

## 広報 おかや

## 〈特集〉 二十歳を祝う会



### 今月の表紙

「二十歳を祝う会」で久しぶりに会った同級生たち。それぞれの場所で、それぞれの生き方がスタートしていることでしょう。一生に一度の、二十歳の節目を祝う日。楽しかったこの日の思い出を糧に、未来へと羽ばたいてほしいと思います。





〈特集〉

# 二十歳を祝う会

1月11日（日）にカノラホールにて二十歳を祝う会が開催されました。

式典のようすと、二十歳の若者の声をお伝えします。



天候が心配されるなか、式典開始前は一時的に雪もやみ、久しぶりに会う同級生とにぎやかに交流する姿が見られました。



今年の式典には、令和7年度に二十歳を迎える498人のうち、345人のみなさんが出席しました。二十歳のみなさんの代表として、松川莉一さんと田村滯さんによる司会で式典は進行し、岡谷市民憲章唱和の後、二十歳の代表として江島葵さんと杉田歩夢さんが「誓いのことば」を述べ、二十歳の決意を語りました。後藤茂之衆議院議員、吉田浩市議会議長から祝辞をいただき、「中学校の恩師からのビデオメッセージ」や「思い出アルバム二十年間のできごと」、また、岡谷市出身の岡谷市観光大使 市川笑野さん、市川右田六さん、総合格闘家の伊藤空也さん、連携協定を結んでいるVC長野トライデンツの選手たちからのお祝いと激励の映像が披露され、会場に笑顔があふれるなごやかな式典となりました。

お祝いの  
ことば



夢と希望に満ちあふれ、人生の大きな節目となる二十歳を迎えられた皆さん、本日は、誠におめでとございます。次世代を担う皆さんが、心身ともに健やかに成長され、無事に新たな門出を迎えられますことを心よりお慶び申し上げます。また、これまでわが子の成長を陰ひなたから温かく見守り、支えてこられました保護者の皆様にも心からお祝いを申し上げますとともに、ご多用の中、ご来賓の皆様をはじめ、関係各位のご臨席を賜り、厚く御礼を申し上げます。

この二十歳を祝う会は、皆さんが一人の大人として自立し、社会の仲間入りを自覚するための大きな節目となるものであります。これまで、深い愛情で支えてくださったご家族や友人、温かく見守ってくださった地域の方々など、関わった多くの皆様に対し感謝の気持ちを忘れずに、社会の中で大きく羽ばたいていてほしいと思っております。

現在、皆さんはそれぞれの夢に向かって邁進（まいじん）されていることと思います。変化の激しい社会経済情勢のなか困難や壁にぶつかることもあると思いますが、若い力と勇気をもって、臆することなく何事にも果敢に挑戦し、自分の夢に向かって大きく踏み出してください。結びに、これからの人生におけるご活躍とご多幸を心から祈念申し上げまして、式辞といたします。

岡谷市長

早出一真





集

う



## 誓いの

## ことば

二十歳代表 江島葵さん

私たちは本日、二十歳という人生の大きな節目を迎えました。この節目は、単に年齢を重ねることではなく、大人として自らの生き方と向き合い、社会と真摯（しんし）に関わっていく第一歩でもあると受け止めています。

これまでの歩みを振り返ると、家族の温かい支えや先生方のご指導、地域の皆様の見守りの中で、多くの経験を積み重ねてきたことを実感します。日々の暮らしの中で当たり前だと思っていたこと一つ一つが、多くの方々の支えによって成り立っていたのだと、今改めて深い感謝の気持ちを抱いています。

二十歳となった私たちは、社会の一員としての自覚と責任を求められる立場になります。これからは、自分の言動や選択に責任を持ち、周囲の立場や思いに目を向けながら行動していかなければなりません。失敗を恐れるのではなく、その経験を学びへとつなげ、自らを省みながら成長していく姿勢を大切にしていきたいと思っています。また、大学に入学し、



岡谷市民憲章とは、岡谷市民が郷土を愛し、自らのまちを住みよい豊かなまちとするために、市民の手によって作られた「まちづくりの基本理念」であり、まちづくりの根幹となってきたものです。

式典では、4人の代表者がステージに立ち、客席の仲間とともに唱和を行いました。市民憲章が、これからの人生を照らす道標になることを願います。

## 市民憲章

## 折言



代表の4人。左から、宮澤愛さん、アディさん、金森由紗さん、カンティさん

※全文より抜粋



## 二十歳代表 杉田 歩夢さん

本日、二十歳という人生の大きな節目を迎えましたが、私たちは決して一人でここまで歩んできたわけではなく、家族や学校の先生方、地域の皆様など、多くの方々の存在に見守られながら、今日の日を迎えることができたのだと、改めて実感しております。特に、私たちが中学3年生であった2020年、新型コロナウイルスの感染拡大により、文化祭や修学旅行、日々の学校生活など、当たり前であったはずの日常が失われました。高校生活も、思い描いていたものとは大きく異なるものとなりました。そのような困難な時期を乗り越え、今、こうして何気ない日常を取り戻すことができています。家族や学校の先生方をはじめとする多くの方々のご理解とご協力があったからこそだと思っております。

打ち込みたいという思い、そして中学時代から続けてきた吹奏楽を大学でも続けたいという強い気持ちから、進学を決意いたしました。将来についてはまだ模索している段階ではありますが、多くの選択肢を持つよう、日々努力を重ねております。そのような環境で学ぶことができて、両親の存在の大きさを日々実感しているからこそです。これからは、これまで関わってくださったすべての方々への感謝を忘れることなく、二十歳としての自覚と責任を持ち、行動してまいりたいと考えております。

ここに集う皆さんも、大学や専門学校で学んでいる方、社会人として歩み始めた方など、それぞれ異なる道を進んでいると思いますが、これまでの歩みを支えてきた環境への感謝を胸に、社会に貢献できる大人へと成長していきたいと思います。

結びに、このような素晴らしい式典を準備してくださった関係者の皆様、そしてご多忙の中ご臨席を賜りましたご来賓の皆様に、二十歳を迎えた私たちを代表して、謹んで御礼申し上げます。以上をもちまして、誓いの言葉とさせていただきます。

※全文より抜粋



## 岡谷市民憲章

緑と湖につつまれた美しい郷土、ここに生きるわたくしたち岡谷市民は、先人の努力をうけつぎ、明るく豊かな近代都市をめざして、この憲章をかかげ力強く前進します。

わたくしたちは、

あたたかい心でまじわり、住みよい人間尊重のまちをつくります。

自然を保護し、公害のない美しい環境のまちをつくります。

心身をきたえ、明るい健康のまちをつくります。

教養を深め、かおり高い文化のまちをつくります。

仕事に誇りを持ち、豊かな産業のまちをつくります。

昭和46年7月1日制定





# 未来へ 羽ばたく

## 二十歳のキモチ！

会場を盛り上げてくれた司会の二人への「インタビュー」

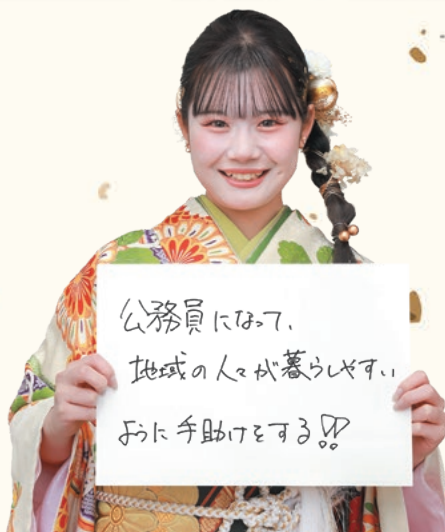
市民憲章唱和の代表を務めたみなさんと

会場で出会った人たちからの「ひとこと」

## 「将来の夢は何ですか？」



宮澤 愛さん  
市民憲章唱和代表



金森 由紗さん  
市民憲章唱和代表



花岡 佳祐さん

キモチ

Q4

キモチ

Q3

キモチ

Q2

キモチ

Q1

小学校から高校まで音楽に打ち込み、数々の演奏会で立ったカノラホールは、仲間との楽しい思い出や努力の日々が詰まった大切な場所です。そんな思い出の場所で「二十歳を祝う会」を迎えられることを、とてもうれしく思います。

岡谷での思い出を教えてください。

保育の現場でさまざまな経験を積み、得意な楽器や歌を生かした自分らしい保育を通して、子ども一人ひとりの得意なことが広がるきっかけを作ってあげられるような保育士になりたいと思います。

5年後の自分の姿を想像してください。

小さい頃からお祭りが大好きで、いまも木やりをやっています。将来の夢でもある保育士をしながら、地域の行事やお祭りに積極的に参加して、次の代に伝統を伝えていくことです。

将来の夢は何ですか？

神社やお寺を参拝しながら旅をして、さまざまな種類の御朱印を集めたり、おいしいものをたくさん食べたいです。

二十歳になってやってみたいことは？



司会 田村 澤さん





カンテイさん

市民憲章唱和代表



アデイさん

市民憲章唱和代表



宮澤 心寧さん



小口 優さん



滝澤 萌菜美さん



平出 凜さん

日本語検定  
N1合格  
する!

お金もちになるぞ!

素敵な  
管理栄養士になる!

強く  
生きろ!!

ずっと  
笑顔でいる!

幸せになる!

