による人形劇、絵本の読み聞かせ、英語の読み聞かせ、工作、紙芝居、大人のための映画会・語り など

【大人のための映画会】（映画会のみ要申込み）

●**復刻無声映画「夢の弥次喜多 善光寺詣編 上諏訪・岡谷の巻」～90年前の岡谷へ、ようこそ～**
昭和9年のまち並み・人々の暮らしが映像でよみがえる感動を！
日時…11月11日（水） 午後2時～

●**「兄を持ち運べるサイズに」**
（柴咲コウ、オダギリジョー出演/2025年）
きっと誰もが“家族”を想う、実話を基に描かれた“家族たち”の物語
日時…11月15日（日） 午前10時～

●**「九十歳。何がめでたい」**（草笛光子主演/ 2024年）
佐藤愛子追悼映画上映会 笑ってうなずいて元気になる作品です。
日時…11月15日（日） 午後2時～

場所…市立岡谷図書館 会議室
定員…各回80名（定員になり次第締切）
申込み…図書館窓口または電話にて受付。
11月8日（日）締切。

☆詳しくは図書館ホームページをご確認ください。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

健 康

おいしくたのしく栄養講座に参加しませんか？

健康的な体を保つ食事とは

バランスの良い食事が大切だとわかっていても、どうすればいいかわからないという人に、ちょっとした工夫で健康に近づく食事のポイントを健康推進課栄養士がお伝えします。また、栄養バランスを意識しながらも手軽に作れる料理のコツについて、デモンストレーションを交えながら紹介します。自分に合った健康的な食事を知り、理想の体づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

日時…12月5日（土） 午前10時～正午（受付：9時30分～）
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）
持ち物…筆記用具
申込み…10月27日（火）から電話または電子申請にてお申し込みください。
11月26日（木）締切。

申し込みは▲

参加無料

要申込み

問合せ●健康推進課（内線1181）

健康ひと口メモ No.585

ホワイトニング

「芸能人は歯が命」…懐かしいキャッチフレーズですね。清潔感のある白い歯は、表情を明るくし、相手に若々しく健康的な印象を与えます。「ホワイトニングに興味はあるけれど、歯を削るのでは?」「痛みがあるのでは?」と不安を感じている人も多いのではないでしょうか。

ホワイトニングとは

「歯を削らずに白くする」こと

よく混同されがちなのが「クリーニング」ですが、役割が異なります。

クリーニング… 歯の表面に付いた茶渋やタバコのヤニ、歯石を取り除き、元の色に戻す。

ホワイトニング… 薬剤の力で、黄ばんだ歯を元よりも白くする。

自分に合った方法はどれ?

ライフスタイルに合わせて、主に以下の3つの方法から選ぶことができます。

1 オフィスホワイトニング

(歯科医院で行う)

高濃度の薬剤と専用の光を使用します。短期間で効果を実感しやすいため、「結婚式やイベントが近い」という人などにおすすめです

2 ホームホワイトニング(自宅で行う)

自分の歯型に合わせたマウスピースに薬剤を入れ、毎日数時間装着します。白くなるまでに時間はかかりますが、色が戻りにくく(色持ちが良い)、自然な白さをめざせます。

3 デュアルホワイトニング

上記2つを併用する方法です。最も効率よく、白さを長持ちさせることができます。

知っておきたい「注意点」と「副作用」

ホワイトニングは魔法ではありません。以下の点に注意が必要です。

●一時的な痛み…薬剤の刺激で、一時的に歯が「キーン」と染みる(知覚過敏)ことがあります。ほとんどは数日で治まります。

●白くならない歯がある…つめ物や被せ物(セラミックやプラスチックや銀歯)、神経を失った歯はホワイトニングでは白くなりません。

●色の後戻り…ホワイトニングの効果は一生続くわけではありません。着色汚れなどにより、徐々に元の色に戻っていきます。定期的なメンテナンスが白さを保つ秘訣です。

まずは「健康な歯」が第一!

「すぐに白くしたい!」と思っても、大きな虫歯や歯周病がある場合は、そちらの治療を優先する必要があります。また、お口の状態によってはホワイトニングが適さないケースもあります。

白い歯をめざす第一歩は、お口の健康チェックから始まります。まずはかかりつけの歯科医院で、『自分の歯は白くなる?』「どの方法がいちばん合っている?』と相談してみることから始めてみませんか!

(岡谷下諏訪歯科医師会)

健康

自分の体と向き合うきっかけに! 健診・運動療法教室のご案内

特定健診

実施期間…11月30日(月)まで(無料)

生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。一年に一度は健康状態をチェックしましょう!

特定健診特設Webサイト▲

【休日健診】

今年度最後の休日健診です。今回は、「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。(費用無料)

日時…12月13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

申込み…10月27日(火) 午前9時から電話受付開始。国保の人は医療保険課まで、後期高齢者医療制度の人は健康推進課へお申し込みください。(定員になり次第締切)

運動療法教室

個別指導型の講座です。一人ひとりの体の状態や生活スタイルに合わせて、専門の指導員が指導します。

【個別教室】

期日…12月7日・21日、1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日(計7回) 毎回月曜日

時間…①午前10時～、②午後1時～、③午後2時30分～(1回80分間、各回1名)

場所…諏訪湖ハイツ 機能訓練室

参加費…3,500円(7回分)

対象…国民健康保険加入者で、医師から適度な運動を勧められている人

定員…3名(先着順、定員になり次第締め切り)

お試し講座(集団教室)

日時…11月13日(金) 午前9時30分～

場所…保健センター **参加費**…500円

定員…10名程度(先着順、定員になり次第締め切り)

申込み(共通)…医療保険課にお電話でお申し込みください。

健康ポイント対象事業(OkayaPay200ポイントもらえます)

