

## 広報 おかや

おかや  
の

〈特集〉

## 知ってる？ 地域おこし協力隊



今月の表紙  
外から見た「おかやの魅力」を発見してくれる、「地域おこし協力隊」の3人。この写真のイメージそのままに、岡谷市を盛り上げてくれることでしょう！



おかや  
の

〈特集〉

知ってる？

# 地域おこし協力隊



地域おこし協力隊  
伊東 ゆきのさん  
千葉県出身(29歳)  
趣味：お散歩、  
フェルティング、山登り



地域おこし協力隊を知っていますか？

現在、岡谷市には3人の隊員が在籍し、岡谷市の魅力を発見・発信するために活動しています。

この3人が、どんな人なのか？ どうして岡谷市にやってきたのか？ どんなことをしているのか？

気になる活動をお伝えします。



地域おこし協力隊  
宮島 佑斗さん  
福島県出身(26歳)  
趣味：旅行、料理、散歩



地域おこし協力隊  
笠井 美月さん  
神奈川県出身(24歳)  
趣味：ドラマ・YouTube・  
お笑いを見ること、編み物

## 地域おこし協力隊とは…

地域おこし協力隊は、国の制度で、都市部から地方へ移住した人材が、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PRなどのまちの活性化支援や、農林水産業への従事、住民支援といった「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。隊員は各自治体の委嘱を受けて活動し、任期はおおむね3年となっています。

## 岡谷市では…

岡谷市の活性化を目的として、移住定住の促進・シティプロモーション、岡谷シルクのPR、養蚕の振興などに取り組んでいます。平成31年からは、これらの取り組みを共に推進する人材として、県外(大阪・東京・名古屋などの三大都市圏)から移住した「地域おこし協力隊」を募集してきました。

現在は3人の隊員が活動しており、岡谷シルクを核としてブランド力向上を図る隊員と、移住者ならではの視点で岡谷の魅力を発見し発信する隊員がいます。これまでの7年間で、任期を終了した隊員も含め、延べ6人の隊員が、それぞれの任務に取り組み、成果を上げています。



こんなことをやっています!

お蚕さまが大好き!

# 協力隊の活動報告 シルクブランド力向上編

## Mission

ミッション(任務)

### 「岡谷シルクを核としたブランド力向上」

- オール岡谷産シルクの生産力基盤強化
- 機織りや染め等のシルク製品作り、新たなシルク商品の開発
- シルクに関する歴史・文化を活かした体験プログラムの立案
- 岡谷産繭と岡谷市のシルクに関する歴史・文化の啓発活動
- SNS等を活用した、シルク文化の国内外へ向けた情報発信

## 伊東ゆきのさん

大学にて養蚕・製糸業の持続可能性について研究。5年間の繊維関係の一般企業勤務を経て、令和7年4月より地域おこし協力隊。

岡谷シルクHP



Instagram



### 主な仕事

- シルクをテーマにした、養蚕振興・ブランド製品開発、文化・教育普及、情報発信。
- カイコの飼育(3齢~<sup>しゅうけん</sup>収繭) 毎年、主に6月と9月(それぞれ4万頭ずつ)
- 養蚕の他に草刈り(5月~10月) 春頃は桑の木<sup>せんてい</sup>の剪定作業など桑園整備

### 直撃インタビュー!

Q1

大学での研究や以前の就職先も繊維関係ですが、シルクやウールなどの繊維に興味を持ったきっかけを教えてください。

A1

高校生のときに留学していた、フィンランドのホストファミリーが羊農家で、学校から帰ると羊の世話をしていたという経験から、お蚕さまにも共通する「糸を生み出す生き物」に興味を持ちました。羊が植物を食べて毛糸を生み出して、人の手仕事から生まれたものを人が身に付けていくという暮らしがあることを知って、天然繊維の面白さや、生き物が自然環境のなかで育って、人間の暮らしにも循環していることが、すごく面白いと感じています。

Q2

岡谷市を選んだ理由は?

A2

シルク産業を研究する過程で、岡谷市のことは知っていました。偶然、シルク関連の施設で岡谷市が協力隊を募集していることを知り、応募しました。シルクとまちが密接に関わっている岡谷市に住み込んで、養蚕や製糸業の歴史を学びたい、発信したいと思い移住してきました。

Q3

これまでの活動を通して、今後取り組んでいきたいことは?

A3

1年間、岡谷のまちに入り込んで、手を動かして活動し体験した、「糸のまち」としての岡谷のすごさを、これまで出会えた人たちと一緒に、ワークショップやイベント、冊子にまとめるなどして、多くの人に伝えていきたいと思っています。インスタや岡谷シルクホームページのブログのチェックも、ぜひお願いします!

「夏のほとんどは、三沢区民農園で養蚕をしています!」



毎朝、桑畑にてお蚕さまに与える桑を収穫します



蚕室でお蚕さまに1日3回桑を与えます



くわくわ養蚕倶楽部のみなさんとの養蚕は毎日にぎやかで楽しいです

「自分で育てたお蚕さまの繭からとった糸を用いて岡谷絹工房で着物を織り上げるのが目標です!」



シルクの魅力、岡谷の製糸の歴史・文化を伝えるべく活動中!

「シルクファクトおかやで、高林館長から養蚕のお話を聞くのも楽しい時間です」

## 移住定住の促進・シティプロモーション編

### 直撃インタビュー!

**Q1** 岡谷市を選んだ理由は?

**A1** 東京有楽町にある「ふるさと回帰支援センター」で、「岡谷市は長野県のなかでも一人暮らしを始める人が多い」とアドバイスされ、車がなくても暮らせる、「自然と便利さ」がちょうどいいところに魅かれ、選びました。

**Q2** 岡谷で暮らしてみた印象は?

**A2** 晴れの日が多く、空気が澄んでいて星空がきれいなことに感動しました。自然が身近にあって、生活に必要な施設が充実していて、人が温かく住みやすいまちだと感じています。

**Q3** これからやっていきたいことは?

**A3** 実体験を生かし、都心での移住相談で、「あまり生活スタイルを変えずに移住できる」ことなど、「住んでみなければわからない、岡谷の良さ」を同世代の人に伝えていきたいと思っています。



おかや  
らぶ!

## 笠井美月さん

大学時代にふるさとワーキングホリデーを利用し、地方の人々と触れ合ったことで、地域創生や地方移住に関心を持つ。  
令和7年9月より地域おこし協力隊。



「日々の生活の中でも好きな景色を探しています」



インスタ  
見てね!



## 宮島佑斗さん

大学では地域おこし、地域活性化について学ぶ。岡谷の「何気ない風景」が好き。  
令和5年8月より地域おこし協力隊。

### 直撃インタビュー!

**Q1** 活動において意識していることは?

**A1** 自分を含め地域おこし協力隊の強みは「市外出身者であること」だと思っています。市外出身だからこそ、岡谷市の当たり前の光景を新鮮な目で見ることができます。「岡谷市のここが“実は”すてきなんだよ」と伝える、そんな意識で活動しています。

**Q2** 岡谷市に来て2年たちますが、改めて岡谷のいいところは?

**A2** ドライブが好きなのですが、岡谷市は県の中央に位置し、県内外問わずあちこちに移動しやすいところが気に入っています。

**Q3** これからやっていきたいことは?

**A3** いま取り掛かっているのは、シティプロモーションのWebサイトを開設することです。隊員も1人増えたので、新たな視線も交え、より多くの人へのPR活動を充実させていきたいと思っています。



こんなことをやっています!

# 協力隊の活動報告

ミッション(任務)

## 「移住定住の促進・シティプロモーション」

- 関係/交流人口の増加を目的とした活動
- 大都市圏での若者をターゲットとした移住促進のシティプロモーション活動
- 市外の方をターゲットに、移住の促進を目的としたプロモーション活動
- 市内の方をターゲットに、シビックプライドの醸成を目的とした活動
- SNSや市ホームページなどのWebメディアを活用した市の魅力、暮らし等の情報発信



# Mission

### 主な仕事

- 大都市圏での移住相談会への参加  
および窓口での移住相談対応



JOIN移住・交流&地域おこしフェア2025

地域おこし協力隊(移住者)ならではの視点から、移住後の生活がイメージしやすいように実体験を交えてお話をしています。大好きな岡谷市を少しでも興味持ってもらうように想いを伝えています!

- 市内で移住者交流会の企画・運営



移住者交流会(オカヤトークの会)

移住してきた人同士のコミュニティを作り、悩みや不安、良いところを共有してもらう場所を作っています。これまで3回の開催で、参加者同士のつながりが生まれていて、うれしく思っています!