司会

松川 莉一さん



キモチ

小学6年生のとき、クラスで、「岡谷のうなぎ」について調べ、PR活動を行ったことです。実際にうなぎ店にも行き、「こんなに焼くんだ...」としみじみ感じながら、間近で見させていただきました。

Q4

岡谷での思い出を教えてください。

キモチ

長野県のどこかの学校で、働いていると思います。授業はもちろん、学級経営なども大変だと思いますが、さまざまな経験を通して、今より何倍も成長している姿でありたいです。

Q3

5年後の自分の姿を想像してください。

キモチ

教師です。父、従兄弟ら、家族や親戚で、教育現場で働いている人が多く、その姿を見て、「教える」っていいなと思い、この道を選びました。

Q2

将来の夢は何ですか？

キモチ

一人暮らしです。いまま実家で暮らしているので、ゆくゆくは親元を離れて、自分で生活できるようになりたいです。

Q1

二十歳になってやってみたいことは？



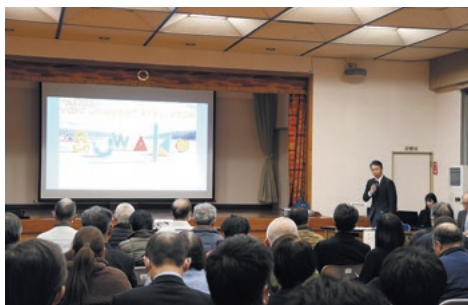
## information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和8年度の  
「市政懇談会」を開催します

令和8年度に取り組む各種事業について、市長より説明し、まちづくりに関することなどの意見交換を行う懇談会を開催します。

ご都合のよい会場に参加いただき、みなさんのご意見をお聞かせください。



開催日	時 間	会 場
2月10日(火)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月12日(木)	午後7時～	長地公民館
2月20日(金)	午後7時～	川岸公民館
2月24日(火)	午後7時～	湊公民館

問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

「いじめをなくすために」  
子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、いじめをなくすため、子どもたちが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月9日(月)～27日(金)

場所…市役所1階 ロビー



「いじめ根絶子ども会議」のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)

募 集

岡谷絹工房にて  
新規研修生を募集します

機織りや染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房一同が手厚くサポートしますので、お気軽にお申し込みください。



期間…令和8年4月～令和9年3月(火・土・日のいずれか選択)  
※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午・午後の部 午後1時～4時

場所…さぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名(先着順)

受講料…年額6万円(別途原材料費が必要)

申込み…2月1日(日)午前9時から電話にて受付。  
2月28日(土) 締切。

※申し込み前に絹工房での見学をお勧めします。

岡谷絹工房に  
ついては▼

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

募 集

川岸学園の  
義務教育学校、認定こども園の  
校名・園名を募集します

川岸学園構想に基づいて、義務教育学校と認定こども園を一体的に整備し、異年齢の子どもたちがつながる環境づくりを進めています。この両施設に共通する総称を「川岸学園」とすることが決定しました。

今回、地域に根ざし、愛される施設となるよう「義務教育学校」と「認定こども園」の名称案を募集します。ぜひご応募ください。

岡谷市立( )義務教育学校  
岡谷市立( )認定こども園

募集期間…2月13日(金)まで

応募資格…市内在住の人、または川岸小、岡谷西部中、川岸・成田・夏明・つまね保育園、川岸地区にゆかりのある人  
※年齢不問。小さな子どもさんでも応募できます。

申込み…

- ①応募用紙：市役所、川岸小、岡谷西部中、川岸公民館、こどものに、川岸・成田保育園に置いてある「応募用紙」に記入し、各場所に設置の応募箱へ投函してください。
- ②応募フォーム：右記のQRコードより応募フォームへアクセスして、入力してください。



問合せ●川岸学園整備室(内線1213・1262)



## お知らせ

## ひきこもりに悩んでいる人に向けての講演会を開催します

## 「ひきこもり講演会 ～ひきこもりの理解と対応について～」

8050問題などが全国的にも深刻化するなか、今年度も「ひきこもり」について、学ぶ会を開催します。

この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか？

今回は、ひきこもりの理解と、家族としての向き合い方や対応についての講演です。

日時…2月28日(土) 午後1時30分～3時

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、その家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター 職員



申込み不要

聴講無料

問合せ●社会福祉課(内線1223)

## お知らせ

## 要介護認定を受けている人の障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳などを持っている人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

対象…令和7年12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)

申込み…介護福祉課の窓口にて介護保険被保険者証を持参して、申請手続きをしてください。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1269・1276～1279)

## お知らせ

第75回 社会を明るくする運動  
作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

## 【小学生の部】(敬称略)

## ●最優秀賞

八幡 由奈(小井川小)

## ●優秀賞

柳澤 一菜(神明小)

武井 彩純(小井川小)

寺澤あかり(小井川小)

## ●入選

今井 優良(小井川小)

工藤 大希(小井川小)

榊原 峻平(小井川小)

塩原 七織(小井川小)

武井 心粋(小井川小)

野澤 采愛(小井川小)

林 李紗(小井川小)

林 恋華(小井川小)

西村 星那(川岸小)

## 【中学生の部】(敬称略)

## ●最優秀賞

小口 涼生(岡谷東部中)

## ●優秀賞

松浦 愛歌(岡谷南部中)

石坂 真子(岡谷南部中)

武井 香凜(岡谷東部中)

## ●入選

林 雛菊(岡谷南部中)

千代 幸輝(岡谷西部中)

向山 緒美(岡谷西部中)

山田 美海(岡谷西部中)

小口 実羽(岡谷東部中)

須江 花暖(岡谷東部中)

角谷 真奈(岡谷東部中)

堀内 萌衣(岡谷東部中)

宮坂華乃子(岡谷東部中)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

## 募集

## 読み聞かせ講座の参加者を募集します

岡谷図書館では、原村図書館・原中学校司書の宮坂順子さんをお迎えし、絵本の読み聞かせ講座を開催します。

読み手としての心構え、読み聞かせのコツ、対象者にあった絵本選びなどを学びます。

初めての人も大歓迎、ぜひお気軽にご参加ください。

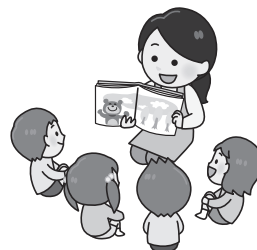
日時…2月8日(日) 午後1時30分～

場所…市立岡谷図書館2階 会議室

定員…40名(先着順)

申込み…岡谷図書館窓口または電話、QRコードよりお申し込みください。

聴講無料



申込みは▼



問合せ●岡谷図書館☎22-2031



所得の申告は  
お早めに

# 市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

**開設期間** 2月16日(月)～3月13日(金)

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

**会場** 市役所9階 大会議室

**受付時間**

午前の部：午前9時～11時30分  
午後の部：午後1時～3時30分

※本年度より受付時間に変更になっていますので  
ご注意ください

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時30分前は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(月)	下浜区
★ 2月17日(火)	新屋敷区、小口区
★ 2月18日(水)	西堀区
★ 2月19日(木)	間下区
★ 2月20日(金)	小尾口区、上浜区
★ 2月24日(火)	小井川区
★ 2月25日(水)	岡谷区
★ 2月26日(木)	小坂区、花岡区
★ 2月27日(金)	三沢区、橋原区
3月 2日(月)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
3月 3日(火)	中屋区、中村区
3月 4日(水)	東堀区
3月 5日(木)	横川区、東堀区
3月 6日(金)	今井区
3月 9日(月)	湊地区・今井区
3月10日(火)	湊・川岸・長地地区以外
3月11日(水)	湊・川岸・長地地区以外
3月12日(木)	川岸地区
3月13日(金)	長地地区

## 【お願い】

- ・申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- ・午前11時30分～午後1時の間は受付できません。
- ・収用による土地建物の譲渡については、複雑な特例があるため、事前の相談をおすすめします。



**以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません  
申告相談は、諏訪税務署へお願いします。**

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■外国人の申告
- 過年分の申告(令和6年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

## 税理士会による確定申告相談

左記日程表★の日に同会場にて開催します。

(受付時間：午前9時～11時30分・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。受付でお申し出ください。

※収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

※相談をお受けできない申告は上記のとおりです。

**e-Tax(電子申告)に  
挑戦してみよう!**

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。

「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりで行うのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

## 必要なもの

### ●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

### ●マイナンバーがわかるもの(下記①・②のいずれか)

- ①マイナンバーカード
- ②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

### ●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

### ●所得(収入)を証明する書類

- 令和7年中の所得が明らかになる資料
  - ・給与、公的年金などの源泉徴収票
  - ・報酬、一時所得、配当などの支払調書
- 作成済みの収支内訳書(営業、農業、不動産所得のある人)など

### ●控除を証明する書類

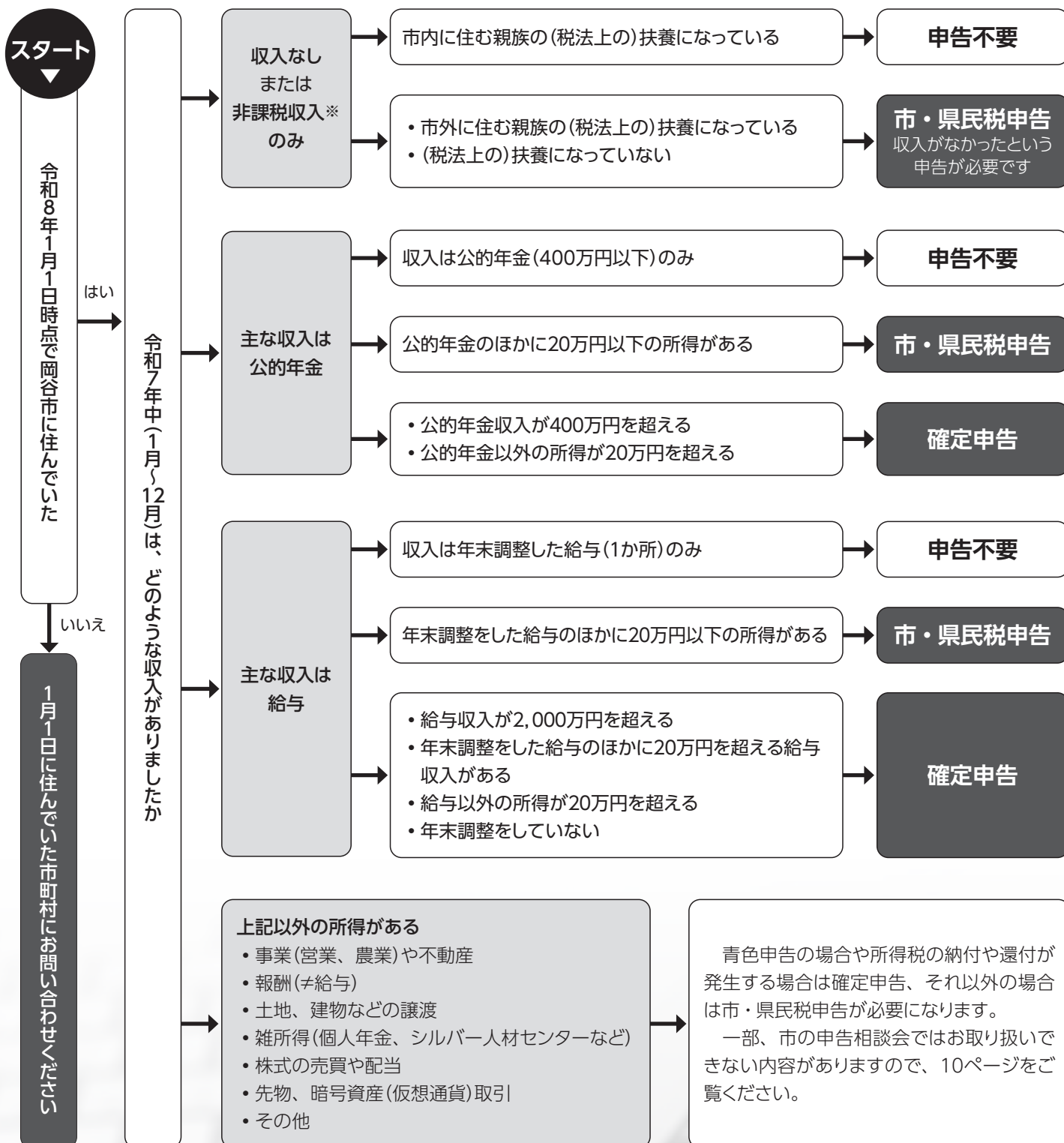
- 令和7年中に支払った金額などがわかる資料
  - ・国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
  - ・生命保険料、地震保険料の各種控除証明書
- 作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)
  - ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。
- 寄附金受領証明書 など