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

・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
5	6 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	7 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
2 教室〉	13 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	14 ㈲三善工業 ☎ 23-3446
9	20 十和設備㈱ ☎ 24-0182	21 水道建設㈱ ☎ 23-2662
6	27 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R7年11月生) [予約制] ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	28 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政・法律	**行政相談**	11日(水)午前9時～正午　庁舎201A会議室
	無料法律相談 **[予約制]**	17日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：松下 晋之介 弁護士 ※12月分予約：11月18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]	18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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30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) 午前午前9時～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9時～午後4時30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(火) 午後1時～3時50分 （1人約50分） 問合せ：地域創生推進課（内線1363）
	まいさぽ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前9時～午後4時30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9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
移住	**移住相談**	月～金曜日 午前9時～午後4時30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	18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	17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9時～午後4時30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・終活相談、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▶11月13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

※マイナンバーカード窓口開設日（夜間［要予約］／休日）

くらしのカレンダー 11月 November

休日急病当番医院
休日当番歯科医院
休日当番薬局
水道修理当番店
相 相談
乳幼児健診
子育て学習

●当番医に電話相談してから受診をしてください。
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
○休日急病当番医院　受付／原則午前９時～午後５時
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス　岡谷消防署 ☎ 22-0119
○休日当番歯科医院　午前中の診療となります。

●水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前９時～午後４時　☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木
1 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 矢崎薬局 ☎ 23-7125 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	2 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	3 小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 22-3068 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023 十和設備㈱ ☎ 24-0182	4 1歳6か月児健診 （R7年4月生） 午後0時40分～1時10分 受付 水道建設㈱ ☎ 23-2662	5 ㈱アイテック ☎ 23-8500
8 市瀬医院 ☎ 26-1717 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 かえで薬局 ☎ 26-1929 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	9 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	10 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	11 マイナンバーカード夜間窓口開設日［要予約］ 午後4時30分～7時 3歳児健診 （R5年10月生） 午後0時40分～1時10分 受付 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	12 離乳食教室〈ごっくん教 （R8年6月生） ［予約制・個別対応］ 信和設備㈱ ☎ 22-3302
15 酒井医院 ☎ 22-2121 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	16 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	17 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	18 3～4か月児健診 （R8年7月生） 午後0時40分～1時10分 受付 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	19 2歳児にこにこ教室 （R6年10月生） 午前（個別通知します） ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406
22 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388 三井歯科医院 ☎ 23-8427 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 ㈱アイテック ☎ 23-8500	23 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	24 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	25 9～10か月児健診 （R8年1月生） 午後0時40分～1時10分 受付 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	26 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885
29 マイナンバーカード休日窓口開設日 午前9時～正午 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 信和設備㈱ ☎ 22-3302	30 ㈱総設工業 ☎ 28-8504			

今月の納税

◎国民健康保険税　第５期
納期限…１１月３０日（月）

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

問合せ●税務課（内線１１３５）

健康相談・栄養相談・歯科相談
（月～金曜日）

午前９時
～午後４時30分
問合せ
健康推進課
☎ 23-6141（直通）

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
ヤットサー！ 阿波踊り体験講座

日時…12月9日・23日、1月13日・27日（全4回）
毎回水曜日 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
講師…阿波踊り諏訪湖連のみなさん
定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…運動しやすい服装、室内用運動靴、水分補給用飲み物、汗拭きタオル
受講料…800円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は11月12日（木）午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。13日（金）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。市外の人は11月19日（木）から受付。12月1日（火）締切。

申込みは▼

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

カルチャーセンター 季節の教養講座
毛糸で咲かせるチューリップ講座

日時…12月1日・15日・22日（全3回）毎回火曜日
午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第2研修室
講師…いちき糸店 高木美登子さん
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、かぎ針（5号）、ものさし（30cm）、ペンチ、ハサミ、ボンド
受講料…1,900円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は11月4日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。5日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。市外の人は11月16日（月）から受付。11月20日（金）締切。

申込みは▼

湊・川岸・長地
市内3公民館交流文化祭を開催します

◆作品展：11月21日・22日　◆芸能発表：11月22日午後

日時…11月21日（土）午前10時～午後6時
11月22日（日）午前10時～午後3時
場所…イルフプラザ カルチャーセンター 催事場

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

長地公民館・ゆがみ直し整体体操 共催講座
冬目前！ 健康づくり ゆがみ直し整体体操

日時…11月30日、12月7日・14日（全3回）毎回月曜日
午前9時30分～10時30分
場所…長地公民館 2階講堂
講師…ゆがみ直し整体体操講師 高田結さん
定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…動きやすい服装、ヨガマット（厚めのバスタオル）、タオル、飲み物
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…10月26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。11月27日（金）締切。

申込みは▼

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

キャンペーンの一環として、10月30日（金）～11月11日（水）の間、旧市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。

【相談窓口】
●岡谷市役所虐待通報電話（24時間対応）…☎23-4767
●諏訪児童相談所…☎52-0056
●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン…☎026-219-2413
●児童相談所全国共通ダイヤル…☎189（いちはやく）
●長野県子ども支援センター…
☎0800-800-8035（無料子ども専用ダイヤル）

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

問合せ●子ども課（内線1265）

お知らせ 岡谷市赤十字奉仕団研修会(救急法)に参加しませんか

日常生活における事故防止や手当ての基本、心肺蘇生法やAEDの使い方など、一次救命処置の知識と技術を学びます。いざというときに、家族やまわりの人が迅速かつ適切に手当てを行うことで、救命率が向上し、その後の社会復帰に大きく影響を与えます。地域の赤十字奉仕団員と一緒に救急法の基本を学びましょう。

日時…11月29日(日) 午後1時30分～3時30分(受付：午後1時～)
場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール
講師…日本赤十字社長野県支部 救急法指導員
申込み…電話にて受付。11月25日(水)締切。
※参加無料

問合せ●社会福祉課(内線1268・1251)

募集 岡谷市環境審議会委員を募集します

環境の保全等に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、「岡谷市環境審議会」が設置されています。市民のみなさんからも広く意見をお聞きし今後の環境施策に反映させるため、委員を募集します。

