

・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	
☎(株)上條電設工業 ☎ 23-5330		☎松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
1	12	13	
☎(株)オスガ設備 ☎ 27-6622		☎岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
8	19	20	
☎離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R6年12月生) [予約制]		☎(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
5	26	27	
☎(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・法律	行政相談	10日(水) 午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
	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：鳥川秀司 弁護士 ※ 1 月分予約：12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）
	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
生活・子育て	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] 16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	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
就労	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 ▶ 12月12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

◎固定資産税・都市計画税 第3期

◎国民健康保険税 第6期

納期限…12月25日(木)

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

12月
December

- 🏥 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。
- 水道修理当番店
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 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
	🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	👶 1 歳 6 か月児健診 (R6年5月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885
7	8	9	10	11
🏥 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 💊 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302	🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	👶 3 歳児健診 (R4年11月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	👶 離乳食教室<ぐっくん教室> (R7年7月生) [予約制・個別対応] 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222
📇 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	15	16	17	18
	🏢 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8月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500	👶 2 歳児にこここ教室 (R5年11月生) 午前(個別通知します) 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632
21	22	23	24	25
🏥 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131 💊 川岸薬局 ☎ 24-3103 🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢 (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 (R7年2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
28	29	30	31	
🏥 しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242 🦷 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 💊 イズミ薬局 ☎ 28-0030 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	🏥 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 💊 コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023 🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🏥 向山内科医院 ☎ 23-6272 🏥 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 💊 クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	

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

ストレスを減らす! 自分にあった片づけ方をみつける 利き脳片づけ® 収納術講座

「片づけ」は暮らしを整えるだけでなく、人生を見つめ直すきっかけになります。ライフオーガナイズの考え方で「利き脳」をヒントに、“自分らしい暮らしの整え方”をお伝えします。

日時…12月17日、1月14日・28日 (全3回) 毎水曜日
午後6時30分～8時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…ライフオーガナイザー®
うえむら智子さん

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…600円 ※受付時に集金

申込み…市内在住・在勤の人は12月1日 (月) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。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。市外の方は12月8日 (月) から受付。12月14日 (日) 締切。



移住者向け講座『知る暮 (シルク) らしおかや』 第2回 岡谷のインフラ大丈夫? ～岡谷市の上下水道の現状～

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

今回は、各地で漏水や道路の陥没などが多発するなか、岡谷市の上下水道の老朽化や更新の状況について学びます。



日時…12月14日 (日) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…過去10年の間に岡谷市に移住してきた人、岡谷市について学びなおしたい人

講師…水道課職員

定員…15名 (先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…11月26日 (水) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請 (QRコードから) で受付。12月2日 (火) までは移住して来た人のみ。12月12日 (金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター (生涯学習課) ☎24-8404

第19回おかや演劇祭 やりたいもんシアター

入場
無料

今年で19回目を迎える『おかや演劇祭』。平成26年から『やりたいもんシアター』と題して、演劇をはじめ、歌・ダンス・朗読・マジック・コントなど、あらゆるジャンルによる舞台発表を行っています。

出演者一同、みなさんに楽しんでいただくために精一杯の稽古を積んでいます。入場無料ですので、ご家族・お友だちなどお誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。



場所…カノラホール 小ホール

日程…12月5日 (金) ～7日 (日)

12月5日 (金)

午後2時～ 川岸小学校4年生 (演劇)

午後7時～ 宵待ちハニー+GOKU (朗読)

12月6日 (土)

午前11時～ 『田はひかる』上映会 (自主映画上映)

午後1時～ オープンマイク

午後3時～ 朗読じい〜ず (朗読)

午後5時～ Non-Regret (舞台芸術)

午後7時～ 劇団音光舞 (演劇)

12月7日 (日)

午前11時～ 朗読ユニットRead (朗読)

午後1時～ N.JAZZ DANCEサークルwith青龍艶舞隊 (ダンス)

午後3時～ 中澤由佳 朗読教室 (朗読)

午後6時～ 演劇ユニットマッチ箱プロデュース (演劇)

※各演目の開演時間30分前から入場できます。

問合せ●カルチャーセンター (生涯学習課) ☎24-8404

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(1月分)

日時…12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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

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…12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、子どもパスポート・学生証を提示してください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、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530円

日時…12月13日(土)

午前8時～午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。



環境

農作業などに伴う野焼きは近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わらや少量の落ち葉などは、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、行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

- ▶少量、短時間で済ませる
- ▶洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶風の向きや強さに注意する
- ▶乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)



募集

岡谷市特別職報酬等審議会の委員を募集します

特別職の報酬などに対して市民の意見を幅広く聞き、反映させていくため、「岡谷市特別職報酬等審議会」の委員を公募します。

募集人員…1名程度(応募者多数の場合は選考となります。)