## あなたは申告が必要？それとも不要？

令和8年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

- 確定申告をする場合は、市・県民税の申告は不要です。
- このフローチャートはあくまで簡易的な判定用です。詳細はお問い合わせください。



※非課税収入に該当するものは、遺族年金、障害年金、失業給付などがあります。

◀ 次のページに続きます。



## 市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(電子申請・郵送・持参)

個人住民税申告について、令和8年度分(令和7年中の所得等に対する申告分)から、電子申告が開始されます。スマートフォンやパソコンから、マイナンバーカードを利用して、eTAX(エルタックス)※個人住民税電子申告システムにアクセスをすると、申告ができます!

詳細については、個人住民税申告の電子化に関する特設ページ(地方税共同機構:個人住民税申告の電子化特設ページ)をご確認ください。※地方税ポータルシステムの呼称で、インターネットを利用し、地方税における手続きを電子的に行うシステムです。

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意してあります。

郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

個人住民税の  
電子申告がスタート!

## 所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参) 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

## 諏訪税務署からのお知らせ

## 【スマホ申告説明会の開催について】

スマートフォンとマイナンバーカードを使った、所得税などの申告書の送信方法(マイナポータル連携を含む)について、右記のとおり説明会を開催しますので、参加を希望する人は、会場にお越しください。(事前申込み不要・先着順)

日時…2月10日(火) 午後1時30分～3時30分

会場…岡谷市役所6階 605会議室

定員…30名

## 【確定申告のお知らせ】

確定申告には、自分のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用する、e-Taxが便利です。確定申告会場に出向かずに、自宅から申告書を提出できますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象です。マイナポータル連携をご利用ください。

▼こちらから



- 確定申告については国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。

- e-Tax・作成コーナーの操作に関する問合せ  
(祝日を除く月～金曜)  
「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」  
(☎0570-01-5901)

## 【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】

開設期間…2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日除く

受付時間…午前8時30分～午後4時 相談開始…午前9時～

会場…諏訪税務署

- 入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ① 国税庁LINE公式アカウントを通じた  
オンラインでの事前発行

国税庁▶  
LINE公式アカウント



- ② 各会場で当日配付

(配付状況により相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月13日以前に上記の申告相談を希望する場合は、事前に電話予約やオンライン事前予約をお願いします。予約なくお越しいただいても対応できません。

※確定申告会場は、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制です。マイナンバーカードと併せて、パスワード(①署名用電子証明書用の英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用の数字4桁)がわかるようにしてお越しください。

## 【書面による申告書などを提出するみなさんへ】

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。また、確定申告会場では、ご自宅で作成した申告書の検算(金額の確認など)や、書面による申告書の作成はしていませんので、e-Taxまたは郵送などでの提出をお願いします。

## 【その他のお知らせ】

- マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限をご確認ください!

マイナンバーカードと電子証明書には、それぞれ有効期限があります。有効期限が過ぎていると、e-Tax手続きなどの利用ができませんので、事前に確認し、期限が過ぎている場合は更新手続きをお願いします。

- ID・パスワード新規発行停止について

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」からe-Taxにより税務申告を行う際に発行していた「ID・パスワード」について、新規発行を停止しています。すでに届出のあった人は引き続き利用できますが、今後新たに利用する人は「マイナンバーカード方式」によりご利用ください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)





令和8年度  
会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(金)  
雇用期間…4月1日～令和9年3月31日

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
①	補助事務員	企画課	統計調査に関する事務、情報推進に関する事務、庶務事務等の補助	1名	午前9時15分～午後4時45分	パソコン操作のできる人	企画課 (内線1545)
②	補助事務員	川岸支所	窓口業務全般および公民館補助業務	1名	午前8時30分～午後3時45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	川岸支所 ☎23-2200
③	補助事務員	社会福祉課	日赤奉仕団事務、生活保護経理、窓口受付業務および一般事務	1名	午前8時30分～午後5時15分のうち6時間30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	社会福祉課 (内線1251)
④	補助事務員	商業観光課	観光事務	1名	午前9時～午後4時30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	商業観光課 (内線1454)
⑤	補助事務員	農林水産課 (農業委員会事務局)	窓口受付業務、一般事務および農業委員会事務局事務	1名	午前9時～午後4時30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	農業委員会事務局 (内線1488)
⑥	補助事務員	図書館	図書館業務全般、読書普及活動業務全般、窓口受付業務および一般事務	若干名	午前9時～午後6時45分のうち5時間45分	司書資格 パソコン操作のできる人、普通運転免許	図書館 ☎22-2031
⑦	補助事務員	図書館	図書館業務全般、読書普及活動業務全般、窓口受付業務および一般事務	若干名	午前9時～午後6時45分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	
⑧	補助業務員	図書館	施設管理、営繕、ボイラー管理など	1名	午前8時30分～午後3時	普通運転免許、ボイラー技士、危険物取扱者	
⑨	補助事務員	湊公民館	公民館運営補助および受付事務	1名	午前9時～午後3時30分	パソコン操作のできる人、子育て支援に興味のある人	湊公民館 ☎22-2300
⑩	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	料理が好きな人、体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑪	特別支援教育 支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校の特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	教育総務課 (内線1219)
⑫	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識・経験のある人、または関心のある人	教育総務課 (内線1213)
⑬	長時間保育 補助員	市内公立 保育園	朝・夕の保育補助	若干名	①午前7時30分～8時30分 ②午後4時～7時30分 ①②あわせて1日3時間以内	朝・夕ともに勤務可能で保育に関心のある人	子ども課 (内線1262)

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。



## 募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…2月2日(月)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(市役所3階)  
 直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…2月9日(月) 午後1時30分～3時(予定)  
 市役所3階 301B会議室  
 入居指定日…4月1日(水)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	3階	1	17,900～26,700	3,700		
堂前		郷田1	S54	3DKY 子育て支援用	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500		
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1・3階	2	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	3・4階	2	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2階	1	23,200～34,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	3階	1	28,500～42,500	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	1KB 高齢者用	7階建	4階	1	8,500～12,700	4,000	有	可
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食室、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。  
 ※子育て支援用は対象者のみ入居できます(家賃減免が適用されます)。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

## 募集 令和8年度 長野県シニア大学 諏訪学部 学生募集

シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、社会の一員として地域とかかわる人材を育むことを目的とした講座です。

## 【一般コース】

対象…おおむね50歳以上の県内在住者

場所…諏訪合同庁舎(諏訪市)、諏訪湖ハイツ ほか

定員…60名(先着順)

受講期間…2年間(年間21日 60時間程度)

授業料…年1万2千円(教材費など別途負担あり)

学習内容…教養講座・趣味選択講座・地域づくり講座

募集期間…2月2日(月)～3月31日(火)

応募方法…願書に必要事項を記入のうえ、諏訪学部事務局(諏訪合同庁舎2階 福祉課内)、または市介護福祉課窓口(市役所2階)へ持参、または郵送してください。

※詳しくは、長野県シニア大学のホームページをご覧ください。



詳しくは▶

問合せ●長寿社会開発センター諏訪支部 ☎57-2910

## お知らせ 岡谷市農業シンポジウムを開催します！

今回のシンポジウムは、病害虫の性質や生態に基づいた手軽な対策方法とコツについての講演となります。来季の野菜づくりに向けて、今のうちに学んでおきましょう。

## 演題

「見て、知って、防ぐ！お家で簡単 病害虫対策」

日時…2月11日(水・祝)

午後1時30分～3時(開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

講師…KINCHO園芸株式会社(旧 住友化学園芸株式会社) マーケティング部 普及チーム 牛迫正秀さん

## 来場者プレゼント

- ・受付先着150名…肥料サンプル
- ・講演後のジャンケン大会勝者10名…植物活力剤

申込み不要

聴講無料

問合せ●農林水産課(内線1487)



# 健康ひと回メモ

No.577

## ヒートショックと入浴のしかた

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。

ヒートショックが発生すると、軽度であればめまいや立ちくらみ程度ですみ、動かずに安静にしていれば症状はおさまります。しかし、重度の場合は意識喪失や脳梗塞・心筋梗塞などが発生しやすくなり、死亡に至ることがあります。特に浴槽内での発生は、溺れる可能性があるため注意が必要です。