- 撮影した岡谷の魅力をSNS等で発信

岡谷市のシティプロモーションとして、市内で撮影できる美しい風景や、何気ないけれど、どこか心に残る風景をInstagramなどで発信しています。市外の方には、「岡谷市を知ってもらいたい」、市民の方には「岡谷市を誇ってもらいたい」という想いで更新しています。ぜひフォローをお願いします!



Instagram



NAGANO\_OKAYA\_LIFE

### 次年度の目標

## 次年度は、次の3つに力を入れていきます!

1. シティプロモーションのWebサイトを開設!  
市内の日常・非日常の営みを丁寧に発信することで、岡谷市への愛情を育むことを目的とする。
2. 若者の関係人口を増やす!  
岡谷市に能動的に関わる若者・学生を増やしていく。
3. 定住者のフォローを積極的に行う!  
定住者のフォローとして、「移住者交流会」を活発にする。



Webサイトインタビューのようす



シティプロモーションのWebサイト

# 協力隊がみつけた！おかやの好きなトコロ。



## 生活のなかに自然を感じる景色

柴宮の交差点から諏訪湖方面を見下ろすこの景色。手前の整備された道の先に、諏訪湖、上諏訪温泉の街並み、さらに八ヶ岳まで望める。何気ない日常の中に、大きな自然を感じられるところが好きです。



## 湖畔からの景色

空と諏訪湖の青色が目の前いっぱいに広がる景色はいつ見ても心が躍ります！友人に案内したいスポットです！



## 童画館通りの街並み

童画の世界を思わせるようなタイルや電線のない歩道は、普段生活している地区の雰囲気とは少し違って、歩いていて気分が上がります！きれいな街並みで好きな風景です！



## 三沢区民農園の畑

昨年の秋からわたしも畑に挑戦中です！ふと耕す手を休めて視線を上げると、岡谷の街並みが望める眺めの良さが最高です。

## シルク・募集

### くわくわ養蚕倶楽部メンバー募集！

岡谷市の三沢区民農園では、一緒に養蚕をしてくれる「くわくわ養蚕倶楽部」のメンバーを募集中です！

現在は20代から70代のメンバーが集まって、毎年6月と9月にカイコの飼育から繭の出荷、それ以外の時期は桑畑のお手入れなど活動をしています。

お蚕さまのこと、桑のことを学びながら一緒に養蚕をしてみませんか？

まずは見学からでも大歓迎です！ぜひお気軽にご連絡ください。



場 所：三沢区民農園(岡谷市川岸区)

申込み：e-mailにてご連絡ください。

くわくわ養蚕倶楽部

kuwakuwa.yosan@gmail.com

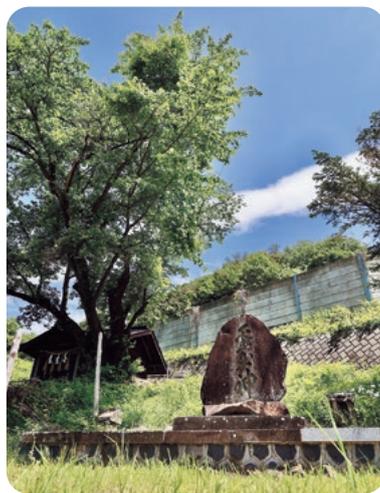


協力隊の3人に、移住者から見た「おかやのおすすめスポット」を教えてくださいました！



### 塩尻峠から見る景色

大学時代に初めて岡谷市と出会った景色。国道20号を塩尻側から登り、岡谷市に入った途端に雲が晴れ、諏訪湖と岡谷市の美しい夜景が眼前に広がりました。今も通るたびに思い出す特別な風景です。夜景もおすすめです。



### 蚕玉様 (駒沢浅間神社横)

養蚕の時期は特にお世話になっている蚕玉様。お参りに行くと、昔からこの岡谷に伝わるお蚕さまを大切に作る気持ちを再確認できる気がします。



### 高尾山の山頂

山頂からは青く輝く諏訪湖を望むことができ、ベンチに座ってゆっくり絶景を味わえます。30分ほどで登ってしまう手軽さもいいですね。日常の中に、大きな自然を感じられるところが好きです。



### 湊 - 鎌倉街道からの景色

鎌倉街道から諏訪湖越しに岡谷市街地を見下ろす景色。八ヶ岳を望む景色や、高ボッチ高原からの景色なども良いですが、諏訪湖畔の山際にぎゅっと集まった市街地に、岡谷らしい生活の雰囲気を感じられてとても好きです。



岡谷市を盛り上げるために、それぞれの分野で活動しています。市民のみなさんと一緒に岡谷市を盛り上げていきたいと思っています。

地域おこし協力隊一同



シルクに関して：  
ブランド推進室 TEL 22-3675

移住定住に関して：  
地域創生推進課 (内線1367)

問合せ

## 移住定住・イベント

### 第4回オカヤトークの会 (移住者交流会)

テーマはなく、ゆるーくお話しして、ゆるーくつながる会です！

日時：3月15日(日) 午後2時～4時

場所：COFFEE10 (本町2-5-7-1)

参加費：無料

(ドリンクの注文をお願いします)

対象者：◆移住しておおむね10年以内の人  
◆岡谷市への移住を検討している人  
◆移住者と話してみたい市民

申込み：右記QRコードよりお申し込みください。

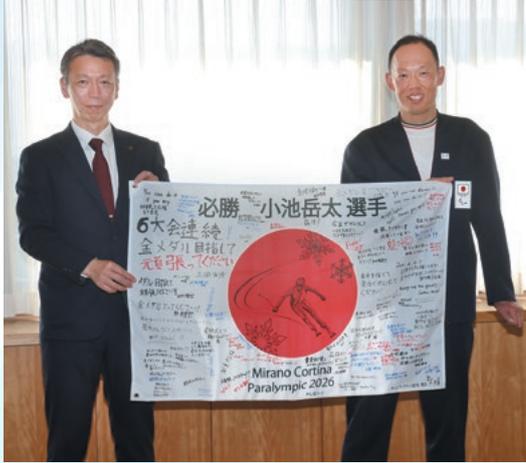
※申込み多数の場合は、移住者・移住検討者を優先とします。



# ミラノ・コルティナ 2026冬季パラリンピックを 応援しよう！

ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックが3月に開催されます。  
岡谷市に関連する選手、チームの出場が内定しています！

## 小池岳太選手



- ◆出場種目…  
パラアルペンスキー
- ★1982年生まれ
- ★岡谷市出身
- ★所属…株式会社JTB  
コミュニケーションデザイン
- ★競技歴  
大学1年時にオートバイ事故で左腕に障がいを負い、  
パラスポーツと出会いアル  
ペンスキーへ挑戦。パラリ  
ンピック6大会連続出場内  
定。

冬季スポーツが身近な岡谷市で育ち、多くの先生方、指導者の皆様、そして地域の皆様との温かいご縁に恵まれました。今大会で、パラリンピック6度目の出場という大変光栄な機会をいただけることになりました。

これまで支え、導いてくださったすべての皆様に心より感謝申し上げます。皆様への感謝を胸に、力の限りを尽くし、これまでの集大成として最高の滑りをお見せできるよう全力を尽くします。世界の舞台上、タフなコースと世界の若き才能たちに、臆することなく挑戦してまいります。皆様の温かいご声援をいただけますと幸いです。

## パラアイスホッケー日本代表チーム



岡谷市の「やまびこスケートの森」を練習拠点としているパラアイスホッケー日本代表チームが、ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックに出場します。2018年の平昌大会<sup>ピョンチョン</sup>以来、2大会ぶりの出場となります。

夢の大舞台!! 2010年バンクーバー大会以来のメダル獲得をめざします!!