募集人員…4名以内(一般公募分)
任期…2年(12月22日～令和10年12月21日)
※会議は年に2～3回程度の開催。市環境基本計画などの進捗管理、各施策・計画策定などに対する意見・提案をいただきます。
応募資格…市内在住で、市の特別職、常勤の一般職、議員、ほかの審議会などの委員でない人。
応募方法…様式に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、「環境問題への提言」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、環境課まで持参、郵送、E-mailで提出してください。なお、様式はホームページ上に記載してありますが、任意のものでも受け付けます。
E-mail seisou@city.okaya.lg.jp
応募締切…11月16日(月)
問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 「図柄入り諏訪ナンバープレート」デザイン案 投票のお願い

期間…11月2日(月)～30日(月)

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄入り諏訪ナンバープレート」の導入に向けて、デザイン案の一次選考を行い3案が選ばれました。続いて、最終選考をWebアンケート形式および市町村役場の投票会場において、11月30日まで行います。諏訪地域のみなさんの投票によってデザインを決定しますので、ぜひご参加ください。多くのみなさんの投票をお待ちしています。

詳しくは▲

問合せ●図柄入り諏訪ナンバープレート導入検討委員会(事務局：諏訪広域連合) ☎52-4141

お知らせ 秋の火災予防運動が行われます

令和8年度 全国統一防火標語
『火の確認 いい日を支える いい習慣』
期間…11月9日(月)～15日(日)

秋の火災予防運動が行われます。秋は、空気が乾燥し、風の強い日が多く、火災が発生すると被害が大きくなる危険性があります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

問合せ●消防課(内線3119)

お知らせ 11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

スマートフォンの急速な普及やデジタル化の加速によって、SNSに起因する犯罪被害や誹謗(ひぼう)中傷など、インターネット利用の弊害は日々深刻なものになっています。

また、子どもを取り巻く社会問題は複雑化しており、少年非行、児童虐待など、社会全体で取り組まなければいけない問題があります。これらの諸問題を解決するため、声掛けや見守りなど行政、学校、家庭、団体等で連携し、地域一体となって取り組みましょう。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F) ☎24-8404

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、緊急地震速報および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。ご理解とご協力をお願いします。

日時…**緊急地震速報：**11月5日(木) 午前10時ごろ
国民保護情報：11月11日(水) 午前11時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ やまびこ公園 11月の予定

一部を除く有料施設は、11月8日(日)をもって今季の営業を終了します。なお、気温や天候の状況により、営業を順次縮小する場合があります。

有料施設および遊具の営業再開については、令和9年3月中旬を予定しています。ただし、気温や天候、積雪などの状況により、4月上旬となる場合があります。

▶ノルディック・ウォーキングサークル
今年度はこれが最終です。
日時…11月6日(金) 午前10時～11時(受付：公園管理棟前にて午前9時45分～)
場所…鳥居平やまびこ公園(雨天中止)
対象…60歳～75歳の人
定員…10～15名
講師…酒井千春さん(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)
参加費…600円(ポールのレンタル料・保険料込み。当日現金払い)
持ち物…動きやすい服装、水分
申込み…やまびこ公園管理事務所
問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(12月分)

日時…11月15日(日)
小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～
場所…市民総合体育館 第1会議室
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、11月は行いません。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

やまびこの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。
※貸し靴は有料：1足600円
(通常滑走料…一般1,350円、高校生1,100円、小中学生600円、入場250円
※市内の小中学生は無料)
日時…11月8日(日)
午前10時30分～午後3時30分
問合せ●やまびこの森 アイスアリーナ ☎24-2494

環境 落ち葉の処理方法を紹介します

自宅で出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。
①庭の隅に置き、たい肥化する。
②指定袋等へは入れずに(株)アイ・コーポレーションへ持ち込む。(火・水曜定休)
③45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。(半透明の袋や45Lより大きな袋は使えません。)
④ecoポッポ(諏訪湖周クリーンセンター)へ直接搬入する。
※指定袋以外で持ち込まれた場合は、110円/10kgの手数料が発生します。
道路や公園などの清掃による落ち葉の処理には、ボランティア袋(市役所4階環境課で配布)を使うことができます。
※ボランティア袋には自宅で出たごみや、落ち葉を入れることができません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 障がいのある方の家族のための支え合いセミナー

日時…12月1日(火)午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)
場所…諏訪市総合福祉センター
講演
「病気や症状の理解」と「家族の関わり方」
講師：諏訪赤十字病院 精神科部長 小内理人医師
●専門スタッフによる「福祉・医療・教育等の情報ブース」での個別相談も行います。
対象…障がいのある人の家族、精神保健に関心のある人、市町村・医療機関・福祉事業所等の従事者
申込み…電話またはE-mailにて受付。
kyougikai@suwa-oasis.jp
※参加無料
問合せ●諏訪圏域障がい者基幹相談センターこねくと ☎54-7363

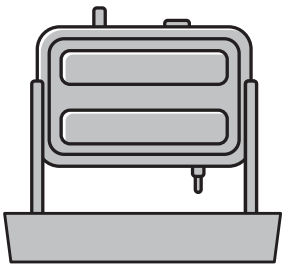
環境 灯油などによる水質汚濁事故にご注意を!