冬期は、ヒートショックはどこでもおこる可能性があります。特にお風呂場は注意が必要です。浴室や脱衣所などは家の北側にあることが多い。暖房設備が整っていないことが多い。ため、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い脱衣所・浴室、そこから再び温かい湯船へと、急激に温度が変化するためです。

ヒートショックになりやすい人は、65歳以上の高齢者、心疾患、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化の基盤がある人、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人などです。

### 入浴時のヒートショック対策

1 入浴前に脱衣所や浴室の寒暖差を少なくする

脱衣所・暖房器具をつける

浴室内・蒸気が立つようにシャワーから給湯する、お湯をかきまぜて浴槽のふたを外しておく、床にすのこやマットを敷く

2 入浴は家族などにひと声かけてから

家族が同居している場合は、ひと声かけてから入浴しましょう。入浴中に体調が悪くなったときに、早めに発見してもらうことができます。

3 かけ湯をしてから入る

かけ湯で体をお湯の温度に慣らしてから入る

4 お湯は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

5 浴槽から立ち上がるときは、つまんでゆっくりと

### その他の注意点

ひとり暮らしの場合は、入浴時間を日没前にするとよいでしょう。日没後よりも室内と浴室との気温差を低くおさえられます。さらに、食事をするため血液が胃に集まってしまう、食後1時間以内は血圧が

下がりがやすくなります。夕食後よりも夕食前に入浴するように心がけてください。また、飲酒は血管を拡張させ血圧の低下、体の反応低下を引き起こすため、飲酒後すぐにはお風呂に入らないようにしましょう。

入浴前と入浴後に、コップ1杯の水やスポーツドリンクを飲むなど、こまめな水分補給も大切です。

浴槽内でクラツとしたなど感じたら、意識があるうちに浴槽の栓を抜き、お湯を抜いておきましょう。浴槽内で溺れてしまうリスクを下げられます。

ご家族、まわりの人は、いつもよりお風呂の時間が長い、お風呂場から全く物音がしない、突然大きな音がしたなど、何か異常を感じたらためらわず声をかけましょう。体調が悪くなってしまう人が浴槽の中にいるときは、浴槽の栓を抜き、溺れていたり、ぐったりして意識がない、普段どおりの呼吸をしていない、呼吸をしているかわからないなど、緊急性を感じられるときには、救急車を呼んでください。

(岡谷市医師会)



## シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

### 2月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

- 第19回 おかや演劇祭
- 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～周辺道路の安全対策について～
- 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。













・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	7	
 (株)アイテック ☎ 23-8500		 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
2	13	14	
 1 歳 6 か月児健診 (R6年7月生) 午後0時40分～1時20分 受付		 信和設備(株) ☎ 22-3302	
9	20	21	
 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		 十和設備(株) ☎ 24-0182	
6	27	28	
 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R7年2月生) [予約制]		 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時	
 (株)浜パイピング ☎ 23-6885		 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	4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：宮坂大吾 弁護士 ※3月分予約：2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）
	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] 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	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
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	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8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121		

### 妊娠5～7か月の「パパママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編 ▶ 2月20日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・  
 沐浴(シャワー浴)など





くらしのカレンダー

2月

February

- 🏥 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。  
「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 持 ち  
※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 平山医院 ☎ 27-8053</li> <li>🦷 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</li> <li>📄 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</li> <li>🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li>🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👶 3歳児健診 (R5年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li>🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 釜口医院 ☎ 22-2089</li> <li>🦷 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</li> <li>📄 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</li> <li>🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li>🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</li> <li>📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li>🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👶 離乳食教室〈ぐっくん教室〉 (R7年9月生) [予約制・個別対応]</li> <li>🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 林眼科医院 ☎ 28-6596</li> <li>🦷 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</li> <li>📄 御子柴薬局 ☎ 27-7056</li> <li>🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📄 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</li> <li>👶 3～4か月児健診 (R7年10月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li>🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👶 2歳児にここ教室 (R6年1月生) 午前(個別通知します)</li> <li>🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</li> <li>🦷 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</li> <li>📄 クスリのサンロード岡谷店 ☎ 78-8622</li> <li>🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🏥 山崎医院 ☎ 22-3287</li> <li>🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</li> <li>📄 やまびこ薬局 ☎ 21-2144</li> <li>🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👶 9～10か月児健診 (R7年4月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li>🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>

今月の納税

●国民健康保険税 第8期  
●固定資産税・都市計画税 第4期  
納期限…3月2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8時30分  
～午後5時15分  
問合せ  
健康推進課  
23-6141 (直通)

## information — 今月のお知らせ —

## お知らせ

湖北火葬場「湖風苑」の  
使用料が変更になります

岡谷市・下諏訪町(湖北行政事務組合)で運営している湖北火葬場「湖風苑」の火葬場使用料(火葬料金)が、4月1日(水)から変更になります。

## 旧料金体系(利用者=亡くなった人)

- 利用者の住所が岡谷市または下諏訪町  
13歳以上: 10,000円・13歳未満: 7,000円・  
死産児等: 4,000円
- 利用者の住所が上記市町以外  
13歳以上: 50,000円・13歳未満: 36,000円・  
死産児等: 20,000円



## 新料金体系(利用者=亡くなった人)

- 利用者の住所が岡谷市または下諏訪町  
13歳以上: 12,000円・13歳未満: 8,000円・  
死産児等: 5,000円
- 利用者の住所が上記市町以外  
13歳以上: 60,000円・13歳未満: 43,000円・  
死産児等: 24,000円

問合せ●市民生活課(内線1171)

## お知らせ

女性の再就職応援セミナー &  
ミニ就職説明会

参加無料

託児あり

ひとりひとりの可能性が広がり、いきいきと活躍するために、自分のアンコンシャスバイアスに気づき、対処できるようになるセミナーです。

## アンコンシャスバイアスとは…

わたしたちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときなどに、「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。これを、アンコンシャスバイアスといいます。

- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

詳しくは▶



## ●女性の再就職応援セミナー

アンコンシャスバイアス研修

日時…2月13日(金) 午前10時～正午

場所…諏訪湖ハイツ 201号室 定員…20名

要申込み

## ●ミニ就職説明会

日時…2月25日(水) 午前10時～正午(受付: 午前9時40分～)

※入退場自由

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

## 募集

## 岡谷市の発行物などへの有料広告を募集します

## 健診用窓あき封筒への広告募集

健診用封筒に掲載する有料広告を募集しています。多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数: 約6,000部

掲載料…1枠: 30,000円

掲載期間…令和8年5月～11月

応募方法…申請書を健康推進課窓口へ提出してください。募集要項・申請書はホームページからもダウンロードできます。

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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

応募締切…3月6日(金)

詳しくは▶

※広告の原稿は自身で準備してください。



問合せ●健康推進課(内線1181)

## 諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

諏訪湖ハイツ内に広告を掲示しませんか。年間20万人以上の利用があり、大きな宣伝効果が見込めます。

## 規格・枠数…

- ①大浴場ロッカー扉 表面、サイズ: A4  
全120枠(9枠か12枠のどちらかを選択)
- ②1階トイレ個室室内壁面 サイズ: A3 5枠
- ③エレベーター内壁面 サイズ: A2 1枠

掲載料…①9枠: 10,800円、12枠: 14,400円

②1枠: 12,000円 ③1枠: 24,000円

掲載期間…1年間

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。応募要領・申請書はホームページからもダウンロードできます。

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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

※広告の原稿は自身で準備してください。

詳しくは▶



問合せ●社会福祉課(内線1222)



# 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

## 湊公民館・学習グループ「湊ロコモ体操の会」共催講座 ロコモ体操講座

ロコモティブ シンドローム（運動機能の障害により要介護になるリスクの高い状態）を予防するための体操です。

日時…2月25日(水)、3月11日(水) 午後1時30分～2時30分

場所…湊公民館 2階講堂

対象…18歳以上

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…上履き、ヨガマット、飲み物

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…400円

申込み…2月4日(水)より湊公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。2月18日(水)締切。

申込みは▼



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## 長地公民館 生活講座 楽しむ 健康マージャン講座

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、人気が高まっている頭脳スポーツです。楽しみながら、新しい仲間をつくることができます。脳トレで認知症予防にも最適!

日時…2月19日(木)、3月5日(木) 午後1時～4時

場所…長地公民館

講師…健康マージャン全国会 地域指導員 北澤善敬さん

定員…28名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1,400円 ※受付時に集金

申込み…1月26日(月)より長地公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。2月17日(火)締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## カルチャーセンター休館のお知らせ

イルフプラザ空調設備改修工事に伴い、右記のとおりカルチャーセンターが休館となります。利用者の方にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

■2月1日(日)～5月31日(日)…3階 全フロアー休館

イルフプラザ3階通路部分の工事となるため、利用者の安全を考慮して全館休館とします。

■6月1日(月)～9月中旬…3階 部分休館

各部屋の工事を行うため、利用できない部屋があります。

※工事の進捗状況によっては工事期間が前後します。利用再開日は市ホームページや新聞などでお知らせします。



## 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教育

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。

日本では来月末が学校生活の年度末ですが、わたしの母国ニュージーランドでは、今月が約2か月間の夏休みを終え、新年度を迎える時期となります。今回は、ニュージーランドと日本の教育制度の違いについてご紹介します。

ニュージーランドの学校年度は2月から11月までです。小学校は6年間、中学校は2年間、高校は5年間となっています。義務教育は6歳から始まりますが、日本のような入学式はありません。子どもたちは5歳の誕生日を迎えると、それぞれのタイミングで学校に通い始めることができます。

日本の学校では、同じ教科書を使い、クラス全員が一斉に学習することが一般的ですが、ニュージーランドでは、子ども

たち一人ひとりの理解度に応じてグループ分けを行い、レベルに合った指導が行われます。また、高校入学試験はなく、多くの生徒が自宅から最も近い学校に通学します。

さらに、ニュージーランドの学校では選択科目が豊富に用意されており、複数言語の学習をはじめ、演劇や音楽、そして先住民族であるマオリ文化について学ぶ授業も行われています。多様性を大切に、個性や興味を伸ばす教育が特徴です。それぞれの国によって教育方針は異なりますが、いちばん大切なことは、勉強を楽しむことだと思います。Good luck!