お知らせ

## 岡谷市市制施行90周年 記念式典を開催します

申込み不要

参加無料

令和8年度は、岡谷市が市制施行90周年を迎える大きな節目の年です。市制施行から今日まで、岡谷市の歴史を築き上げてこられた先人のみなさんの努力に感謝するとともに、輝かしい未来をともに祝うため記念式典を開催します。

市民のみなさん一人ひとりが主役です。郷土の歴史を振り返り、岡谷市の未来に向けた新たな一歩をともに踏み出しませんか。

式典、基調講演ともに、予約なしでどなたでも参加できます。多くのみなさんのご来場お待ちしております。

日時…4月25日(土) 午前10時～：記念式典  
午前11時～：基調講演  
場所…カノラホール 大ホール

### 【演題】

夢を力に「誠実・努力」と「創造と挑戦」で  
諏訪から世界へ、そして未来へ

講師…元セイコーエプソン株式会社 代表取締役社長  
碓井 稔さん



問合せ●秘書広報課(内線1511)

お知らせ

## 令和8年度の軽自動車税(種別割)

## 軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和8年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

## 【廃車、名義変更などの手続きはお早めに!】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

## 【障がい者の軽自動車税減免制度があります】

## ■減免基準

- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など)を持ち、障がいの程度が一定基準以上であること
- 車検証に記載されている所有者が、障がい者本人であること(ただし、手帳の種類、障がい者の年齢によって例外あり)
- 障がい者本人、障がい者と生計を一にする人または障がい者と生計を一にする人がいない場合、日常的に介護する人が運転すること

## ■申し込み

## ●軽自動車(種別割)

申請期間…納税通知書が届いてから【5月25日(月)】まで  
受付窓口…市役所税務課(支所では受付できません)

必要書類…減免申請書(窓口にあり)、納税通知書、車検証、障害者手帳、運転者の運転免許証、申請者のマイナンバーカード

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

## 20歳を迎える学生のみならず、国民年金保険料の納付を猶予できます

## 国民年金保険料学生納付特例について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の対象になります。

対象となる人…大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校などに在学する学生で、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下、または失業などの理由のある人

【所得の目安】128万円 + {扶養親族等の数×38万円}

申請方法…下記の必要書類を持って、市民生活課国民年金窓口、または年金事務所で手続きできます。電子申請でも申請が可能です。

申請に必要な書類…基礎年金番号がわかるもの、在学期間がわかる学生証の写し、または在学証明書原本



詳しくは▶

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

## 障がいのある人には自動車税の減免制度があります

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳を持っている人で、一定の要件を満たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)等を減免する制度を設けています。

詳しくは、南信県税事務所諏訪事務所までお問い合わせください。

申請方法…県税事務所窓口のほか、郵送、インターネットを利用した「ながの電子申請」(QRコード)での受付も可能です。

長野県南信県税事務所諏訪事務所

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎 3階

## ▶電子申請アドレス

[https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=29218](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=29218)



## ▶減免制度についてのホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>



問合せ●長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

information — 今月のお知らせ —

環境

4月より、家庭ごみのごみ出し・持ち込みが変わります

4月より、一般家庭から出る「埋立ごみ」と「蛍光管・電球」の収集頻度と、(株)アイ・コーポレーションへの持ち込みの内容などが以下のとおり変わります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



詳しくは▲

【埋立ごみ】

定位置での収集を、「月1回」から「2か月に1回(奇数月)」に変更します。収集日以外は、(株)アイ・コーポレーションで受け入れをします。

【蛍光管・電球】

定位置での収集を、「月1回」から「3か月に1回(6月・9月・12月・3月)」に変更します。収集日以外は、店頭回収で受け入れをします。

【(株)アイ・コーポレーションへの持ち込み】

- ①定休日：毎週火・水曜日、8/15～16、12/31～1/3
  - ②持ち込みできるもの：埋立ごみ、草・落ち葉、使用済み電池  
※剪定枝の持ち込みができなくなります。
- 詳しくは、2月に全戸配布したチラシ、または「令和8年度版収集カレンダー」をご覧ください。

《正しい分別にご協力をお願いします》

ごみや資源物の誤った分別をすると、収集運搬や処理をする際に火災やケガをする可能性があり大変危険です。

捨て方がわからない場合は、ごみカレンダーや分別ガイドなどを参照したり、環境課へおたずねください。正しい分別にご協力をお願いします。

- 「燃やすごみ」に、医療用注射器や針を出さないでください。
- 「埋立ごみ」に、リチウムイオン電池を含む電池類や小型家電(ドライヤー・電気ポット・時計など)は出さないでください。
- 「金属ごみ」に、リチウムイオン電池を含む電池類、小型家電、ライター、ガスが残ったスプレー缶などを出さないでください。  
※使い切って穴を開けたスプレー缶は可。
- 「蛍光管・電球」、「ガラスびん」に、割れたものは出さないでください。割れたものは埋立ごみに出してください。
- ハンディファンや加熱式たばこなどの、リチウムイオン電池内蔵製品および膨張・変形したモバイルバッテリーは、市では回収できません。購入したメーカーへ問い合わせるか、(株)アイ・コーポレーションでの有料処理となります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

リチウムイオン電池を含む  
充電式電池の処分方法

市では、JBRC★会員企業製の充電式電池(リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池)、および携帯電話・スマートフォンへの充電を主機能とするモバイルバッテリーの回収を行っています。電極をセロハンテープなどで絶縁して、以下の場所へ出してください。

- ①収集定位置：9月・3月の埋立ごみの収集日
- ②サンデーリサイクルデー：奇数月の最終日曜日に実施
- ③(株)アイ・コーポレーションへの持ち込み
- ④市内回収協力店での店頭回収
- ⑤岡谷市役所 環境課窓口



市内回収協力店検索▶

- ※電池を「金属ごみ」や「埋立ごみ」として出さないでください。
- ※モバイルバッテリーのみ本体回収です。
- ※ハンディファンや加熱式たばこなどのリチウムイオン電池内蔵製品、および膨張・変形したモバイルバッテリーは、市では回収できません。購入したメーカーへ問い合わせるか、(株)アイ・コーポレーションでの有料処理となります。

※JBRC会員企業製品以外は回収できません。

★JBRC：小型充電式電池のリサイクル活動を行う団体

JBRC会員  
企業検索▶



環境

粗大ごみの処分方法について

粗大ごみ(大型の家具や小型家電製品など)の処分は、以下の方法で行ってください。

- ①大型の燃やすごみは、諏訪湖周クリーンセンターへ持ち込む。  
(持ち込みには大きさの制限などの条件があります)
  - ②ごみ処理の専門事業者へ依頼する。(有料)
  - ③リネットジャパンリサイクル株式会社、および「ジモティー」といった民間企業のサービスを利用する。(一部有料)
- ※市ホームページから、上記の処分方法について確認できます。

①・②



市内の粗大ごみ回収専門業者についてはこちらから

③



家電4品目・小型家電の宅配回収についてはこちらから

③



不用品のリユースについてはこちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

information — 今月のお知らせ —

募集

## 市民農園を借りて 野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を活用し、野菜づくりをしてみませんか？1区画は家庭菜園に適した広さです。

### 【使用者を募集している市民農園】

- 東堀2…1区画
- 京セラ西…1区画
- 小萩郵便局東…3区画
- 若宮簡易郵便局北…1区画
- 長地梨久保…1区画
- 山手町三丁目(新規)…3区画

使用期間…4月1日から1～5年間

使用料…1区画 年間1,500円

募集期間…2月25日(水)～3月19日(木) (申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口または電話にてお申し込みください。

※農園の場所、区画、使用期間など、詳しくはお問い合わせください。



募集

## 野菜づくりの基礎が学べる 「研修農園」参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

参加費…年間6,000円(種苗代別途)

スケジュール…4月～11月に17回講習会を実施します。(隔週木曜日の午前9時～11時)

栽培品目…シルクスイート(サツマイモ)、ジャガイモ、ネギ、トマト、白菜など約20種類

対象…市内在住の野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で講習日以外にも自分の区画を世話できる人

定員…個人またはグループ(4名以内) 7組

募集期間…2月25日(水)～3月19日(木)

申込み方法…窓口または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

## 田畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ 農地の貸し借り相談会を開催

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人は、この機会にぜひご参加ください。当日は、地元の農業委員や、農地利用最適化推進委員に農地や農業について相談することもできます。

日時…3月7日(土) 午前10時～11時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。  
※当日参加も可



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

## 未経験者向け 直売所出荷説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。作った野菜が余ってしまう、自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たいなど、興味がある人はぜひご参加ください。各直売所の紹介、直売所出荷までの流れと出荷の注意点などについて、JA信州諏訪指導員より説明します。

日時…3月7日(土)

午前9時～10時

場所…市役所6階  
605会議室

応募方法…事前に窓口  
または電話にてお申し込みください。  
※当日参加も可



問合せ●農林水産課(内線1487)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 市立岡谷美術考古館 休館のお知らせ

制度移行による切り替え作業のため、次の通り休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

**休館期間**…3月25日(水)～4月4日(土)

市立岡谷美術考古館では、美術・考古資料の調査研究を進め、さらなる発展した事業展開をするため、4月より指定管理者による管理運営に移行します。

審議会による審査や市議会の議決を経て、「公益財団法人おかや文化振興事業団」を指定管理者に決定しました。指定期間は、令和8年4月1日から令和13年3月31日までです。

