

・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		

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）

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



※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 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">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	2 <ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	3 <ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	4 <ul style="list-style-type: none">  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  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
8 <ul style="list-style-type: none">  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  早出歯科医院 ☎ 28-0024  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	9 <ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	10 <ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 	11 <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R5年2月生) 午後0時40分～1時20分 受付  水道建設(株) ☎ 23-2662 	12 <ul style="list-style-type: none">  離乳食教室(ぐっくん教 (R7年10月生) [予約制・個別対応]  (株)アイテック ☎ 23-8500
15 <ul style="list-style-type: none">  さとう眼科医院 ☎ 27-0085  土田歯科医院 ☎ 28-3001  イズミ薬局 ☎ 28-0030  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	16 <ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	17 <ul style="list-style-type: none">  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	18 <ul style="list-style-type: none">  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11月生) 午後0時40分～1時20分 受付  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	19 <ul style="list-style-type: none">  2歳児にここ教室 (R6年2月生) 午前(個別通知します)  信和設備(株) ☎ 22-3302
22 <ul style="list-style-type: none">  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	23 <ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	24 <ul style="list-style-type: none">  離乳食教室(ぼくぼく教室) (R7年3月生) [予約制]  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	25 <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R7年5月生) 午後0時40分～1時10分 受付  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	26 <ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
29 <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175  (株)アイテック ☎ 23-8500 	30 <ul style="list-style-type: none">  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	31 <ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>健康相談・栄養相談 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	

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は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)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