## 募集

第2期 岡谷市公共施設  
個別施設計画(案)に対する  
パブリックコメント

公共施設の適正化を推進するため、令和8年度から17年度までを計画期間とする「第2期岡谷市公共施設個別施設計画」の策定にあたり、パブリックコメントを募集しています。

募集期間…2月12日(木)まで

計画の閲覧場所…市ホームページ、情報公開コーナー(市役所1階)、湊・川岸・長地各支所

提出方法…閲覧場所に設置している意見用紙または任意の用紙に意見を記入し、閲覧場所に備え付けの箱に投函するか、郵送・FAX(24-0689)・メール(kikaku@city.okaya.lg.jp)のいずれかの方法にて提出してください。

問合せ●企画課(内線1525・1524)

## お知らせ

障がいのある人の家族の  
ための支え合いセミナー

「孤立を防ぐ家族支援と支え合う地域のこれから～学び・語り・つながる場の可能性～」というテーマで、安曇野市で精神障がい者家族支援会「三郷に八(みさとににはち)」を主催している、水谷さんと小林さんを招いて講演会、座談会を行います。

日時…3月3日(火) 午後1時30分～3時30分

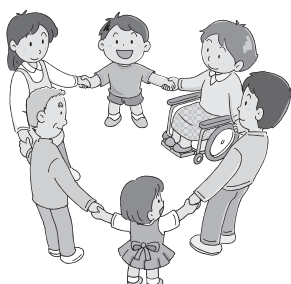
場所…諏訪市総合福祉センター(湯小路いきいき元気館)(諏訪市小和田)

対象…障がいのある人の家族、市町村・医療機関・障がい福祉事業所の従事者、精神保健に関心のある人

料金…無料

申込み…諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス(54-7713)まで電話にてお申し込みください。

問合せ●社会福祉課(内線1252)



## お知らせ

日本赤十字社活動資金に  
ご協力ありがとうございました

市民のみなさんから550万8,184円、法人から22万5,100円、合計573万3,284円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局  
(社会福祉課内 内線1251)

## お知らせ

自動車の各種手続きを  
忘れずに行いましょう

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。

令和8年3月末日までに名義変更・抹消登録・住所変更などの各種手続きが済んでいないと、次のようなトラブルが発生する可能性がありますので、必ず手続きを行ってください。

●廃車にした、または手放したはずの自動車税種別割が、令和8年度以降も課税されてしまう。(特に、個人間での売買はご注意ください。)

●引越先の住所に納税通知書が届かないことで、税金が滞納となってしまう。

※使用していないけれど、諸事情により抹消登録や名義変更が行えないなどでお困りの場合は、下記の南信県税事務所諏訪事務所までご相談ください。

各種手続きについては、国土交通省の各運輸支局で行うことができます。

また、手数料がかかりますが、家用自動車協会、ディーラー、解体業者などで代行していただけます。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●

◆自動車の各種手続きに関して

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所

☎050-5540-2043(音声案内037)

◆自動車税種別割に関して

長野県南信県税事務所諏訪事務所

☎57-2905



## もっと

## お知らせ

募集やイベント、環境、健康など  
まだまだお知らせしたいこと

## お知らせ

国によるJアラートの  
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

日時…2月6日(金) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

## 環境

ごみ出しのルールは「家庭  
ごみ収集カレンダー」を確認

令和8年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。



カレンダーのホームページは▲

岡谷市LINE公式アカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。



岡谷市LINE公式アカウントは▲

問合せ●環境課(内線1447・1448)

## お知らせ

アピアランスケアサポート  
事業助成金について

がん患者の就労や社会参加などを支援するため、治療に伴いウィッグや乳房補整具などを購入した人へ購入費の一部を助成しています。今年度の申請は令和7年4月1日から令和8年2月末までの購入分が対象で、申請の期限は令和8年2月末までとなります。補整具の助成を希望する人は、必要書類を添えて申請をしてください。(令和8年3月1日以降の購入は、令和8年度の受付となります。)詳しくは、市ホームページをご覧ください。



詳しくは▲

問合せ●健康推進課(内線1182)



## 焼きいも販売中!

スワンドーム窓口にて、営業日のみ販売しています。予約注文も承ります。お求めはスワンドーム窓口まで。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

## InBody&シセイカルテ 測定説明会

InBody (体成分分析装置)、シセイカルテ(姿勢のズレやゆがみをAIで可視化できる装置)の測定ができます。自分の体が気になっている人、試してみませんか。

日時…2月28日(土)

午後1時30分～3時

場所…市民総合体育館

参加費…500円(当日に限り片方の測定のみ場合は300円)

申込み…体育館窓口、または電話にて受け付けます。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

## InBodyで自分の体を知ろう!

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

常時設置していますので、健康づくりに活用してください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



## 市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

2月まで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。

スワンドームの開放は、3月1日(日)からを予定しています。

※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 (シンコースポーツ(株)主催)

### ◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回2,300円

### ◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回2,500円

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

## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議(3月分)

日時…2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。

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…2月15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

### やまびこ国際スケートセンターを 無料開放します!

#### ●ファミリースケートデー

日時…2月1日(日) 午前8時～午後9時

対象…市内在住、在勤、在学の人

#### ●やまびこ国際スケートセンター閉場

今シーズンの滑り納めはやまびこで!

日時…2月15日(日) 午前8時～午後9時

対象…当日利用のみなさんどなたでも

※両日とも貸し靴は有料:1足530円

問合せ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

## 今月の子育てポイント(胎児期)「赤ちゃんを愛と優しさで包んであげましょう」

お腹の赤ちゃんには、人間のすべての感覚・意識・記憶力・感情が既に備わっています。お母さんが周囲の人と楽しそうに話していれば、優しくなお母さんの声が聞こえます。家族の声も聞こえます。赤ちゃんに愛情を持って話しかけてあげましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



主 な 内 容

CONTENTS

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました…22・23  
 義援金ご協力のお願い／  
 成年後見支援センターの相談日のご案内／  
 諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座受講生募集……24

基本理念

みんなが結びつき  
 支えあい重なる  
 共生のまちを  
 めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081

岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121

☎ 24-3555

\*

ホームページアドレス

www.okaya-shakyo.or.jp

\*

メールアドレス

info@okaya-shakyo.or.jp

令和7年度

赤い羽根共同募金に  
 ご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行われた「赤い羽根共同募金」運動は、市民をはじめ、企業・学校等多くの皆様方の温かい「助け合いの心」に支えられ、活動を終了しました。皆様のご協力に感謝申し上げるとともに、ご報告いたします。

実績額 14,110,025円

21地区▶12,535,447円 窓口▶1,490,531円 学校▶31,180円 募金箱等▶52,867円

皆様からの募金は令和8年度事業に使われます。配分は下記のとおりです。

2,607,000円 長野県共同募金会へ繰り入れ、県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。



11,503,025円 岡谷市共同募金委員会へ配分され下記の事業に使われます。

地域の「つながり」や「ささえあい」を広げ育むために

「各地区社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てます」

●地区敬老事業 ●地区社協活動事業 ●児童遊園地新設・整備事業 など



敬老会



世代間交流



公園・遊具の整備

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために

「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

●ふれあいいきいきサロン助成事業 ●各種福祉団体・事業等への助成  
 ●罹災者に対するお見舞い など

◆窓口寄付《法人・団体》  
 京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同  
 京セラ(株)長野岡谷工場  
 京セラ労働組合長野岡谷支部  
 宗教法人真如苑  
 TPR労働組合  
 TPRトータルサービス労働組合  
 TPR帝友会 絹の郷労働組合  
 税理士法人三澤会計  
 みさわ財産コンサルティング(株)  
 社会保険労務士法人  
 諏訪労働管理センター  
 みさわ行政書士法人  
 (株)日本ピスコ従業員一同 (株)岡谷中部建設  
 慈雲寺花園檀徒会 岡谷市仏教婦人連合会  
 (株)ダイヤ精機製作所労働組合  
 岡谷料食睦会 第36回もみじ大会実行委員会  
 諏訪友の会 長地ファイヤードラゴンズ  
 ボーイスカウト岡谷第1団  
 (株)デリシア  
 (株)オギノ「ハッピーハートプロジェクト」  
 八十二銀行ボランティアクラブ  
 岡谷田中小学校  
 湊小学校  
 長地小学校  
 岡谷西部中学校  
 岡谷南部中学校  
 岡谷東高等学校  
 岡谷南高等学校 JRC

長地小学校ボランティア委員会は  
 12月15日から19日の5日間昇降口  
 での募金活動を実施しました。



(敬称略)

市内11,086戸の皆様からご協力いただきました。ご協力いただいた法人をご紹介します。



区を通じて令和7年度赤い羽根共同募金にご協力いただいた法人をご紹介します。

地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。

#### 今井区

有酒井製作所  
TPR株長野工場  
水道建設株  
TDS株  
株丸眞製作所  
有高分子機械製作所  
生活クラブ生活協同組合  
有久保村モータース  
東京ダイヤモンド工具製作所株  
株平出精密  
イデアシステム株  
岡谷市水道事業協同組合  
有今井計器  
有靴屋今井本店  
カワテ有  
株シニアベックス  
株金属工業株  
本多染色工業株  
株アイコーポレーション  
セブンイレブン神明店  
株深沢製作所  
有澤田モータース  
有三恵製作所  
有サンケイ機器  
株堀内電機製作所  
株宮坂ダイカスト  
株縁結  
株ダイワ工業  
有白山商事  
有高山自動車  
セブンイレブン今井店  
株中商店インターSS  
アサヒドースポーツ  
キング精工有  
岡谷運輸株  
有宮坂置商事  
岡谷精密工業株  
丸ハスーパー  
諏訪信用金庫今井支店  
株アルプス商会  
有藤森塗装工業  
有カネヨ製作所  
有みすおモータース  
せき接骨院  
保科酒店  
カープラザベン  
富士光機塗装有  
岡茂銘木店  
美容室TAKAGI  
間下区  
特別養護老人ホームさわらび  
敬念寺  
太陽機械工業株  
平澤電気工事株  
有丸中浜モータース  
有中部自動車  
原製作所有  
株ケーテック  
株コーケン  
養護老人ホーム岡谷和楽荘  
有石川工業  
有共同工機  
有関製作所  
株Nテック  
有宮原紙器工業所  
有中村塗装店  
株上條電設工業  
有中央緑化  
有古川製作所  
有進栄化学塗装  
株丸信サン電業