※指定管理者制度は、公の施設の管理に民間ノウハウを活用し、サービス向上および経費節減を図ることを目的とする制度です。

※市民のみなさんは、これまで通り施設をご利用いただけます。



問合せ●市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

募集

## 「ロマネット」に 広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは、市内外から多くの方が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご活用ください。

掲載期間は1年単位(4月～翌年3月)が基本ですが、募集は随時行っています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。掲載希望や不明な点などありましたら、お問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
2階廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー内側	1口	100円/月	最低口数：10口以上(10口単位)最大口数：200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

## あなたの声を聞かせてください 3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、就職や転勤、進学や引っ越し、家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変動しやすい時期で、自殺者数が増える傾向にあります。ストレスを感じたら、休息をとって心身を休め、悩みや不安を抱えて困っていたら、ひとりで悩まず、まずは信頼できる人に相談しましょう。また、身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけて、ゆっくり話を聴き、必要に応じ、相談機関につなぎましょう。

### ●厚生労働省

#### 「まもろうよ ころこ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。SNSやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



### ●「[こころの体温計]

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



### 【電話相談】

#### ●長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280

受付日時：午前9時～午後4時30分(平日)

#### ●長野いのちの電話

(長野) ☎026-223-4343 (松本) ☎0263-88-8776

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課(内線1164)

お知らせ

## 転出手続きは オンラインでもできます

他の市区町村へ引越し予定で、マイナンバーカードとスマートフォンなどの電子機器を持っている人は、オンライン申請により転出手続きと転入の予約を行うことができます。

マイナポータルから手続きすることで、転出元である岡谷市役所への来庁は原則として不要になります。

また、転入先の市区町村の窓口でも、申請書の記入が原則として不要ですので、手続きが簡単になります。ぜひご活用ください。

**手続きに必要なもの**…スマートフォンなどの電子機器、マイナンバーカード、署名用電子証明書の暗証番号(6桁～16桁の英数字)、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)



問合せ●市民生活課(内線1153・1155)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 福祉タクシーをご利用ください

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

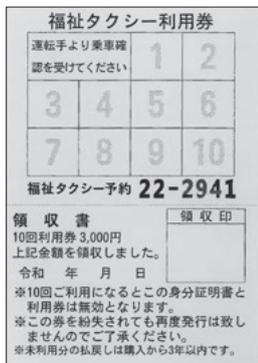
**利用料**…1回300円

※利用券：1枚3,000円(10回分)

### 利用条件

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

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



詳しくは▶



問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ

## 令和7年度 口腔衛生推進研修会 市民公開講座を開催します

「歯周病」は、心疾患や糖尿病との関連が指摘されており、全身の健康に大きな影響を与えます。

今回は、30歳以上の成人の約80%がかかっているといわれる歯周病がどのようなものなのか、早期発見と適切なケアのために、日常生活で実践できるお口の清掃ポイントについてもお話しいただきます。

健康長寿をめざすみなさんに役立つ情報が満載ですので、この機会にぜひご参加ください。

●参加者には歯ブラシ1本プレゼント

### 「歯周病に気をつけて健康長寿に」

**日時**…3月7日(土) 午後3時～4時20分(予定)  
(開場：午後2時30分)

**場所**…カノラホール 小ホール

**講師**…松本歯科大学 教授(歯周病科)  
日本歯周病学会 理事長  
吉成伸夫先生



申込み不要

聴講無料

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

## 川岸東五丁目分譲地の価格を改定しました

現在分譲している川岸東五丁目分譲地の価格を見直しました。土地をお探しのみなさん、ご検討ください。

**場所**…川岸東五丁目6583番19 **分譲区画**…1区画(先着順)  
**面積**…374.58㎡ (113.3坪) **㎡単価**…7,100円/㎡ (23,500円/坪)  
**売却予定価格**…266万円

※詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

詳しくは▼



問合せ●まちづくり整備課(内線1334)

information — 今月のお知らせ —

健康

毎年3月1日～8日は  
女性の健康週間です

厚生労働省では、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、国民運動を展開しています。

また「健康日本21（第3次）」では、女性はライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性などを踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要であるといわれています。

この機会に自分の身体へ目を向け、日ごろの生活習慣を振り返ってみませんか。



気になること、心配なことは相談してみましょう

岡谷市女性のための健康相談  
(予約制・相談無料)



産婦人科オンライン相談  
(会員登録必要・相談無料)



問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

岡谷市民病院 健診センター  
健診の予約が始まります

市民のみなさん、1年に1回は健診を受診して、自分の体をチェックしましょう！

岡谷市民病院で実施している人間ドックなどの健診の4月以降の予約が始まります。

パソコンやスマートフォンなどからできるWeb予約も行っています。24時間いつでも予約が可能で、空き状況も確認できます。この機会にご利用ください。

申込み方法…電話、または岡谷市民病院のホームページからお申し込みください。

予約開始日時…3月2日(月) 午前8時30分～

※予約開始当日は、電話や回線がつながりにくいことが予想されますので、ご了承ください。

Web予約は



問合せ●岡谷市民病院 健診センター ☎23-8050

健康

65歳以上のみなさんを対象とした  
「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、令和8年度の「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやウォーキング、ヨガ、脳トレ、椅子に座ってできる運動など、さまざまな内容が体験できる教室があります！ご自身に合った運動強度や内容の教室を選ぶことができますので、お気軽にご参加ください。

仲間と一緒に運動することや栄養・口腔・認知症予防について学ぶことでフレイルを予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

対象…令和8年12月31日までに65歳以上になる人  
(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)

申込み期限…3月4日(水) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、ご本人への電話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



参加無料！

※教室により会場使用料をご負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場 (教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いている教室案内をご覧ください。

問合せ●介護福祉課(内線1273・1286)

# 健康 ひと回メモ

No.578

## 初めて入れ歯を入れました

### どんなことに

### 気をつければよいでしょうか

入れ歯には記念日があり、語呂合わせの「い（1）れ（0）ば（8）」から10月8日は「入れ歯の日」とされています。

まずお手入れですが、入れ歯は毎食後にはずし、必ず食べカスを取り除き、洗浄剤にもつけて大切に扱ってください。定期的に歯科医院を受診して、メンテナンス（確認・調整）を受けていただくことをお勧めします。

入れ歯は柔らかい歯ぐきの上に乗っています。基本的に素材は硬いので、初めは靴ずれと同じようにすれて痛みが出ます。完成してお口の中に入った後も、微調整は必要になります。

食べ物も、ご自分の歯が全てあったときと同じものを食べられるとは限らず、入れ歯を入れればすべて元通りとはいきませんので、なるべく軟らかい食べ物から順番に試してください。全部自分の歯があった場合に比べて、7割ほど咀嚼能力（かみ砕く力）が落ちるといわれています。

信州ですと、お漬物を好きな方も多いと思いますが、漬物は硬く繊維も多いので、かなり難易度が高い食べ物になります。最初は、ヨーグルトやお豆腐をかん

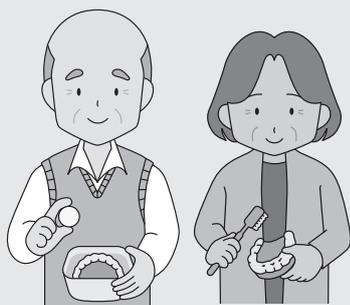
で、無理をせずに、ゆっくり慣らすようにしましょう。その方が回り道に見えて結局は近道になります。

最初から無理をしないで、やっぱり入れ歯は合わないからと入れないでいると、顎がずれて顎関節症の原因になる場合もありますので、ご注意ください。

また、発音が悪くなり、しゃべっていることがうまく伝わらない場合もあると思われま

す。楽しく健康的な毎日を過ごすためには、入れ歯は大切な体の一部です。気になる場所がありましたら、お気軽に歯科医院を受診してください。

（岡谷下諏訪歯科医師会）



## 健康

### 節目の歯科健診を受診しましたか？

「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、受診期限は3月末（医療機関休診日除く）ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療（歯石除去を含む）に移る際には別途費用がかかります。

不明な点がありましたらお問い合わせください。



#### 対象となる人（令和7年度）

- 二十歳の歯科健康診査  
自己負担…620円（パノラマ撮影の場合は1,740円）
- 三十歳の歯科健康診査  
自己負担…620円（パノラマ撮影の場合は1,740円）
- 成人歯科健康診査（40歳・50歳・60歳・70歳）  
自己負担…620円 ※70歳は無料
- 妊婦歯科健診（妊娠期間中に1回）  
自己負担…620円