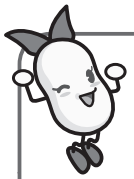
河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油などが流入する水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

●給油時にはタンクから離れない、目を離さない
●配管やタンクの点検を行う
●防油堤を設置する
万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200L以上)は防油堤の設置が必要です。

【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】
油や農薬などを流出させてしまったり、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関
岡谷市環境課
☎23-4811(内線1445・1446)
県諏訪地域振興局環境課
☎57-2952
県諏訪建設事務所維持管理課
☎57-2935
●危険物(灯油など)に関する関係機関
岡谷消防署 ☎22-0119
問合せ●環境課(内線1445・1446)





シルキーチャンネル 11月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

LCVデジタル12CH　ユーチューブライブ

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

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

放送番組
●わが家のアイドル
●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。

◎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

◎ゆるトレ&ストレッチ（個人指導）

ストレッチとやさしい自重運動などを中心に、体力や目的に合わせて行う個人レッスンです。無理のない内容で、運動が初めての人や体力に不安のある人も、安心して取り組めます。
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 第1会議室
受講料…1回2,000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

以上申込み…窓口または電話で受付。体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるもの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

スワンマルシェ in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「エア遊具」「キッチンカー」「スポーツ体験」など、盛りだくさんのイベントです。
日時…11月29日(日) 午前10時～午後3時
場所…市民総合体育館
持ち物…上ばき
参加費…コンサート観覧：無料、エア遊具1人1日700円、同伴100円
申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。※詳しくは岡谷市スポーツ施設ホームページにて。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎カーリング教室

氷の上をスーッと滑ったり、ストーンを滑らせたり。カーリングの楽しさを、家族、友人などと体験しませんか。
期日…11月23日（月・祝）、12月20日（日）、1月17日(日)　計3回
対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人
時間…午後3時～6時
場所…やまびこの森 アイスアリーナ
定員…40名(先着順)
講師…岡谷市カーリング協会
申込み期間…11月9日(月)～18日(水)

◎小・中学生アイスホッケー教室

スケートができなくても楽しめます！
期日…12月6日(日)・13日(日)　計2回
対象…市内在住の小･中学生、岡谷を拠点とするクラブチームに所属する小・中学生
時間…午後4時～5時30分
場所…やまびこの森 アイスアリーナ
定員…30名(先着順)
講師…岡谷市アイスホッケー協会
申込み期間…11月13日（金）～29日（日）
※用具のない人は、無料貸出も行います。

以上問合せ●(株)やまびこスケートの森
☎24-2494
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㈱主催）

◎はつらつ健康体操教室（一般）

日時…11月4日・18日・25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。

◎らくラク水中運動教室（一般）

日時…11月10日・17日・24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。

やまびこ国際スケートセンターオープン

日時…11月21日(土) 午前8時～
●当日滑走無料
貸し靴は有料：1足530円
（通常滑走料…一般1,070円、高校生860円、小中学生430円、入場220円　※市内の小中学生は無料）
●オープン式典は午前10時より開催。オープンイベントも予定しています。
問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

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・定員になり次第締切）。
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2,020円、65歳以上1,220円の任意の保険があります。

◎ソフトバレーボール教室

初心者でも大丈夫。ゲームもたくさん行います。みんなで盛り上がりましょう。
期間…12月1日～1月26日
毎回火曜日　計8回
対象…市内在住、在学、在勤の小学1年生以上の人（ただし小学2年生までは保護者同伴参加）
時間…午後7時～9時
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…40名(先着順)
講師…岡谷市バレーボール協会
申込み期間…11月2日(月)～24日(火)
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木曜日を除く平日
午前9時～午後5時）

主な内容 CONTENTS

令和８年度 岡谷市社会福祉協議会会費報告とお礼／ 22
成年後見支援センターの相談日のご案内／
食料のご寄付をお願いいたします……22
「岡谷市暮らしのサービス紹介」
更新にあたって新たな情報をお寄せください……23
遊具、ゲーム 貸し出します……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

令和８年度 岡谷市社会福祉協議会会費 報告とお礼

市民の皆さまのご理解とご協力をいただき、納入していただいた令和８年度会費は、総額 **15,215,800円** でした。ご協力ありがとうございました。

会費は、岡谷市社会福祉協議会が推進する地域福祉事業の貴重な財源であり、地区社会福祉協議会など地域福祉活動を支える大切な財源となります。

ご協力いただいた市民の皆さまに厚くお礼を申し上げるとともに、納入についてご協力いただきました各区長、地区社会福祉協議会会長の皆さまをはじめ、関係者の皆さま方に深く感謝申し上げます。

令和８年度会費実績		
	総額	15,215,800 円
	一般会費	9,425,500 円
	賛助会費	5,790,300 円

【活用の一例】

車いす移送車貸出

世代間交流

配食サービス

お知らせ

11月18日（水）は、成年後見支援センターの特設相談日です

成年後見制度のほか、終活に関する相談など成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場　所…市役所２階　２０３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）

食料のご寄付をお願いいたします

白米・玄米や缶詰、レトルト食品など保存の利くものがありがたいです。
NPO 法人フードバンク信州や、まいさぽ岡谷市と協力して、
生活にお困りの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

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
FAX 24-3555
＊
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
＊
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

「岡谷市暮らしのサービス紹介」更新にあたって新たな情報をお寄せください

岡谷市社会福祉協議会では、日々の暮らしの中での困りごと（家事援助、配食、買い物、外出支援）をサポートしてくれるサービスや活動についての情報をまとめた、**「岡谷市暮らしのサービス紹介」を作成しています。更に充実したものとするために、内容の更新を行います。**

新しい冊子は、令和９年に発行し市社協、市役所介護福祉課、社会福祉課の窓口の他、各地区の公会所にも設置する予定です。

つきましては、下記の要領で**新たに情報提供をしていただける企業、各種団体等を募集します。**

締め切り　令和８年12月10日（木）

多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

【情報提供いただきたいサービス・営業の内容】

※介護保険制度に基づくサービス以外のもの

1. **家事援助等**（買い物代行や掃除、洗濯等の日常生活で必要な家事を支援するサービス・営業）
2. **買い物**（日用品や食材の配達、移動販売のサービス・営業）
3. **配　食**（お弁当やお惣菜等の配達をするサービス・営業）
4. **外出支援**（通院や買い物等が一人では困難な方へ移動支援を行うサービス・営業）