株エスイー工業  
有豊潤工業  
有大共  
有クリーンプロ  
株イージーモンキー  
株浜バイピング  
菱和電機株  
共栄工業株  
有芝野電機  
株シンニチ設備  
諏訪エレクトロニクス株  
株やすら樹  
岡谷区  
山岸建設株  
マルヤス機械株  
株豊島屋  
株カネル  
有山城屋肉店  
照光寺  
株諏訪機械製作所  
株イズミテクノ  
中州屋  
諏訪事務機販売株  
株テクロック  
株Sプラン  
株信和商会 岡谷駅前SS  
日本不動産株  
有ジッピー美容室岡谷店  
株イワナミ  
びようしつ幸男  
白樺  
明光義塾岡谷教室  
株アイコー葬祭  
瑞穂幼稚園  
中川金属株諏訪営業所  
日本共産党 諏訪・塩尻・木  
曽地区委員会  
合同会社丸友林産工業  
来々軒  
有フクヤ時計店  
藤岡歯科医院  
下浜区  
カクホン電機工業株  
岡谷酸素株岡谷営業所  
岡谷建設労働組合  
釜口医院  
湖北自動車整備協業組合  
三信物産株  
松亀味噌株  
山田商店  
山平鍍金工業株  
祐愛病院  
株小野製作所  
しんやま接骨院  
株カネカメディカルチェック  
うなごの館 天龍  
株和が家  
岡谷電機産業株  
北原石材工業有  
グループホーム風薫  
グレースフル岡谷  
五味会計事務所  
諏訪瓦斯株岡谷・下諏訪営業所  
タイセイ金属株  
大洋木材株  
日本リネンサプライ株長野県  
支社  
花岡医院  
マルゴ工業株  
株地球堂  
株美膳堂印刷  
株マルスカサイ  
有小池精工

有小黑製作所  
有湖畔工機製作所  
有都波岐精工  
有中村メタル  
有浜自動車  
有林製作所  
有ボディショップグレイス  
株北川通商  
スマイル歯科医院  
夢酒  
喜多屋醸造店有  
株松澤ニッ  
岩崎フーズ  
岡谷不動産商事有  
美よう室湖畔有  
大月精工有岡谷工場  
有GCヤマサキ  
有プロロード  
キャンテックノロジ株  
山喜屋自動車株  
有高野モータース  
有三共モータース  
有西澤工業  
温泉デイサービス湯けむり  
株征矢製作所  
アクセントプラス  
フインスリミック株  
岡谷クレーム有  
有ソレボク  
有並木電機工業所  
小尾口区  
株原田精工  
株ニ発株株  
丸登電業株  
株双葉  
山田歯科医院  
有北澤クリーニング店  
Honda cars松本東  
岡谷店  
牛山医院  
富士アイス  
関本CAPA株  
テンホウ岡谷丸山橋店  
有濱丑川魚店  
信和設備株  
杉浦書店  
茶小泉  
久保田整骨院 久保田雄一  
株ダイナミック  
しなの調剤薬局天竜店  
上浜区  
向山内科医院  
株岡谷組  
岡谷酸素株  
興和工業株  
株マルニシ  
株コーエキ  
JA信州諏訪岡谷支所  
有三エス木材  
株大橋機械  
有林製作所  
有小石石材店  
津金タバコ店  
株日動精工  
株柞山製作所  
アタゴシステム株  
東亜金属産業株  
株ウイズコム  
大洋木材株  
信濃電材株  
牛越製作所株  
有武井シート製作所

社会保険労務士法人有賀事務所  
カサハラスポーツ  
株アルプス  
竹本商店  
有八千代食堂  
有多留寿司  
有ヨシハラ靴店  
諏訪信用金庫 田中町支店  
ミクナスファインエンジニア  
リング株  
株柞山製作所  
京呉服販売株  
株エル・エフ・テック  
藍乃華  
西沢商店  
株長野日産自動車  
株ミクナスホールディングス  
スナック・ムーミン  
新屋敷区  
山万加島屋  
株サイト  
株マルモ  
ヌーベル梅林堂  
太田歯科医院  
野村ウィメンズクリニック  
千成館  
中村歯科医院  
川島造園  
株美好  
寿々喜亭  
さんれーく  
有富士工機  
浜新聞店  
鳥かつ  
株岡谷スカラ座  
並木種苗店  
ファミリーマート岡谷山下町店  
岡谷市民新聞  
株日の出ジェイツアー  
花サン花店  
卸うな  
マルショウ  
スナックichi  
岡谷ライオンズクラブ  
カラオケ マーランド  
有ライフ信州  
ガレージ寺沢  
喫茶 さんとし  
小口区  
諏訪倉庫株  
高天酒造株  
株宮坂土木  
株永田製作所  
北村製作所  
有平井自動車  
株笠原書店  
諏訪信用金庫  
株ユニー アビタ 岡谷店  
株岡谷生鮮市場  
小口歯科医院  
税理士法人信濃税務会  
株ケネリック  
小口耳鼻科医院  
信州諏訪農業協同組合岡谷支所  
大洋木材株  
日本生命  
株シミズ  
株信和商会  
メンタルクリニックおかや  
小井川区  
株AOI開発センター  
有金山工業

株岡谷特機  
有武居工機製作所  
アポロ齒科  
株マルタイ  
有宮坂左官店  
株マオン  
瀬戸会計事務所  
有島田モータース  
株永田製作所  
大和興業株  
有吉池工機製作所  
信越ハーネス株  
有トモダ  
宮坂置商事  
有諏訪工具製作所  
かねやま食堂  
TPRトータルサービス株  
高木会計事務所  
鳥一 本店  
諏訪総合設計株  
株信和商会 岡谷給油所  
有三善工業  
株アベックス  
たちばな歯科医院  
プリヂストンタイヤ長野販売株  
三枝塗料株岡谷営業所  
株ダイヤ精機製作所  
有アイワ精機  
有若宮花屋  
有今井製作所  
マルイチ製作所  
有共栄自動車  
新増澤工業株  
さわやか信州絹の郷  
株天電電気商会  
株ヒラサワ  
松本日産自動車株岡谷店  
株ダイワテック  
パセオ岡谷  
有矢崎薬局  
有玉木商店岡谷北給油所  
北條楽器  
西堀区  
呉服店 そねはら  
菊池製作所  
株共栄製作所  
有セイコー自動車工業  
有高林自動車  
塚原石産興業株  
諏訪アルファ  
広円寺  
セブンイレブン岡谷西堀店  
信州消毒有  
株丸三商会  
有オオハシ  
宮下製作所有  
酒庫 はやかわ酒店  
岡谷熱処理工業株  
有北原製作所  
子ども・若者STEPハウス  
麵屋蔵人 岡谷道場  
有東京光音機器製作所  
春日井クローム工業株  
山本計器製造株  
株ナカムラ機械彫刻研究所  
ミヤマ製作所株  
花岡区  
丸中 清水屋  
湊郵便局  
レイクフッドおかや  
三沢区  
中央印刷株

株大和製作所  
大滝歯科医院  
カタクラ石油株  
大滝歯科医院  
浦野歯科医院  
共栄電工株  
フカサワ社会保険労務士  
有片倉製作所  
つるみね共立診療所  
諏訪信用金庫川岸支店  
有日本亭  
ケアハウス高尾  
エバグロン工業株  
株スワコー  
株日本ミクロン  
有ハル精機  
有明王精工  
有タイラ  
片倉隆幸建築研究所  
株タケムラ製作所  
新倉区  
株和が家 新倉  
駒沢区  
有観光荘  
有サワヤ宮澤精機  
有エイサン  
東堀区  
杉村設備株  
医療法人研成会諏訪湖畔病院  
株中島製作所  
JA信州諏訪 岡谷支所  
長地営業所  
株南信社  
有玉木商店  
今井整形外科  
有中谷自動車塗装  
有東京造園  
有池戸製作所  
鍋林株岡谷支店  
有諏訪ニチア精工  
株メディカルサービスしなの  
有吉沢製作所  
株アイビー薬局  
金子工務店株  
佐藤金属株 岡谷支店  
有御子栄塗装  
有ジスクローム  
富国物産株  
有萩原精工  
株エース企画  
株岡谷自動車学校  
岡谷ホルト  
小野ゴム工業株  
有丸文製作所  
株ホンダカーズ信州 諏訪湖店  
有中平工務店  
有都電設  
株サンオート  
横浜幸銀信用組合 諏訪支店  
株ライフプラザ マリオ  
有二葉塗工  
株スギムラ精工  
有ツカサ工業  
有カシアス工業  
株世界最速試作センター  
中村区  
有清水自動車  
横川区  
大井運送株  
有横河計器製作所  
たんぼの家 (敬称略)

# 義援金ご協力をお願い

令和7年大分市佐賀関大規模火災義援金

令和7年12月青森県東方沖地震災害義援金

にご協力をお願いいたします。

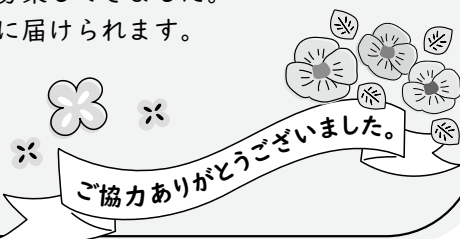
諏訪湖ハイツ入口に募金箱を設置し募金を受け付けています。

税制優遇制度があります。詳細は岡谷市社会福祉協議会へお問い合わせください。



岡谷市共同募金委員会は、諏訪湖ハイツにて募金箱を設置し義援金を募集してきました。  
ご寄付いただいた義援金は、各県の共同募金会を通じて被災者の皆様に届けられます。

●大船渡市赤崎町林野火災による災害義援金	51,295 円
●令和7年8月豪雨義援金（熊本県）	14,657 円
●令和7年8月豪雨義援金（熊本県・鹿児島県）	5,138 円
●ボラサポ支援金（ボランティア団体への助成）	27,900 円



お知らせ



## 3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 202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）



## 令和8年度 諏訪6市町村広域

## 手話奉仕員養成講座

手話奉仕員養成講座は、手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

受講生  
募集!!