※生活保護世帯および住民税非課税世帯の人は、無料で受診できます（住民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課への申請が必要です）。

問合せ●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

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

**金**

（株）イワナミ  
☎ 22-2222

杉村設備（株）  
☎ 27-8632

今井内科胃腸科クリニック  
☎ 24-8688

栗田歯科医院  
☎ 24-5756

薬局マツモトキヨシレイクウォーク岡谷店  
☎ 21-1080

（株）総設工業  
☎ 28-8504

十和設備（株）  
☎ 24-0182

**土**

（株）オスガ設備  
☎ 27-6622

（有）ミヤサカ管工  
☎ 22-9615

（有）三善工業  
☎ 23-3446

マイナンバーカード  
休日窓口開設日  
午前9時～12時

水道建設（株）  
☎ 23-2662

## ●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：牛山秀樹 弁護士 ※4月分予約：3月18日(水)～受付開始
生活・子育て	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
	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	移住相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線1368）	
就労	ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	11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 ▶ 3月13日(金) 午後7時～8時30分

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



### 今月の納税

#### ◎国民健康保険税 第9期

納期限…3月31日(火)

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

問合せ●税務課（内線 1135）

※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

3月  
March

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

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。  
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- ・休日急病当番医院 受付/原則午前9時~午後5時  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- ・休日当番歯科医院 午前中の診療となります。
- 水道修理工番店  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
受付時間/午前9時~午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児  
医療機

◆乳幼児  
場 ち  
持 ち  
※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康機

日	月	火	水	木
1 <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (R6年8月生) 午後0時40分~1時20分 受付</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</li> <li> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分~11時 受付</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (R5年2月生) 午後0時40分~1時20分 受付</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(ぐっくん教 (R7年10月生) [予約制・個別対応]</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li> さとう眼科医院 ☎ 27-0085</li> <li> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</li> <li> イズミ薬局 ☎ 28-0030</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	18 <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11月生) 午後0時40分~1時20分 受付</li> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にここ教室 (R6年2月生) 午前(個別通知します)</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</li> <li> ララ歯科医院 ☎ 21-1555</li> <li> アイビー薬局 ☎ 26-1670</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分~11時 受付</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(ぼくぼく教室) (R7年3月生) [予約制]</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li> 9~10か月児健診 (R7年5月生) 午後0時40分~1時10分 受付</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</li> <li> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</li> <li> 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	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)	

# 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

## 移住者向け講座『知る暮(シルク)らしおかや』 第3回 シルクファクトおかや見学 ～「シルク岡谷」を体感しよう～

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。明治時代から生糸の一大産地として「シルク岡谷」と呼ばれた糸のまち岡谷。岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや)は、製糸に関するさまざまな展示物があるだけでなく、実際に操業している製糸工場の見学や糸繰り体験もできる施設です。これら施設の見学や体験を通して、「シルク岡谷」について学んでいきましょう。

日時…3月14日(土) 午前10時30分～正午  
場所…岡谷蚕糸博物館(現地集合)  
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をしたい人  
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)  
※申込みが5名以下の場合は中止  
受講料…無料  
申込み…2月26日(木) 午前10時から電話、電子申請(QRコードから)で受付。3月4日(水)までは移住して来た人のみ。3月11日(水) 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

## 長地公民館 子ども学級 スマホのルールを親子で考えよう! 親も安心!! 子どもSNS講座

最近、小・中学生からスマホを持ち始める人も多くなりました。便利な反面、心配ごとがいっぱい…。子どももうれしい! 親も安心!! スマホを安全に使うための親子講座です。スマホがなくても参加できます。



日時…3月14日(土)・21日(土) 午後1時30分～3時  
場所…長地公民館  
対象…小学生・中学生と保護者  
講師…SNS教育サポーター 原田ゆきこさん  
定員…10組(先着順・定員になり次第締め切り)  
持ち物…スマートフォン(可能な場合、保護者のものでも可)、筆記用具、飲み物  
受講料…無料  
申込み…長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)で受付中。3月13日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## 湊公民館 生活講座 きのこ(シイタケ) 菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。原木4本にシイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。  
※原木の太さは一定しません。

日時…3月15日(日) 午前10時～(2時間程度)  
場所…湊公民館 公民館裏駐車場(1階会議室)  
講師…地元講師  
対象…18歳以上の人  
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもと一緒に作業ができます。

持ち物…作業のできる服装(防寒を考慮したもの)、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金  
申込み…3月3日(火) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

**お知らせ** 人権擁護委員による  
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、不登校、差別、家庭内問題、近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月5日(木)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

**お知らせ** 「農業者年金」に  
加入しませんか

下記の条件を満たす農業従事者は、農業者年金に加入することができます。農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

**【加入条件】**

①20歳以上、60歳未満の人

(国民年金の任意加入者に限り、農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます)

②年間60日以上農業に従事している人

③国民年金の1号被保険者(付加年金への加入要件あり)

**【保険料】**

月額2万円～6万7千円(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)

※35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、1万円から通常加入できます。

問合せ●農業委員会事務局

(内線1488・1489)

**環境** 環境について  
学びませんか

環境について学びたい団体と、企業・団体などの環境への取り組みを、市がコーディネート(仲介)します。

環境問題に関する学習がしたい団体などは、環境課へお申し込みください。

**【項目および登録団体】**

○地球温暖化・再生可能エネルギー

- 京セラ株式会社 長野岡谷工場
- 岡谷市食生活改善推進協議会
- ストップ温暖化すわの会(岡谷)
- 信州大学自然環境診断マイスター
- 信州諏訪農業協同組合  
岡谷諏訪地区
- レイクウォーク岡谷
- 株式会社グッドライフ
- パナソニック株式会社  
エレクトリック・ワークス社
- ポジ◎ラボ
- 株式会社ダイワテック
- 岡谷酸素株式会社

○自然保護

- 全国川ごみネットワーク
- 岡谷市消費者の会
- CUBE

詳しくは▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)

**お知らせ** 春の火災予防運動が  
行われます

令和7年度 全国統一防火標語

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

3月1日(日)～7日(土)まで、全国一斉に春の火災予防運動が行われます。春先は、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●岡谷消防署 ☎22-0119

**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

**環境** 野焼きは  
近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作物によって出た枯れ草・落ち葉などは、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、春先は、耕作前に枯れ草などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮して行ってください。

- ▶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
- ▶枯れ草、落ち葉、残渣などは乾燥させてから焼却する

なお、各地で野焼きなどが原因となる森林火災が多発していますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



**シルキーチャンネル**

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

3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

- ものづくりフェア2026
- 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。

◎第1期 こどもスポーツ教室  
(年長～小学生)

期間…4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 サッカー教室  
(年中～小学生)

期間…4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計8回)  
 時間…午後4時～5時  
 (年中～小学2年生)  
 午後5時～6時  
 (小学2年生～6年生)  
 場所…湖畔広場  
 定員…各20名



◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月8日～6月24日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月10日～6月19日  
 毎回金曜日(計10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

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…10回:6,000円、8回:4,800円(保険料・施設使用料込)  
 申込み…3月2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。  
 ミニバス教室のみ3月28日(土)の午後5時から受け付けます。  
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第1期 バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)

期間…4月3日～6月12日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 HIP-HOPダンス教室  
(年長～小学生)

期間…4月6日～6月15日  
 毎回月曜日(計10回)  
 時間…①午後4時10分～4時55分  
 (年長～小学2年生)  
 ②午後5時～5時50分  
 (小学3年生～6年生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各25名



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(4月分)

日時…3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…3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

市民総合体育館  
大規模改修工事について

スワンドームの工事が完了し、3月1日(日)から使用を再開します。  
 4月からは東体育館の工事が始まり、9月まで東体育館フロア、柔剣道場、トレーニングルーム、第2A・B会議室、幼児体育室が使用できなくなります。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
 ※引き続き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

今月の子育てポイント(小学校低学年)「わが家のルールを作り、子どもをトラブルから守りましょう」

自宅のスマホやパソコン、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性(SNSによるトラブル、詐欺、高額課金、情報漏洩、視力低下や姿勢の乱れなど)を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢や使用時間の制限)やフィルタリングの設定、使用場所など、わが家のルールを子どもと一緒に作りましょう。



### ◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計10回)  
 ②4月3日～6月5日  
 毎回金曜日(計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10名