【対象となる企業・団体等】

- 原則として諏訪圏域６市町村内の店舗・事業所等であり、岡谷市がサービス提供対象エリアであること。
- サービス提供対象を限定せず、全ての住民を対象としていること。
- 政治的な活動または特定の宗教活動を行う団体ではないこと。

〇対象となるサービス・営業は、現在実施中のものに限ります。
〇必要に応じて、聞き取り等をさせていただく場合があります。
〇応募に要した費用等は、申請者の負担でお願いします。
〇提出書類の返却は行いません。

※お寄せいただいた情報が、今回の取り組みの趣旨と異なっている場合は、掲載等を見送らせていただくことがありますのでご了承下さい。

掲載協力いただける企業・団体等の方は、岡谷市社会福祉協議会ホームページより所定の様式をダウンロードしてご記入の上、直接窓口にご持参いただくか、メール、ＦＡＸ、郵送のいずれかで岡谷市社会福祉協議会までご提出ください。

岡谷市社会福祉協議会

また、詳細についてのご相談・ご案内もいたしますので、岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

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

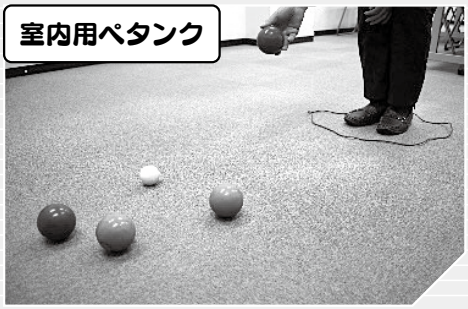
遊具、ゲーム貸し出します

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



室内用ペタンク

楽器いろいろ
メロディベル、**トーンチャイム**など

ゲーゴールゲーム
パターゴルフとゲートボールの感覚を楽しめます

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。

社協職員が使い方を教えます！

コミュニケーション麻雀

オセロ、**ジェンガ**、**かるた**、**脳トレパズル**あります

スカットボール

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、貸出の際に申請書を提出いただきます。
○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）

社協のホームページで、その他の遊具をご覧いただけます。

お問い合わせ　岡谷市社会福祉協議会　24-2121

0123 こどものくに

11月・12月のイベント

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

利用者登録…200円（**現金のみ**・年度更新）

開館時間…午前9時30分～午後5時30分

11月の休館日 **10日(火)**

クリスマス工作講座（11月4日(月)より申込み開始）

「クリスマスフレーム」をつくりましょう。

日時…12月3日(木) 午前10時～11時30分

対象…保護者　　**場所**…3F 第7研修室

講師…美術考古館職員　　**持ち物**…材料費(300円)

託児あり

♥予約が不要なイベント

11月 8日(日)	サンサンツインズ(ふたごの会)	午前10時30分～
13日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
17日(火)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(火)	ぺったんこの日(11月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	11月生まれのお誕生会	午前11時～
26日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
27日(金)	たべるのだいすき(栄養士)試食&レシピ紹介	午前11時～
29日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	受付：午前10時～午後1時
30日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

★**クリスマス会**　**日時**…12月23日(水)

♥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…12月9日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(11月12日(木)より申込み開始)

「パックンサンタさん」をつくります。

日時…12月10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…12月17日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

問合せ●こどものくに ☎24-8403

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、下浜区自主防災会（下浜区）でクイックシェルター、折りたたみ簡易ベッド、かんたんてんと、LEDバルーン投光器、防災倉庫を整備しました。下浜区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。

防災倉庫

クイックシェルターと折りたたみ簡易ベッド

LEDバルーン投光器

問合せ●秘書広報課(内線1365)

CANORA HALL
カノラホール―岡谷市文化会館

新日本フィルハーモニー交響楽団

11月8日(日)

午後4時開演(午後3時15分開場)

新日本フィルハーモニー交響楽団が今年もカノラホールにやって来る!
国内外で活躍を続ける俊英演奏家たちを迎えたオーケストラ音楽の名曲プログラム。新倉瞳が重厚なサウンドで魅せるエルガーの《チェロ協奏曲》や、出口大地のフレッシュな指揮が冴え渡るベートーヴェンの《交響曲第7番》ほかをお贈りします。

出口大地

新倉 瞳

出演
出口大地(指揮)、新倉 瞳(チェロ)

プログラム
メンデルスゾーン:
序曲《フィンガルの洞窟》Op.26
エルガー:
チェロ協奏曲ホ短調 Op.85
ベートーヴェン:
交響曲第7番イ長調 Op.92

会場 大ホール

チケット 販売中 ※未就学児入場不可
全席指定　一般 4,000円
ソサエティ会員 3,600円
小中高生 1,000円

主催:カノラホール(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

11月の 図書館情報

秋の読書週間、図書館まつり、家庭読書の日の期間中は貸し出し冊数上限が10冊から20冊になります。(10月27日～11月15日)

★おはなしの森(園児～小学生向け)★
日時…11月21日・28日の土曜日
午前10時30分～(20分程度)
★ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)★
日時…11月17日(火)
午前11時～(30分程度)

★図書館まつり★
期間…11月7日(土)～15日(日)
詳しくはp14・図書館HP参照。

★ぬいぐるみのおとまり会★
期日…おとまり受付11月21日(土)
お迎え22日(日)
内容…夜の図書館でぬいぐるみが仕事をしたり、館内を探検しますよ!そのようすを撮影し、カードにしてプレゼントします。
対象…あなたのぬいぐるみ(1人1つ)
参加条件…21日の「おはなしの森」にぬいぐるみと一緒に参加。ぬいぐるみが気に入った本を借りてね!
定員…20名(応募多数の場合は抽選)
申し込み期限…11月8日(日)

会場:1階児童コーナーまたは2階会議室

今月のテーマブックス
「空をみあげてみよう!」

11月15日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

開館時間 午前9時30分～午後6時30分
11月の休館日
2日、4日、9日、16日、24日、27日、30日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●休館日のお知らせ
11月3日(火)は祝日のため通常営業し、4日(水)は振替休館となります。
11月10日(火)、11日(水)は設備メンテナンスのため、休館となります。

●毎年恒例! 秋の味覚販売!
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。

●ロウリュ熱波 開催!
毎月26日はサウナにてロウリュ熱波を開催! 開催時間は館内掲示板でご確認ください。

●コミック新タイトル入荷!
2階休憩室のコミック約90冊を入れ替えました! お楽しみください!