- 定 員 20名（応募者多数の場合は選考となります）
  - 日 時 4月6日～3月1日まで（祝日を除く毎週月曜日）全41回 夜7時～9時
  - 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）202研修室
  - 対象者 原則、次の2つの要件を満たす方
    - ① 諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
    - ② 全日程（41回）出席できる見込みの方  
（6回の講義は必ず出席してください。）
  - 受講料 4,290円（テキスト代）※他に動画視聴料1,760円と通信費が必要です。
- ※自宅での予習・復習に使用する動画の視聴の為にインターネットの利用環境が必要です。

■ 申込み受付期間 2月23日（月）～3月13日（金）

■ 申込み 岡谷市社会福祉協議会ホームページ

または岡谷市社会福祉協議会 24-2121 まで



<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>





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

### 「こどものくに」の休館と 「おでかけ こどものくに」オープンのお知らせ

イルフプラザ空調工事に伴い、下記のとおり「こどものくに」が休館となります。利用者のみなさんにはご迷惑をおかけします。

なお、休館中の代替として、諏訪湖ハイツにて「おでかけ こどものくに」をオープンします。スタッフが常駐していますので、ぜひ遊びに来てください。

■2月10日(火)～3月31日(火) 「こどものくに」休館

■2月16日(月)～3月下旬 「おでかけ こどものくに」オープン

場所…諏訪湖ハイツ(長地権現町) 3階 315号室

時間…午前9時30分～午後4時

※4月1日(水)から「こどものくに」を再開する予定ですが、工事の進捗状況によりしますので、市ホームページや子育て支援サイト「げんきっずおかや」をご確認ください。

げんきっず  
おかや▼



### ♡ 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…3月11日(水)

午前9時30分～11時30分

### ♥ 予約が不要なイベント

大きくなったね会

みんなで大きくなったことをお祝いしましょう。

日時…2月6日(金) 午前11時～

ぺったんこの日(2月生まれ、3月生まれ対象)

日時…2月9日(月) 午前10時30分～午後4時

2月生まれと3月生まれのお誕生会

日時…2月9日(月) 午前11時～

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、鮎沢区でエアコン、コピー機を整備しました。

鮎沢区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めています。



エアコン



エアコン(2台)



コピー機

問合せ●秘書広報課(内線1365)

## CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

●チェロ ●ピアノ  
**伊藤悠貴 & 金子三勇士**  
デュオリサイタル

2月15日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

音楽界の第一線で目覚ましい活躍を続けている伊藤悠貴と金子三勇士。ともに1989年生まれの息の合ったふたりの圧倒的な演奏と、豊富な知識に裏付けられたわかりやすい解説トークでお贈りします。ふたりが奏でる温かく、深みのあるサウンドをお楽しみください。



©Ryusei Kojima  
チェロ：伊藤悠貴



©Seiichi Saito  
ピアノ：金子三勇士

### 出演

チェロ：伊藤悠貴 ピアノ：金子三勇士

### プログラム

J.S.バッハ：  
無伴奏チェロ組曲第5番 BWV1011  
J.S.バッハ＝金子三勇士：  
G線上のアリア  
ベートーヴェン：  
チェロとピアノのためのソナタ第3番  
Op.69 ほか

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3,500円 小中高生1,000円  
ソサエティ会員3,000円  
主催：カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

2月

## 図書館情報

### ★冬の工作教室★

日時…2月21日(土)  
午前10時30分～  
内容…ひな人形 & 冬の工作  
持ち物…のり・はさみ・えんぴつ  
※持ち物には必ず名前を書いてください。幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

### ★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…2月7日・14日・28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…2月17日(火)  
午前11時～(30分程度)

### ★日曜日のちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…2月22日(日)  
午前11時～(30分程度)

会場は2階会議室または1階児童コーナーです。

### 今月のテーマブックス

あま～い おかしはいかが？

2月15日(毎月第3日曜日)は  
「家庭読書の日」

2月14日・15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

2月の休館日

2日、9日、12日、16日、24日、27日

問合せ ☎ 22-2031

## 美肌の湯 ロマネット

### ●ロウリュ熱波 開催！

毎月26日はサウナにてロウリュ熱波を開催！詳しく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！

### ●お得な入浴回数券

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



### ●1階に休憩室ができました

1階奥に休憩室スペースができました！広々スペース、電子レンジ、マッサージ機もご用意！ゆっくりおくつろぎください。

2月の休館日

3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 27-6080

## 2月の諏訪湖ハイツ

ロビーコンサート・パフォーマンス

### ●奏小学校6学年

「歌とリコーダーのコンサート」  
日時…2月20日(金) 午後2時～3時

### ■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり

- ・大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族で利用してみませんか(未就学児無料)。
- ・福祉風呂(予約制)…介護認定を受けた人、身体障害者手帳などをお持ちの人が、家族や介護者と一緒に楽しめる個室です(1日4組)。
- ・温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民を対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。ぜひ、ご利用ください。

2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 イルフ童画館

### 企画展

生誕130年 武井武雄 展  
幻想の世界へようこそ

3月31日(火)まで

2024年に武井武雄 生誕130年を記念して、全国4か所を巡回する展覧会を開催しました。フィナーレとして、その作品をイルフ童画館でも展示いたします。武井の多岐にわたる作品群をどうぞお楽しみください。



武井武雄「星曜日」1965年

### イベント

★講演会：武井武雄 人生と作品について  
日時…2月7日(土) 午後1時30分～  
登壇者…イルフ童画館 館長 山岸吉郎  
参加無料(要申込み)

★対談：武井武雄の平和について  
日時…2月28日(土) 午後1時30分～  
登壇者…(公財)いわさきちひろ記念事業団  
理事 竹迫祐子さん  
イルフ童画館 館長 山岸吉郎  
参加無料(要申込み)

※その他のイベントは、ホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時  
(最終入館：午後5時30分)

2月の休館日  
4日、18日、25日

問合せ ☎ 24-3319

## 市立 岡谷美術考古館

企画展 4月26日(日)まで

5回記念 草展の作家たち



### アーティスト育成展

風音彩／光翠 作品展  
「心のままに 続けていく」  
3月2日(月)～17日(火)

植物の葉を使ったボタニーペインティングと、レジンアートを制作する風音彩／光翠さんの作品展です。

### ワークショップ (要申込み)

『お姫様ミラー』(手鏡)のワークショップ  
手鏡をホイップのりとパーツで飾ります。

日時…2月15日(日)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時～2時

講師…DECOup mimiさん

定員…各回6名 参加費…1,200円

申込み…2月2日(月)～13日(金)

対象…3歳以上(大人もどうぞ)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり  
午前10時～午後6時

2月の休館日  
4日、12日、18日、24日、25日

問合せ ☎ 22-5854

## 岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおがや

岡谷  
OKAYA

企画展 2月15日(日)まで

米山悦朗 写真展

～カメラのファインダー越しに見た絹～

諏訪のものづくりⅢ 製糸業と味噌醸造業

2月19日(木)～5月24日(日)

製糸工場で働く工女さんが、毎日食べる味噌は製糸工場の中でつくられていました。工女さんの食生活のようすや、製糸業から味噌醸造業への転換と発展をご紹介します。



小口組の食事風景(昭和初期)

### イベント (要申込み)

★まゆちゃんワークショップ

「シマエナガのひな人形」

日時…2月14日(土)

①午前10時～

②午後1時30分～

会場…岡谷蚕糸博物館 まゆちゃん工房

参加費…800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)

2月の休館日

4日、12日、16日～18日、24日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



## 岡谷南高校卒業生を応援しよう！

くらっぽかつひろ

のあけはな

# 倉坪克拓選手と野明花菜選手が 2月に開催される ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックの スピードスケート代表に内定しました



## 倉坪克拓選手



諏訪地域は、昔からスケートが盛んな地域だったと思いますが、近年スケート人口が減少していると聞いて、今回のオリンピックでは諏訪地域のスケートが盛り上がるような滑りをお見せできればと思います。応援よろしくお願いいたします。

◆出場種目…男子500m

★2001年生まれ

★岡谷南高校卒・日本大学卒

★所属…長野県競技力向上対策本部

★主な成績

全国高等学校スケート選手権大会 500m 2連覇

2020世界ジュニア選手権 500m 優勝(高校3年時)

2025/2026ワールドカップ第3戦 男子500m 5位入賞

全日本選手権 男子500m 第3位

## 野明花菜選手



オリンピック出場という夢をかなえることができ、本当に今までがんばってきてよかったなと思います。オリンピックという舞台では、今まで自分のスケート人生のなかで一番だと言えるような滑りを見せて、帰って来たときにみなさんに胸を張ってがんばってききましたと言えるように、全力をつくしてきたいと思います。

◆出場種目…MS (マススタート)

TP (チームパシュート)

★2004年生まれ

★岡谷南高校卒

★所属…立教大学

★主な成績

全国高等学校スケート選手権大会 500m 2位・1000m 2位

2023/2024ジュニアワールドカップ 500m 優勝

2024世界ジュニア選手権大会 3000m 2位・チームパシュート 優勝

2025/2026 ワールドカップ第1戦 チームパシュート 優勝

## 応援します！ おかやのお店

▼コストコ、IKEAなどのセレクトショップ▼

### Choi TABI SELECT OKAYA

ちょいたびセレクトおかや



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

イルフプラザ1階に12月にオープンした「Choi TABI SELECT OKAYA」は、コストコやIKEAの商品を取り扱うセレクトショップです。年会費不要でコストコ商品を購入できるのが特長で、大容量の商品を使い切りやすいサイズに分けて販売しています。