任期…委嘱からおおむね半年間

応募資格…市内在住で、下記のすべてに該当する人

- ①応募日現在、他の審議会などの委員となっていない人
- ②市の特別職および常勤の一般職員、並びに議員でない人

応募方法…申込書に必要事項を記入し、「地方議員のなり手不足」をテーマとする小論文を添えて、市役所総務課まで持参、郵送またはメールにてご提出ください。

(小論文は、400字以上で様式は任意とします。)

応募締切…12月9日(火)

問合せ●総務課(内線1556)



ホームページは

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

新年祝賀式を開催します

日時…1月5日(月)

午前11時～(午前10時開場)

場所…カノラホール

名簿掲載料…500円

申込み…申込書に名簿掲載料を添えて、12月1日(月)～9日(火)までに、受付場所にお申し込みください。申込書は、各受付場所に設置してあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください。)

問合せ●秘書広報課

(内線1511・1512)



今月の子育てポイント (幼児期)

「いっぱい甘えさせましょう」

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

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



◎ママスポ広場

(リラクソヨガ教室 託児あり)

期間…1月6日～2月24日

毎回火曜日 全8回

対象…市内在住・在勤の女性

(託児は1歳児から。定員10名)

時間…午前10時30分～正午

場所…市民総合体育館 第2B会議室

定員…20名(先着順)

講師…岡谷市フィットネス協会指導員

申込み期間…12月1日(月)～18日(木)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室(子ども)

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…6,000円

ミニバス教室(全8回)のみ4,800円
(保険料・施設使用料込)申込み…12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4期 HIP-HOPダンス教室

(年中～小学生)

期間…1月5日～3月23日

毎月曜日(全10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4期 サッカー教室

(年中～小学生)

期間…1月6日～3月10日

毎回火曜日(全10回)

時間…午後4時30分～5時30分

(年中～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

第50回 岡谷市民
スケート大会 参加者募集

みんなで滑ろう。

期日…1月12日(月・祝)

時間…公式練習:午前7時45分～

開会式:午前8時30分～

競技開始:午前9時～

場所…やまびこ国際スケートセンター

対象…市内在住、在学、在勤の人

参加費…無料

申込み締切…12月19日(金)

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

市民総合体育館(スワンドーム)
大規模改修工事について

12月もスワンドームが休館となります。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。

※東体育館とスワンドームの窓口は利用可能です。なお、施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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1,870円、65歳以上1,220円の任意の保険があります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月7日～3月4日

毎回水曜日 全8回

対象…市内在住の小学1～6年生

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…30名(先着順)

講師…岡谷市サッカー協会員

申込み期間…12月1日(月)～18日(木)

冬季のスポーツ施設の営業と閉場

※開場期間であっても、凍結などで使用できない場合があります。

●市営庭球場(12月もナイター開催)

12月は火、水、金曜日のみナイター営業を行います(積雪時は使用不可)。ただし、12月15日以降は水道を閉栓するため、体育館またはプールのトイレをご利用ください。

短縮営業:午前8時30分～午後6時
…12月1日(月)～27日(土)

(うち火・水・金曜日は午前8時30分～午後9時30分)、

3月1日(日)～31日(火)

短縮営業:午前10時～午後4時

…1月4日(日)～2月28日(土)

休場日:12月25日・28日～1月3日、
1月8日・22日、2月12日・26日、
3月12日・25日・26日

●市営岡谷球場

12月1日(月)～3月31日(火)まで閉場

●湖畔広場

12月28日(日)～2月28日(土)まで閉場

●川岸スポーツ広場

12月28日(日)～3月31日(火)まで閉場

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第47回 岡谷市民 元旦マラソン

清々しく新年を迎えましょう。

期日…1月1日(木・祝)

時間…受付:午前7時30分～

開会式:午前7時45分～

スタート:午前8時～

受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…〔4km〕市民総合体育館—釜口水門—
—市民総合体育館〔2km〕市民総合体育館—塚間川—
—市民総合体育館

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)



◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月6日～3月10日
 毎回火曜日(全10回)
 ②1月9日～3月13日
 毎回金曜日(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4期 夜ヨガ教室

期間…1月6日～3月10日
 毎回火曜日(全10回)
 時間…午後7時～8時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期

スリムキックボクシング教室

期間…1月7日～3月18日
 毎回水曜日(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4期 ピラティス教室

期間…1月9日～3月13日
 毎回金曜日(全10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

以上問合せ●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㈱主催)

受講料…7,000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…12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4期 ベーシックエアロ教室

期間…1月5日～3月23日
 毎回月曜日(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4期 ヨガ教室

期間…1月5日～3月23日
 毎回月曜日(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…20名

◎第4期 Balletone教室

期間…1月6日～3月10日
 毎回火曜日(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4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月6日～3月10日
 毎回火曜日(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4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月7日～3月18日
 毎回水曜日(全10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…1月9日～3月13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4期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月9日～3月27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

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月9日～3月6日
 毎回金曜日(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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

12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

- しるくっきんぐ
- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- 諏訪湖スマートIC
- 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。