以上問合せ●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

### ◎第1期 ピラティス教室

期間…4月3日～6月5日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…10名

### ◎第1期 ベーシックエアロ教室

期間…4月6日～6月15日  
 毎回月曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…10名



### ◎第1期 Balletone教室

期間…4月7日～6月16日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…10名



### ◎春休み短期こども水泳教室 (小学生)

期間…3月23日(月)・24日(火)・25日(水)・27日(金) (計4回)  
 時間…午後3時～4時  
 場所…市民水泳プール  
 定員…30名  
 受講料…5,000円  
 (保険料・施設使用料込)  
 申込み…3月2日(月) 午後1時から市民水泳プールにて受け付けます。  
 問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

### 各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ株式会社主催)

受講料…7,000円(保険料・施設使用料込)  
 申込み…3月2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1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月1日～6月17日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…10名



主な内容

CONTENTS

ボランティアセンターからのお知らせ……………22・23

◆ 尊い善意をありがとうごさいます／  
福祉機器リサイクル事業をご利用ください／  
不要になった入れ歯を寄付してください……………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

ボランティアセンターからのお知らせ

★ボランティア活動を予定している団体・個人の皆様へ!★

ボランティア活動保険のお知らせ



ボランティア活動の事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

補償の例

賠償責任の補償：家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。

ケガの補償

清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した、活動に向かう途中、交通事故にあつてケガをしたなど

補償期間

年度単位で切り替えとなります。  
令和8年4月1日から令和9年3月31日までとなります。  
年度途中に加入する場合は、申し込みの翌日から補償開始となります。

		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	入院中の手術	65,000円	
	外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円	
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)	
年間保険料 ※岡谷社協による補助制度もあります。 (ボランティアセンターへの登録が必要です)		350円	500円

災害ボランティアに参加される方も  
申込みを!!



持ち物

★印鑑と保険料 ★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上申し込みしていないか確認してください。

※令和8年度の申し込み受付中です。活動開始に間に合うよう、早めの加入をおすすめします。

★ボランティア行事を企画検討している主催者の皆様へ!★

ボランティア行事用保険のお知らせ

地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における様々な事故の備えの保険です。

※社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループのみが対象となります。

○主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任（主催者責任）を補償します。

保険料

**Aプラン** (宿泊を伴わないかつ、参加者が事前に特定できる行事)

行事1日 28円 (最低保険料 560円) ~

**Bプラン** (宿泊を伴う行事) 1泊2日 241円 ~

**Cプラン** (宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事)

行事1日 28円 (最低保険料 560円) ~

♪ ボランティア保険については、ボランティアセンター（岡谷市社会福祉協議会）までお問い合わせ下さい。

# おokayボランティア連絡協議会(OVN)活動紹介

7月研修会  
「フォークダンスを踊ろう」  
…若かりし青春をふたたび



65名の方に参加していただきました。  
昔を思い出し懐かしみつつ、  
笑顔があふれる研修会でした❄

Best shot

11月交流会 ボッチャ交流大会



高校生にもご参加いただき、  
くじ引きで決められた仲間と  
優勝を目指し、力を合わせました!!

Good day

## おokayボランティア連絡協議会とは

(Okaya Volunteer Network 略称:OVN)

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

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

### ★活動内容★

交流会・総会・研修会・セミナーの参加  
(役員の場合：月1回の定例会など、他の活動もあります)  
ふれあい祭り&ボランティア祭りの参加

### ★加入条件★

岡谷市ボランティアセンターに登録をしている団体または個人

### ★会費(1年間)★

団体ボランティア：500円/1年  
個人ボランティア：200円/1年

## 市民活動団体やNPOの皆様 岡谷市ボランティアセンターのご案内

ボランティア団体の皆様は下記の設備が利用できます。

- ボランティア室  
諏訪湖ハイツ3階の会議室を利用できます。
- 印刷機 ☆印刷機は1製版につき100円  
☆用紙は持ち込みです。
- コピー機 白黒1枚10円・カラー1枚40円
- 情報提供コーナー



利用には、登録が必要です。詳細は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問い合わせ ボランティアセンター TEL 24-2121 FAX 24-3555

尊い善意を  
ありがとうございます

令和7年9月から令和8年1月まで(敬称略)

● 福祉基金へ

公益財団法人 岡谷文化振興事業団

プリンス&スカイラインミュージアム

長野県労働金庫諏訪湖支店運営委員会

親子アニメチャリティー祭り

岡谷市ダンス協会

侑美よう室 湖畔

慈雲寺 花園檀徒会

今井 佳子

鮎澤 利幸

北條 栄治

● ボランティアアセンターへ

食品

諏訪地区労働者福祉協議会

匿名

お米 匿名

お菓子 匿名

タオル

岡谷市連合婦人会

匿名

毛糸 匿名

テレホンカード 匿名

使用済切手

(株)スワコー

解体興業(株)

(株)岡谷中部建設

金子工務店(株)

上浜区

駒沢地区社会福祉協議会

瀬戸 洋江

小口 菜由加

匿名



諏訪地区労働者福祉協議会から  
ご寄付いただいた  
食品はフードバンク  
等に活用させて  
いただきました。



## お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？

まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

### 《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。



お譲り  
します

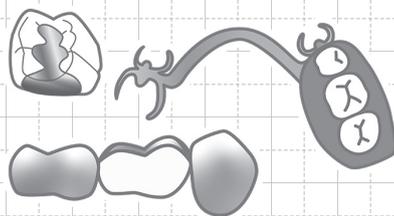
○シルバーカー

○浴槽用の椅子(シャワー  
チェア)と浴槽台

※お譲りできる品は岡谷市社会福祉協議会のホームページで確認できます。  
※お気軽に岡谷市社協までお問い合わせください。

### 入れ歯リサイクル事業

## 不要になった入れ歯を寄付してください



歯にかぶせた金属、歯に詰めた金属、歯と歯をつないだ金属も貴重な資源に生まれ変わります。(金属のついていない入れ歯は回収できません。)

入れ歯リサイクル活動による収益は、世界の子どもたちへの支援に使われます。また収益の一部は、市社協の財源として地域福祉にも役立てられますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

### 《収集方法》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、

諏訪湖ハイツ1階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。

諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。



上記に関する申込み・問い合わせ先【市社協】 TEL 24-2121 FAX 24-3555



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

**【4月からカードが変わります】**

4月1日から年度が変わりますので、新しい登録カードに更新してください。登録対象者は令和5(2023)年4月2日以降に生まれた子どもさんです。手続きをお願いします。現在のカードは3月31日まで使えます。

**「こどものくに」の休館と「おでかけ こどものくに」のご案内**

「こどものくに」休館に伴い、2月16日(月)から諏訪湖ハイツで実施している「おでかけこどものくに」は、3月26日(木)までの予定です。

「こどものくに」は4月1日(水)から利用できます。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

問合せ●こどものくに ☎24-8403

**♡ 予約が必要なイベント**

**つくっちゃおう**(3月27日(金)より申込み開始)  
親子で手形スタンプをします。

日時…4月23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**  
(随時受付)

日時…4月16日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

**心理相談員による子育て相談**

日時…4月8日(水)

午前9時30分～11時30分



**世界おとどけ便** ～国際交流センターだより～

**子どもと英語の活動**



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。

わたしの岡谷市での生活も、3月で2年目を終えようとしています。今年度も国際交流センターでは、さまざまな行事を行いました。改めて振り返ると、岡谷市の子どもたちと英語で交流する活動は、とてもやりがいのあるものだと感じています。

今年度は「世界にタッチ 英語に触れよう」という事業で、岡谷市内の保育園10園と幼稚園2園を訪問し、海外の文化や英語を紹介しました。新しい言葉で交流することに不安を感じることもありますが、子どもたちは元気いっぱい、英語にも一生懸命取り組み、楽しく活動することができました。

また、小学校低学年外国語活動体験事業として、市内6校の小学校で1・2年生と英語での交流をしました。子どもたちは学ぶ意欲が高いため、授業の多くを英語で行うことができました。

わたしの母国ニュージーランドでは、子どもたちは幼い頃から先住民族の言葉であるマオリ語を学びます。子どもにとって言語を学ぶことは、単に新しい言葉を覚えることだけではなく、第二言語を学ぶことで考え方や世界観が広がっていくものではないでしょうか。

みなさんも、ぜひ興味のある言語の学習に挑戦してみてください。



# CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

TAIRIKプロデュース  
古澤 巖の品川カルテット

6月11日(木)