パンや惣菜なども少量から購入でき、幅広い世代が気軽に楽しめる品揃えとなっています。前日までに連絡をすれば、希望の商品を用意してもらえるのもうれしいポイントです。

店内にはイートインスペースもあり、購入した商品をその場で味わうことも可能です。

日常の「ちょっと欲しい」をかなえ、岡谷をより便利にするお店です。

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

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業  
補助金」



◀補助金について  
詳しくはこちらから

●information●

住所：岡谷市中央町1丁目11-1

イルフプラザ1階

TEL：050-7108-2940

営業時間：午前10時

～午後7時

定休日：不定休

LINE公式  
アカウント



問合せ●商業観光課  
(内線1453)

商業観光課インスタグラム▶





## トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



### 12/12 駅前を華やかに Voice of AOHSがイルミネーションを設置

**高** 校生まちづくり会議「Voice of AOHS」が、岡谷駅前買物広場にイルミネーションを設置。この日から点灯が始まり、広場が約6千球のLEDの光で彩られました。活動メンバーによるイルミネーションは8年目になり、今年は「ララオカヤに感謝の灯火を」というキャッチフレーズのもと、高校生が利用するJR岡谷駅に近いこの場所を選びました。点灯は3月中旬まで毎日続けられます。



### 1/1 新春の朝日を浴びて 岡谷市民元旦マラソンで走り初め

**毎** 年恒例の市民元旦マラソンが、今年も市民総合体育館正面駐車場を発着点に行われました。コースは釜口水門で折り返す約4キロと、塚間川で折り返す約2キロの2コース。午前8時の早出一真市長の号砲で、市内外から集まった約200人が一斉にスタート。晴天に恵まれた諏訪湖畔を、早出市長も参加者とともに走り抜け、ゴールした全員に完走証が贈られました。



### 1/5 100年、150年と、さらなる発展を誓い 岡谷市新年祝賀式

**市** の新年祝賀式が、政治、経済、教育、警察、消防などの関係者約450人が出席し、カノラホールで開催されました。今年は市制施行90周年の節目にもあたり、早出一真市長は式辞で、さらなる発展へ向けて市政への理解と協力を呼びかけました。奉祝行事では、市出身のシンガーソングライターYuReeNa(ゆりーな)さんと岡谷東部中学校合唱部のコラボステージもあり、盛会のうちに幕を閉じました。



### 1/11 地域の安全・安心を守る気持ちも新たに 岡谷市消防出初式

**岡** 谷市消防出初式が、消防団248人、消防職員、関係機関などが出席し、カノラホールで開催されました。式典では、地域の安全、安心のために決意を新たにするとともに、団員や分団などに対して、消防庁長官表彰をはじめとする各種表彰も行われました。式典後はカノラホール前の道路で、正副団長を先頭に分列行進を実施。堂々とした姿を集まった市民に披露しました。

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た  
おともだちです

おおきく  
なったね  
2月生まれのおともだち

1さい



りとさん

はじめてのおたんじょうびおめでとう。生まれてきてくれてありがとう。だいすきだよ♡

1さい



いとせさん

1歳おめでとう。泣いたり笑ったり、どんな姿も大好きだよ♡ 楽しい思い出たくさんつくろうね!

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (4月生まれ募集中) ●

## 地域おこし協力隊 活動日記

### 岡谷市で過ごす初めての冬

岡谷市に移住して初めての冬がやってきました。長野県に移住したいと考えていたころは、夏の暑い時期でした。当時のわたしは、今よりもとにかく涼しい地域に行きたいという気持ちでいっぱい、冬の生活がどのようなのかあまり深く考えていませんでした。ですが、秋の終わり頃から、これまで感じたことのない冬の始まりのひんやりとした空気に「おや??」となりました。それから、毎朝少しでもあったかようと祈りながら、玄関を開けています。肌を刺すような鋭い寒さに思わず、肩が凝るほど体をきゅんとすばめていますが、その分空気が澄んでいて、大きく息を吸い込みたくなる気持ちよさがあると感じます。道路や自転車のサドルが凍っていることに驚いたり、徐々に白く染まっていく山々を眺めたりと毎日が新鮮です。

地元の神奈川県に帰ると、寒さに強くなったように



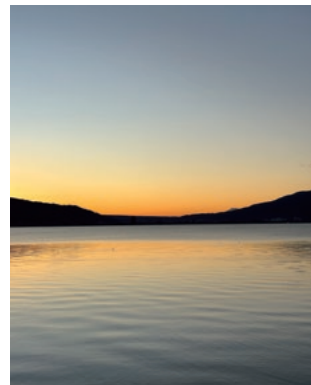
@NAGANO\_OKAYA\_LIFE



地域おこし協力隊  
笠井

振る舞って余裕感をだします。「岡谷市での生活で鍛えられたんだね」と言ってもらえると、ちょっぴりうれしくなります。

冷え切った身体を温泉に寄って温められるところも、移住してからこできる冬の楽しみ方だなと思います。こうして少しずつ、慣れない冬を好きな季節にしていけたらいいなと、長野県ならではの冬の楽しみ方を探中です。



諏訪湖に反射する日の出の光は新鮮で感動しました!





「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



## 1月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

毎月、広報おかやの広報クイズ  
楽しみにしています。岡谷のこと  
を知ることができたり、脳トレに  
なったり。考えることをさせてい  
ただき感謝です。

G・Sさん(長地片間町)

▼毎月楽しみにしていただきあ  
りがとうございます。地元岡谷の  
ことでも知らないことがありま  
すよね。先月号のクイズは難しく  
て悩んだ、というお声を何件か  
いただきました。それでも、やりが  
いがあるとか、帰省で集まった家  
族で協力した、という人もいて、  
クイズファンが多くいるよう  
うれしいです。

寒暖差の激しい日が続きます。  
空気も乾燥し、喉が痛いときもた

びたびありますので、インフルエ  
ンザと新型コロナウイルスの予防接種を  
受けました。マスクも使って、こ  
の冬を健康に過ごしたいと願っ  
ています。

M・Hさん(東銀座)

▼年が明けてぐんと冷え込むよ  
うになりましたね。空気も乾燥し  
ています。インフルエンザなどの  
感染症はまだまだ油断できない  
ですよね。暖房や防寒着、マスク  
もうまく使って、無理せずお過ご  
してください。



うなぎのまち「岡谷」。お店の  
数といい、イベントといい、うな  
ぎといえば岡谷というイメージ  
はかなり定着している感じがし  
ます。商業会で毎月特売日として  
普段より安く買える日があり、午  
前中に行ったら、売り切れまし  
たに驚き！みなさんのうなぎ  
に対するパワーを感じました。

K・Yさん(本町)

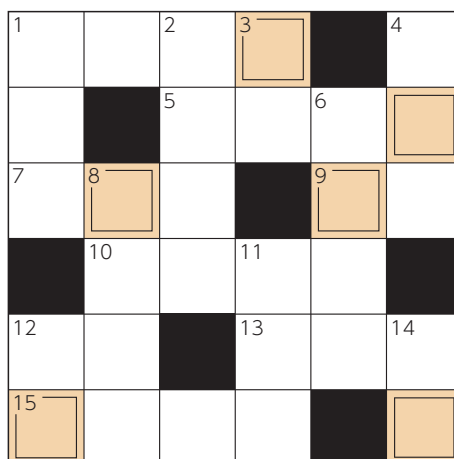
▼うなぎといえば岡谷のイメー  
ジ、定着しているとうれしいで  
す。厳しい岡谷の寒さを、岡谷の  
うなぎを食べて乗り切ってくだ  
さい。

### ◆ヨコのカギ

- 1 0055
- 5 12月号の答えの前半部分
- 7 集まって話し合うときのテーマ
- 9 ○○伸、○○跡、○○加、○○求、○○憶
- 10 女性、年下、2親等
- 12 南風
- 13 足の方が多いですが、諏訪湖にもこのボートがあります
- 15 野球では3人います

### ◆タテのカギ

- 1 1月号の答えはわかりました？そして食べましたか？
- 2 お正月にはこれをすりおろし、ご飯や汁に入れて食べます
- 3 ○
- 4 0001
- 6 刀鍛冶は真っ赤な鉄をこれでつかみます
- 8 0025 (+町)
- 11 ○○○決行
- 12 待ち遠しいですね。今年の横河川の桜はどうでしょう？
- 14 男性、年下、2親等の妻は○○のヨコ10



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.482

## クロスワードパズル

### 問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市  
に関係のある言葉ができます。それを  
教えてください。正解者のなかから抽  
選で4名に、うなぎのまち岡谷共通券  
(1,000円分)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)。2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▶



### ●1月号の答えと当選者

「カンノドヨウウシノヒ」(寒の土用丑の日)

正解数30通(応募総数30通)の中から抽選で、  
G・Sさん(長地片間町)、G・Kさん(長地梨久保)、M・Hさん(今井)、T・Mさん(堀ノ内)、M・Mさん(川岸東)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。





## 聴覚障がいを含めた、すべての障がいがある人への理解を 映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」岡谷上映会

岡谷市障害者福祉推進実行委員会では、聴覚障がいを含めあらゆる障がいに対する理解を深め、障がいに対する差別や偏見のない心やさしい社会を願って、映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」の上映会を行います。

「ぼくが生きてる、ふたつの世界」は、ろう者の両親のもとに生まれた五十嵐大さんの自伝エッセイをもとに、吉沢亮さん演じる主人公が“きこえる世界”と“きこえない世界”を行き来しながら、共生社会や家族のあり方を丁寧な映像表現で描いた作品です。ぜひこの機会にご覧ください。

日時

**3月8日(日) 2回上映**

**1回目 10:30～(開場10:00)**

**2回目 14:00～(開場13:30)**

場所

**カノラホール 大ホール**

前売券

**一般・シニア・大学生：1,200円** ※小中高生は前売り券なし

当日券

**一般・シニア：1,500円 大学生：1,300円  
小中高生：800円**

【前売券取扱所】

- 岡谷市社会福祉協議会  
(受付時間…8:30～17:15 土・日・祝日は休み)
- カノラホール  
(受付時間…8:30～17:15 月・祝日の翌日は休み)
- 笠原書店岡谷本店  
(受付時間…9:00～21:00)

【主催】 岡谷市障害者福祉推進実行委員会

【共催】 信濃毎日新聞社・全諏訪聴覚障害者協会・岡谷市

【後援】 岡谷市教育委員会

問合せ●社会福祉課(内線1257)／岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121