11月の休館日
4日、10日、11日、17日、24日

問合せ ☎27-6080

11月の 諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●水墨画会 水墨画展
期間…11月1日(日)～15日(日)

■諏訪湖循環再生プロジェクト 諏訪湖天竜龍神まつり開催
期日…11月8日(日)　屋外芝庭など

■災害支援チャリティー 大浴場半額デー
11月23日(月・祝)勤労感謝の日は、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)。

■ハイツフリーマーケット開催
日時…11月15日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

11月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
18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 IF イルフ童画館

企画展 11月16日(月)まで

デビュー30周年 どいかや 絵本原画展
自然と生き物、それから絵本

『ナナカラやまものがたり』
(あすなろ書房2022年) ©Kaya Doi

今後の展覧会

第13回 日本童画大賞 受賞者展
11月21日(土)～12月22日(火)

第13回 武井武雄記念 日本童画大賞で、タブロー部門と絵本部門の大賞、優秀賞を受賞した4名をご紹介します。

同時開催

大澤コレクション展／モーリス・センダック展

武井武雄と親交の深かった大澤三武郎氏が、多くの人が武井の童画に触れて欲しいと寄贈した武井作品と、絵本『かいじゅうたちのいるところ』で有名なモーリス・センダックの作品をご紹介します。

イベント

★受賞者ギャラリートーク
日時…11月21日(土) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料

開館時間 **午前9時～午後6時**
(最終入館：午後5時30分)

11月の休館日
4日、11日、17日～20日、25日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

宮原麗子展 煌(きら)めく色
11月23日(月・祝)まで

岡谷市誕生の時代と美術
11月28日(土)～
令和9年1月25日(月)

岡谷市市制施行90周年に合わせ、同時代の美術作品を展示します。

武井直也「親子」

考古企画展

縄文土器にひそむ蛇？
－「蛇体文(じゃたいもん)」という見方はどう生まれたのか－
11月23日(月・祝)まで

【関連イベント】 (要申込み)
土器とへびのレジンシールを作ろう
日時…11月15日(日) 午後2時～
対象…小学4年生～大人 **定員**…5名
参加費…400円
申込み…11月1日(日)～14日(土)

海戸の土器、里帰り。
11月28日(土)～
令和9年1月25日(月)

京都大学総合博物館所蔵の、岡谷市海戸遺跡出土縄文土器を展示します。

把手付深鉢形土器

企画展 観覧無料

ちいさくてもいいじゃないか
みんなのミニチュア作品展
11月6日(金)～12月25日(金)

一般のみなさんが制作した小作品を展示します。

11月の休館日
4日、11日、18日、24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や

企画展

新収蔵 東英社ヤマキ製糸場資料
令和9年1月31日(日)まで

岡谷市湊にあった東英社ヤマキ製糸場の資料が当館に寄贈されました。製糸工場での経営資料や当時の工場での写真、社長である伊藤家にあった資料などを、速報として展示します。

イベント (要申込み)

♠ギャラリートーク&岡谷シルク石けんづくり
ギャラリートーク「東英社の資料と出会って」(30分)の後、岡谷産シルクが入った石けんづくりを行います。
時間… 午前10時30分～正午
会場…企画展示エリア・まゆちゃん工房

●岡谷シルク石けんづくり
期日…11月7日(土)・12月19日(土)
対象…大人 **定員**…8名
参加費…入館料+3,000円

●岡谷シルク宝石石けんづくり
期日…12月5日(土)・1月16日(土)
対象…小学4年生～大人
定員…10名
参加費…入館料+1,500円

♠まゆちゃんワークショップ
「まゆのポインセチアリース」
日時…11月21日(土)
①午前10時～
②午後1時30分～
会場…まゆちゃん工房
定員…各回20組 **参加費**…1,000円

※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)

11月の休館日
4日、11日、18日、24日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展を開催します

小・中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、毎年ポスターコンクールを行っています。今年度応募のあったすべての作品を展示します。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵を通して、この機会に考えてみませんか。

期間…11月18日(水)～30日(月)
午前9時～午後9時30分
場所…カルチャーセンター ロビー

小学生の部 最優秀賞
小井川小 6年
岡村柚菜さんの作品

中学生の部 最優秀賞
岡谷東部中 3年
水野結衣さんの作品

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展と同時開催

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

おかや生活応援デジタル商品券を配布します!

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた市民の生活の下支えや、消費マインドを喚起させるため、市内で使えるデジタル商品券(3,000円分)を配布します。

交換期間・利用期間…令和8年11月2日(月)～令和9年1月31日(日)
利用できる場所…市内の取扱事業所(市特設ホームページにて公開中)
対象…令和8年9月2日午後11時59分現在、岡谷市住民基本台帳に登録されている人

【商品券取得方法】

順次郵送で各世帯にお届け※している商品券引換券により、以下のいずれかの商品券を取得できます。(※地域により11/2(月)以降になる場合もあります。)

①PayPay商品券を希望する人

商品券引換券に記載されたコードを読み込み、スマホアプリに商品券残高を加算

●PayPay商品券の利用に不安がある人に向けた説明会を開催します。

日 付	会 場
11月2日(月)	岡谷市役所(301会議室)
11月3日(火・祝)	岡谷市役所(301会議室)
11月4日(水)	岡谷商工会議所
11月11日(水)	岡谷市役所(301会議室)
11月12日(木)	湊支所

日 付	会 場
11月18日(水)	長地支所
11月19日(木)	川岸支所
11月20日(金)	岡谷市役所(301会議室)
11月25日(水)	岡谷市役所(301会議室)
11月26日(木)	岡谷商工会議所