午後3時開演(午後2時30分開場)  
午後7時開演(午後6時30分開場)  
(1日2公演・各公演400席限定)

今年も「品川カルテット」がカノラホールにやって来る！人気・実力ともにトップクラスの演奏家が結集した最強カルテットの演奏をお楽しみください！



**出演** TAIRIKプロデュース  
古澤 巖の品川カルテット  
ヴァイオリン：古澤 巖、福田悠一郎  
ヴィオラ：TAIRIK チェロ：高木慶太

**プログラム**  
幅広いジャンルの作品を予定しています。

**会場** 大ホール

**チケット** 各公演 全席指定  
一般5,500円・ソサエティ会員5,000円  
※未就学児入場不可  
※1席ずつ空けてご鑑賞いただきます。

.....【チケット発売日】.....  
ソサエティ会員：3月8日(日) 一般：3月15日(日)

**ミニコンサート** (無料・要入場券)

同日 午後0時30分開演 大ホール  
未就学児から入場OKの30分ほどのミニコンサートです。

...【ミニコンサート入場券配布開始日】...  
3月8日(日)からカノラホールのみで配布開始  
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

3月の

## 図書館情報

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

★おはなしの森★  
(園児～小学生向け)

日時…3月7日・14日・21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…3月17日(火)  
午前11時～(30分程度)



会場は1階児童コーナー  
または2階会議室です。

今月のテーマボックス

♪ドキドキ わくわく♪

3月15日(毎月第3日曜日)は  
「家庭読書の日」

3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

3月の休館日

2日、9日、16日、23日、27日、30日

問合せ ☎ 22-2031

## 美肌の湯 ロマネット

●プレミアム利用券 販売！  
1セット20枚 10,000円(税込)  
1人3セットまで。今年は応募抽選での販売です。詳しくは館内  
掲示板をご覧ください。

●ロウリュ熱波 開催！  
毎月26日は風呂の日のイベントで、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。

●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！

●ロマネットLINE公式アカウント  
特別営業日などの情報を配信して  
います！友だち追加は  
こちらから→



3月の休館日

3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 27-6080

## 3月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●漁野千歳 絵の展示 千年の暁展  
期間…3月1日(日)～15日(日)

●諏訪湖畔病院精神科デイケア  
手芸・絵画作品展示  
期間…3月16日(月)～31日(火)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者  
募集中！お申し込みは、フロントまで。

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり  
諏訪湖ハイツの温泉は効能が嬉しい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。子どもから高齢者まで、家族みんなで利用してみませんか。未就学児は無料です。

3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** 3月31日(火)まで  
**武井武雄 生誕130年記念展**  
**フィナーレ**

令和6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  
武井武雄「ジャックとまめのき」1967年

**イベント** (要申込み)

★キラキラ螺鈿風アクセサリーをつくらう

プラバンにホログラムの折り紙を切り貼りして、まるで螺鈿細工のようなキラキラアクセサリーをつくりまします。ちょっと大人なアクセサリーをつくってみよう。

**日時**…3月7日(土) 午後1時30分～  
**参加費**…300円

※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)

**3月の休館日**  
4日、11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 50周年の作家たち**

**アーティスト育成展**

**風音彩／光翠 作品展**  
「心のままに希む」  
**3月2日(月)～17日(火)**

風音彩(かぜねいろ)と光翠(こうすい)の作家名で、植物の葉を使ったボタニカルペインティングとレジンアートを制作するアーティストの作品展です。



**関連イベント** (要申込み)  
**作家によるワークショップ**  
**スケルトンリーフのメッセージカードを作ろう**

**日時**…3月15日(日)  
①午前10時30分～  
②午後1時30分～  
**定員**…各回5名 **参加費**…700円  
**申込み**…3月5日(木)～12日(木)  
**対象**…小学生以上(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

**3月の休館日**  
4日、11日、18日、25日～31日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷蚕糸博物館  
OKAYA SILK MUSEUM

**企画展** 5月24日(日)まで  
**諏訪のものづくりⅢ 製糸業と味噌醸造業**

明治から昭和初期にかけて、最盛期には3万4,500人もの工女さんが製糸工場で働き、毎日食べる味噌も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、製糸業が衰退していくなかで醸造業へと転換し、信州味噌として全国に知られるようになった岡谷の味噌醸造業をご紹介します。



笠原組常田館炊事場(上田)

**イベント** (要申込み)

♣ **岡谷味噌の現在とみそ玉づくり体験**  
～味噌で岡谷を盛り上げよう～  
**日時**…3月7日(土) 午後2時～4時  
**会場**…岡谷蚕糸博物館 きぬのひろば  
**定員**…30名 **参加費**…600円  
**講師**…OPEN OKAYA 清水千大さん  
喜多屋醸造店 長峰 愛さん

♣ **まゆちゃんワークショップ**  
「小石丸のコサージュ」  
**日時**…3月15日(日)  
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**…1,000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)

**3月の休館日**  
4日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

## 岡谷消防署からのお知らせ

## 林野火災注意報・警報の運用が始まりました

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を受けて、  
令和8年1月1日から、林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まっています。



## 林野火災注意報・警報とは

林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際には、「林野火災注意報」を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、努力義務を課すこととなります。

林野火災の予防上危険な気象状況になった際には、「林野火災警報」を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、義務を課すこととなります。



## 発令基準は

## ●林野火災注意報の発令基準

1月から5月の期間において、以下の(1)または(2)のいずれかの条件に該当し必要と認めるとき。

- (1) 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、前30日間の合計降水量が30mm以下
- (2) 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、乾燥注意報が発表

※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

## ●林野火災警報の発令基準

1月から5月の期間において、林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報が発表され必要と認めるとき。

## 発令された場合の規制は

火災予防条例第29条の規定により、以下のとおり「火の使用の制限」がかかります。

- (1) 山林、原野等において火入れをしないこと。
- (2) 煙火を消費しないこと。
- (3) 屋外において火遊び、またはたき火をしないこと。
- (4) 屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。
- (5) 山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて広域連合長が指定した区域内において喫煙しないこと。
- (6) 残火(たばこの吸がらを含む)、取灰または火粉を始末すること。

## 「火の使用の制限」に従わなかった場合は

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっています。

一方で、林野火災警報は、「火の使用の制限」に違反した者に対して、30万円以下の罰金、または拘留に処することが消防法で定められています。

※注意報・警報の発令・解除は、防災行政無線、消防車両での巡回やホームページへの掲載などにより広報します。

## たき火を行う場合は届け出が必要です

火災予防条例の一部改正により、火災とまぎらわしい煙または火災を発するおそれのある行為に、たき火が含まれることが明記されました。たき火を行う場合は、通年所定の様式による届け出が必要になります。

※この届出は、火災と誤認して消防車が出動するなどの混乱を避けるためのものであり、野焼きや焼却を許可するものではありませんので、ご理解ください。

## 令和7年度 統一標語

## 【山火事予防運動統一標語】

「ふるさとの 山を守ろう 火の手から」

## 【全国統一防火標語】

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」



問合せ●諏訪広域消防 岡谷消防署 ☎22-0119

# トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



## 1/21 犯罪や非行のない社会に向けて 社会を明るくする運動 作文コンテスト

**第**75回社会を明るくする運動の市作文コンテストの表彰式が市役所で行われ、入賞・入選した小中学生に表彰状などが贈られました。この作文コンテストは青少年の健全育成や犯罪、非行防止を目的に全国で行われているもので、市内では小学生110点、中学生171点が寄せられ、それぞれ最優秀賞1点、優秀賞3点、入選9点を選出しました。また、県の審査では5点が入選しています。



## 1/31 製造業の魅力発信と人材育成をめざし ものづくりフェア2026

**子**どもたちにもものづくりの魅力を伝え、将来の人材育成をめざす「ものづくりフェア2026」が、市内6会場で開かれました。メイン会場のテクノプラザおかやでは、市内外17社・団体によるものづくり体験や新技術・新製品などの展示が行われました。また、オープンファクトリーやVR体験などフェア全体で23のワークショップが催され、市内外から訪れた多くの家族連れでにぎわいました。



## 2/3 名物の寒うなぎを味わう 小中学校や保育園のうなぎ給食

**寒**の土用の丑の日に合わせて、市内の小中学校や保育園などで「うなぎ給食」が提供されました。これは、地元の名物を子どもたちに知ってもらおうと、市内のうなぎ料理店などでつくる「うなぎのまち岡谷」の会が2003年から始めた取り組みです。この日は、上の原小学校に早出一真市長も訪れ、子どもたちと一緒に脂ののったおいしい寒うなぎを味わいました。



