

・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。  
閑に確認の上、予約をして接種を行ってください。

## 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

6

土

7

(株)アイテック  
☎ 23-8500

杉村設備(株)  
☎ 27-8632

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

(株)総設工業  
☎ 28-8504

20

21

(有)丸竹下島商店  
☎ 22-2406

十和設備(株)  
☎ 24-0182

27

28

離乳食教室（ぱくぱく教室）  
(R7年2月生)  
【予約制】

(株)浜パイピング  
☎ 23-6885

マイナンバーカード  
休日窓口開設日  
午前9時～12時

(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）
	こども家庭センター まゆっこベースおかや (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課（内線1226） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1263）
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線1232）
	子ども教育相談センター 分室	・一般相談 月～金曜日（祝日は除く） 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー（臨床心理士）相談【予約制】 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談（1人あたり1時間） 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線1259） ・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 【予約制】 17日（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）
生活・子育て	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代前半までの人に 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付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児  
医療機  
場持ち  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
平山医院 ☎ 27-8053 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	育児相談 午前9時30分～11時 受付	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	3歳児健診 (R5年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付
釜口医院 ☎ 22-2089 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	(株)浜パイピング ☎ 23-6885	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 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	離乳食教室(ごっくん教室) (R7年9月生) [予約制・個別対応]
林眼科医院 ☎ 28-6596 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 御子柴薬局 ☎ 27-7056 (有)三善工業 ☎ 23-3446	育児相談 午前9時30分～11時 受付	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222	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10月生) 午後0時40分～1時20分 受付
あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 クスリのサンロード岡谷店 ☎ 78-8622 水道建設(株) ☎ 23-2662	山崎医院 ☎ 22-3287 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 (株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632	9～10か月児健診 (R7年4月生) 午後0時40分～1時20分 受付	(株)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
<b>今月の納税</b> ○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。	●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。	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 一今月のお知らせ一

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)

**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

お知らせ

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)。  
詳しく述べるQRコード
- 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。詳しく述べる市ホームページをご覧ください。

**●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)**

詳しく述べるQRコード

※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まれます。

**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。

詳しく述べるQRコード



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。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## 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。利用者のみなさん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 全フロア一休館

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。

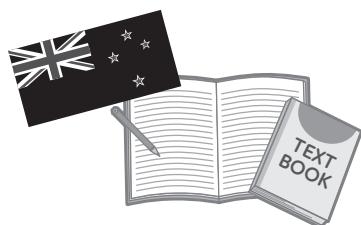
ニュージーランドの学校年度は2月から11月までです。小学校は6年間、中学校は2年間、高校は5年間となっています。義務教育は6歳から始まりますが、日本のような入学式はありません。子どもたちは5歳の誕生日を迎えると、それぞれのタイミングで学校に通い始めることができます。

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。多様性を大切にし、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「三郷ににハ(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

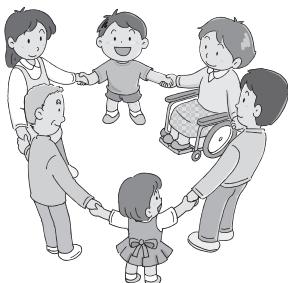
**場所**…諏訪市総合福祉センター(湯小路いきいき元気館)(諏訪市小和田)

**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(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・救急法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。)

●引越し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、自家用自動車協会、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する

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する

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、治療に伴いウイ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。

**問合せ**●健康推進課(内線1182)



詳しくは▲

## 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の場合は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できます。

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

## 今日のスポーツ

### 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などなたでも

※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、優しそう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つ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～