時間…午前10時～午後4時(11月11日のみ午後3時～ 8時)

②オカヤペイギフトカードを希望する人

商品券引換券および身分証明書を、以下の交換所へ持参
●平日(午前9時～午後4時) …岡谷市役所4階 商業観光課、湊・川岸・長地支所
●日曜日(午前10時～午後3時) …岡谷市役所1階 ロビー
※土曜日・祝日、1/3の交換所開設はなし

問合せ●商業観光課(内線1452)

11月12日(木)～25日(水)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱:内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

女性に対する暴力には、配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者やパートナーなどからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。

ひとりで抱え込まず、勇気を出して、まずはご相談ください。秘密は守られます。

【関連イベント】
●11月12日(木)～25日(水)
女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」にちなみ、旧市役所庁舎をパープルにライトアップ
●11月18日(水)～30日(月)
啓発パネル展示(カルチャーセンター ロビー)
※「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展と同時開催

相談窓口

(日程が変更となる場合がありますので、予約が必要な相談は電話にてご確認ください。)

♥岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811
●女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課(内線1363)
毎月第3火曜日 午後1時～3時50分(要予約)
●女性相談員による相談 社会福祉課(内線1223)
月～金曜日 午前9時～午後4時30分

♥長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822
●一般相談
火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
●女性のためのカウンセリング
毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)
●女性のための法律相談
毎月第1・3木曜日(要予約)

♥長野県女性相談支援センター ☎026-235-5710
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

♥長野県児童虐待・DV24時間ホットライン
☎026-219-2413

♥長野県性暴力被害者支援センター“りんどうハートながの”
☎026-235-7123 毎日24時間対応

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

岡谷市収穫祭2026を開催します！

地元産の秋野菜や旬の果物など、新鮮な「秋の味覚」をお楽しみください！ 姉妹都市の東伊豆町からも魅力ある産品をご用意しました。多くのみなさんのご来場をお待ちしています。

日時…11月7日(土)
開会式：午前9時～
販売：開会式終了後～午前11時
場所…岡谷市役所イベント広場

問合せ●農林水産課(内線1487)

あいさつではじまる『ふれあいたいむ』

秋季推進旬間：10月26日(月)～11月6日(金)

『ふれあいたいむ』は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。

この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ

9/17 100歳の長寿を祝い 早出市長が慶賀訪問

敬老の日を前に、来年2月で100歳になる宮澤弘子さんを、早出一真市長が自宅に訪ね、長寿をお祝いしました。宮澤さんは昭和2年に辰野町で生まれ、昭和22年に岡谷へ。いまでも畑仕事やウォーキングなどで一日3000歩ほど歩くなど元気なようすで、市長とも楽しく歓談していました。本年度市内で100歳となるのは25人、100歳以上は85人、最高齢は108歳の女性となっています。(9/1現在)

10/3～4 音楽フェスを中心に大盛り上がり LAKE SUWA WONDERLAND

市制施行90周年を記念した複合イベント「LAKE SUWA WONDERLAND」が市民総合体育館を中心に行われました。メインとなる「ウナギロックフェスティバル」には2日間で13組のアーティストが出演し、スワンドームは熱気に包まれました。また、「おかやキッチンカーフェス」、「わくわくキッズパーク」などもあり、市内はもちろん、県内外から大勢の人が訪れ、大いににぎわいました。

おおきくなったね

11月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとう！

ひなとさん

〈保護者のコメント〉
すくすく育ってくれてありがとう♡
パパもママも大すきだよ♡

ちなさん

〈保護者のコメント〉
モリモリ食べて、
大きくなぁれ!

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp（1月生まれ募集中 期限:11月20日(金)まで）

地域おこし協力隊 活動日記

@NAGANO_OKAYA_LIFE

地域おこし協力隊
笠井

岡谷で過ごす初めての夏

岡谷市に移住して、初めての夏を過ごしました。

わたしが岡谷への移住を考えたきっかけのひとつが、夏の暑さでした。移住前に暮らしていた神奈川県では、夏になると湿気が肌にまとわりつくような蒸し蒸しとした暑さでした。そんな夏を今後も過ごしていけないと思ったわたしにとって、岡谷で迎える初めての夏は楽しみのひとつでした。「長野県にある岡谷市なら、きっと過ごしやすいはず！」と期待を膨らませていました。

実際に過ごしてみると、朝と夜の爽やかさにびっくり。日中も、神奈川県にいたころとは違う、からっとした暑さで、過ごしやすさを感じる日が多かったです。ただ、移住前に見逃していたのが、標高が高いからこその強い日差しです。日焼け止めは、今年の夏は全力で塗りました。

そして、岡谷の夏といえばお祭りですね。8月は岡谷太鼓まつりの開催で、まちの雰囲気が一気に変わりました。普段は人通りが少なく、少し寂しく感じる場所も、たくさんの人でにぎわっていて、その変化にも驚きました。なかでも太鼓のそろい打ちは圧巻で、音と振動が心臓まで響きました。

さらに、7月下旬から1か月の間に毎晩10分間上がる花火はとても新鮮で、岡谷の夏の新しい楽しみになりました。

岡谷で暮らすみなさんにとって、毎年の夏のお祭りや花火はどんな存在なのでしょうか。

岡谷太鼓まつり

こうずら ほうずら みんなのページ

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）秘書広報課広報広聴担当 行

こえ 10月のハガキから

▼は広報広聴担当より

「新しいまちづくりがスタートします」を見て、駅前が華やかになればいいなと思いました。すごく期待しています！
M・Sさん（山下町）

ララオカヤの解体が始まり、新しい岡谷のまちづくりが始まります。ワクワクします。
T・Fさん（堀ノ内）

▼特集を読んでいただきありがとうございます。今回は10月号の「新しいまちづくりがスタートします」の特集を受けて、新しいまちづくりに期待する声を多くいただきました。
これからの岡谷をみんなで一緒に考えていきましょう！