## 2/3 心の鬼を追い払い福を呼び込もうと 保育園などで節分の豆まき

**節**分のこの日、市内の保育園やこども園、幼稚園で豆まきが行われました。あやめ保育園では、保育室などの各部屋で豆をまいたあと、鬼が登場すると、泣きながら逃げる子や、立ち向かって豆を投げつける子など、大騒ぎに。それでもみんな「鬼は外」と、力を合わせて追い払うことができ、それぞれ自分の心にいる鬼も追い払えたようでした。

# おおき なったね

3月生まれのおともだち

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

1さい



ゆあさん

1歳おめでとう。これからもたくさん思い出作ろうね! いつも元気いっぱい笑顔ありがとう。産まれてきてくれてありがとう。

1さい



いろはさん

いーちゃん、お誕生日おめでとう! いつまでも「いー^^」って笑って過ごせますように♡

1さい



れおさん

祝1歳!! 兄や姉と一緒に日々成長中の泣き虫未っ子です。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (5月生まれ募集中) ●

## 地域おこし協力隊 活動日記

### “岡谷市の魅力”

この「地域おこし協力隊活動日記」のコーナーをいただいてからもう2年になろうとしています。これまで自分が書いた内容を振り返ると、何気ない自然が好きだとか、冬のこれ以上ないきれいな空気が好きだとか、自分が感じた岡谷市の良いところを、等身大の表現でお伝えすることが多かったように思います。

岡谷市には、いいところがたくさんあります。諏訪湖や高ボッチ高原は全国的に知られているスポットだと思っています。移住する前からよく知っていました。

ただ、わたしがこうした場で発信する多くは「何気ない風景」や「日常での一コマ」にあります。これらは、おそらく、移住してきた人間だからこそ感じるこのことのできる部分かと思っています。市民のみなさんには、こうした何気ない魅力を知って、誇りを持ってほしい、その思いで発信を続けています。



@NAGANO\_OKAYA\_LIFE



地域おこし協力隊  
宮島

現在、Instagramで岡谷市の魅力を発信していますが、4月1日より、新しくWebサイトを立ち上げてまた新たな角度から発信していこうと考えています。市民のみなさんには、新しい岡谷市の魅力を再発見してもらいたいと思っています。情報の発信はもちろん、Instagramと連携して、市民のみなさんの意見が反映されるような、そんなWebサイトをめざしています。ぜひみなさん、楽しみにしていただけるとうれしいです!



絶景も好きですが、こういう何気ない風景に岡谷市の良さを感じます



「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



2月の  
ハガキから  
▼は広報広聴担当より

今年には本当に寒い毎日が続き  
 ますね。諏訪湖の御神渡りが見ら  
 れると良いなと思います。春が待  
 ち遠しいです

S・Hさん(加茂町)

▼今年の冬は、布団から出るのが  
 ためらわれるほどの寒さでした  
 ね。それでも「今年は御神渡りが  
 見られるかも」と思うと、冷え込  
 む朝の空気も少しだけ特別に感  
 じられました。御神渡りを見るこ  
 とができず残念でしたが、厳しい  
 寒さに耐えてこそ、春の陽だまり  
 が、より一層愛おしく感じられる  
 はずです。ともに冬を乗り越えて  
 いきましょう！

たまたま、駅に向かう途中、ラ  
 イトアップされた旧庁舎と蚕糸  
 公園のイルミネーションを見ま  
 した。諏訪湖をイメージした青色  
 のLEDの光がきらめいて、とっ  
 てもきれいでした

Y・Aさん(長地柴宮)

▼諏訪湖の青を映したようなあ  
 の輝きは、寒い毎日をがんばるわ  
 たしたちへのごほうびのよう  
 にも感じられます。暖かな春がやっ  
 てくるその日まで、このまちなら  
 ではの美しい夜景を道標に、元氣  
 に過ごしていきたいですね。

二十歳を祝う会の特集記事で  
 晴れ晴れとすがすがしい気持ち  
 になりました。みなさん夢に向  
 かってGO！

Y・Mさん(彦)

▼新たな一歩を踏み出した二十  
 歳のみなさんの決意は、わたした  
 ちにとっても大きな希望です。温  
 かく見守ってくださいる方々がい  
 ることが、みなさんにとって何よ  
 りの励みになると思いますので、  
 まち全体で応援していきたいで  
 すね！



◆ヨコのカギ

- 製糸家○○○福太郎が建設した旧岡谷市役所庁舎
- 家にいないこと
- 公園、森
- ヨコ1はその後、○○○○製糸の常務に
- 今年には岡谷でも目撃情報が相次ぎました
- 力士で「あんこ」の反対
- 木から木へ滑空することもできる小動物
- 日本一標高が高い市庁舎があるのは
- 座はギリシャ神話のケイローンがモデルとされる夏の星座

1		2		3	4
		5	6		
7	8				
9			10	11	
	12	13			
14				15	

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.483  
 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5名に、オカヤペイ500ポイントを  
 プレゼントします。

◆タテのカギ

- あじさい祭りや観音院、スマートIC
- 外国の文書や会話を日本語にします
- 振り仮名
- 穴を掘ったり、移動するのに使います。ちなみに西日本では小型のものを言うとか
- 去年は10月26日に行われた、諏訪湖○○○
- ほうび、恩賞、努力で得られた結果
- 動物の雄と雌が一对になったもの
- if

●応募方法…はがきまたは電子申請にて受付。答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号(※カードを持っていない人はその旨お書きください)を明記し、ひと言(特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など)をそえてお送りください(ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります)。3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▶



●2月号の答えと当選者  
 「ダルマまつり」(だるま祭り)

正解数85通(応募総数85通)の中から抽選で、  
 K・Kさん(山下町)、O・Kさん(加茂町)、N・Mさん(若宮)、N・  
 Aさん(神明町)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。

ウ	チ	ヤ	マ	イ
ナ		マ	ル	ヤ
ギ	ダ	イ	ツ	イ
	10	イ	モ	ウ
12	ハ	エ	テ	コ
15	ル	イ	シ	ン

# 第13回 武井武雄記念 日本童画大賞 審査結果発表

今年で13回目を迎えた、武井武雄記念日本童画大賞の審査結果が発表され、各賞が決まりました。同賞は、児童文化に貢献した武井の精神を継承し、新時代の「武井武雄」を求めて、隔年で行われています。今回は全国からタブロー部門に247点が寄せられ、絵本部門に155点、こども絵本部門に197点と、ともに過去最多の応募となりました。

【タブロー部門】大賞 かいすみさん  
「優しくなりたい」



## 各部門の入賞者のみなさん (敬称略)

### 【タブロー部門】

日本童画大賞	かいすみ(千葉県)	優しくなりたい
優秀賞(信毎賞)	山口 新(群馬県)	ひみつ
審査委員特別賞	aya(神奈川県)	とのおくのともだち
	桑澤里美(長野県)	私のともだち
	山口真也(大阪府)	セーター

【絵本部門】大賞 ケイツカサさん  
「ニンジャがポテト」



### 【絵本部門】

日本童画大賞	ケイツカサ(大阪府)	ニンジャがポテト
優秀賞(諏訪しんきん賞)	けしょうまい(広島県)	なくいえ
審査員特別賞	山口法子(東京都)	月あかり文庫
	山本いつこ(千葉県)	雨乞いとクジラ
	たかはしあめ(東京都)	うらしましんかい

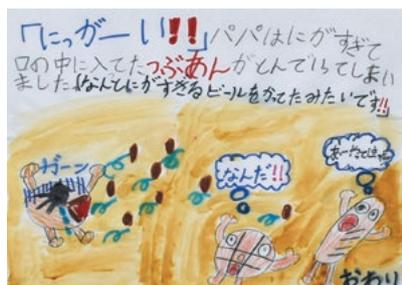
### 【こども絵本部門】

イルフ賞 (中学生)	黒岩和花(岡谷北部中1年)	十五夜と月
ラムラム賞 (小学校高学年)	篠塚つむぎ(東京都)	はちのお昼寝
赤ノッポ青ノッポ賞 (小学校低学年)	赤木紗彩(兵庫県)	ビルさんの生ビールは にがい!!

【こども絵本部門】イルフ賞 黒岩和花さん  
「十五夜と月」



【こども絵本部門】赤ノッポ青ノッポ賞  
赤木紗彩さん  
「ビルさんの生ビールはにがい!!」



【こども絵本部門】ラムラム賞  
篠原つむぎさん  
「はちのお昼寝」