旧林家を見学させていただいたとき、現代とは異なる渋さを感じ、心落ち着きました。
T・Iさん（赤羽）

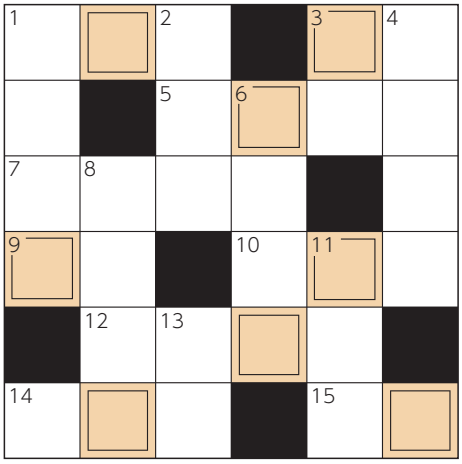
▼旧林家、渋くて良いですよね。いろいろな秋がありますが、旧林家を訪れて当時に思いをはせるような、しっとり落ち着いた秋もいいですね。国重要文化財の旧林家は、岡谷の製糸業発展の礎を築いた製糸家、初代林国蔵さん（一山カ林製糸所）の旧宅です。「幻の金唐革紙」と呼ばれる壁紙が貼られた和室や、匠の技が込められた欄間彫刻は必見です。みなさんもぜひ行ってみてください。

【岡谷市制施行90周年記念】広報おかやクロスワードパズル ～90周年記念アーカイブ～

岡谷市制施行90周年を記念し、「広報おかや」で好評をいただいている「広報クイズ～クロスワードパズル～」をまとめてみました。今となっては懐かしい問題もあり、パズルを通して当時を振り返ってみてはいかがでしょうか。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.491 クロスワードパズル



◆ヨコのカギ

1 壺を持つ妊婦土偶は長地○○○のタテ2遺跡から出土しました
3 さるかに合戦で最後に屋根から飛び降りたのは
5 塩嶺野外活動センターにもある○○○○場
7 パソコンには欠かせないパーツ。同名の店舗が中央通りにも
9 難しくいうと言葉の概念
10 この公園には、希望、みはらし、芝生、なぎさなどの広場があります。
12 成績やスコアの並び、ランキング
14 タテ1がヒント
15 転ばぬ先の…

◆タテのカギ

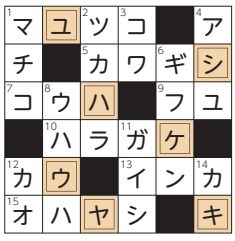
1 ○○○○小学校の校歌。山をうつして湖は……○○○○の庭 われらのヨコ14
2 ヨコ1がヒント
3 ○○動、幸○○、○○河
4 カレーやスープを食べるときに使います
6 見た目はサツマイモ、食感はナシ
8 箕輪ダムの通称
11 おかや総合福祉センター 諏訪湖○○○
13 シャクヤク、ボタン、歩く姿は○○の花

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

●**応募方法**…**はがきまたは電子申請にて受付。答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号**（※カードを持っていない人はその旨お書きください）を明記し、**ひと言**（特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など）をそえてお送りください（ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります）。**11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▶

●**10月号の答えと当選者**
「キユウハヤシケ（旧林家）」
正解数46通（応募総数47通）の中から抽選で、N・Kさん（幸町）、T・Tさん（山下町）、I・Yさん（赤羽）、T・Fさん（堀ノ内）、M・Aさん（川岸上）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



令和8年11月号（毎月25日発行） 発行日｜令和8年10月26日 発行｜岡谷市 企画政策部 秘書広報課 TEL 0266-23-4811 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 印刷｜株式会社中央企画

令和8年度 健康づくり講演会

毎日を元気にする小児アレルギー疾患の最新知識

日時

11月14日(土)

午後1時30分～3時（受付：午後1時～）

場所

カノラホール（小ホール）

今回は第3弾として、「小児期のアレルギー」をテーマに開催します。

小児期のアレルギーとは、本来、身体に害のない食べ物や、花粉などに対して、免疫が過剰に反応してしまう病気です。乳幼児期の「アトピー性皮膚炎」や「食物アレルギー」から始まり、成長とともに「ぜんそく」や「花粉症」へと症状を変えて現れる（アレルギーマーチ）特徴があります。

今回は、岡谷市民病院の小児科：南雲院長補佐、皮膚科：大橋医長、耳鼻咽喉科・頭頸部外科：梅垣医師よりお話しします。「小児期のアレルギー」とはどういった病気なのか、わかりやすく学べる機会です。

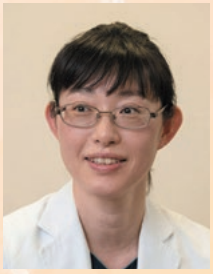
お子さんと一緒に座れる親子席をご用意しました（先着20組）。また、エントランスホールでの聴講席もありますので、お子さんと一緒にお気軽にご参加ください。

参加無料　申込み不要

Okaya Pay（ポイント＋電子マネー）
健康ポイント対象事業
50ポイント

講　師

南雲 治夫 医師
岡谷市民病院
院長補佐／小児科部長



大橋 敦子 医師
岡谷市民病院
皮膚科医長

梅垣 油里 医師
岡谷市民病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000

窓口・電話の受付時間を短縮します

開始日　11月2日(月)
受付時間　午前9時～午後4時30分
対象施設　市役所庁舎および3支所（湊・川岸・長地）

市役所電話対応　受付時間外は自動音声対応となります
市役所庁舎出入口　受付時間外は出入口を施錠いたします

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所　代表電話　0266-23-4811
秘書広報課　press@city.okaya.lg.jp

人口の動き（令和8年8月1日現在）
人　口　44,180人　前月比　−56　前年同月比　−682
世帯数　19,155世帯　前月比　−8　前年同月比　−61