

あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2026

4

No.1520

広報 おかや

岡谷市市制施行90周年

〈特集1〉

令和8年度 岡谷市の予算と事業

〈特集2〉

岡谷市病院事業 新体制へ



岡谷市は今年度
市制施行90周年

今月の表紙

今年度、岡谷市は市制施行90周年を迎えます。昭和11年に旧岡谷市役所庁舎竣工と同時に岡谷市制が施行されて90年。90年をかけて、蚕糸公園、後ろに見えるカノラホール、現市役所庁舎とともに作ってきた、岡谷市の中心風景です。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



友だち追加は
こちらから

岡谷市市制施行90周年

岡谷市は令和8年4月1日に、市制施行90周年を迎えます。

令和8年度は、市制施行から今日まで、岡谷市の歴史を築き上げて来られた先人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の記念の年度とし、さまざまな企画を予定しています。

岡谷市は、本年4月1日に市制施行90周年という輝かしい節目を迎えました。

私たちのまち岡谷は、かつて製糸業の世界的中心地として「シルク岡谷」の名を世界に轟かせました。その卓越した技術と進取の精神は、戦後、精密機械工業へと受け継がれ、本市は「東洋のスイス」と称されるまでに発展を遂げました。この「ものづくり」の伝統と誇りが、今日の本市の活力の源泉です。幾多の困難を乗り越え、現在の豊かな郷土を築き上げることができたのは、ひとえに先人たちの英知と情熱の賜物にほかなりません。

今日に至るまで、本市の発展にご尽力いただいた先人の皆様に深く敬意を表しますとともに、日頃より市政を温かく支えてくださっている市民の皆様に、厚く御礼申し上げます。

現在、私たちは人口減少やデジタル化の進展など、社会の仕組みが大きく移り変わる変革の時を迎えています。こうした時代において、先人から受け継いだ伝統と誇りを糧に、次なる100周年に向けて力強く歩みを進めていくことが、現代を生きる私たちの務めです。これからも、笑顔と元気があふれ、誰もが主人公として輝けるまちづくりを推進し、次代を担う子どもたちが夢と希望を持てる未来を、市民の皆様と共に創り上げていく決意を新たにしております。

結びに、岡谷市のますますの発展と、市民の皆様のご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます。市制施行90周年にあたっての挨拶いたします。



岡谷市長

早出一真

〈特集1〉

令和8年度 岡谷市の予算と事業

令和8年度は「次世代へ向けた まちづくり投資予算」

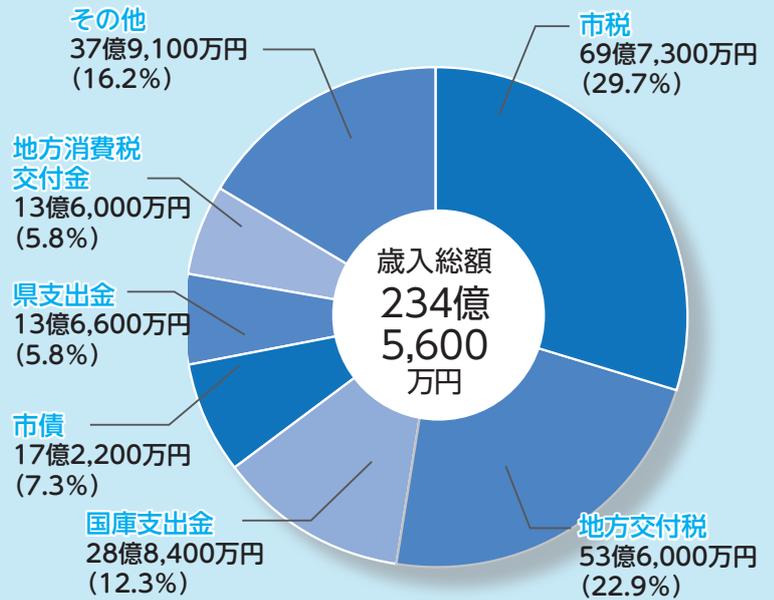
令和8年度は、第5次岡谷市総合計画後期基本計画によるまちづくりの3年目として、計画に掲げた目標の達成に向け、施策・事業を検証し、充実・発展させるとともに、将来都市像である「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向け、着実に歩みを進める重要な年となります。

こうしたことから、重点施策として、第5次岡谷市総合計画後期基本計画の重点プロジェクトである、「子育てしやすい環境の実現」、「安全・安心の伸展」、「未来に向けた産業の充実」、「魅力発信と賑わいの創出」を掲げ、各種事業を展開してまいります。

令和8年度 岡谷市 一般会計・特別会計・企業会計予算額一覧表	
一般会計	234億5,600万円
特別会計	55億8,020万円
国民健康保険事業	40億9,310万円
地域開発事業	2億3,350万円
分収造林事業	2,440万円
霊園事業	2,180万円
温泉事業	2,160万円
後期高齢者医療事業	11億8,580万円
湊財産区一般会計	190万円
企業会計	132億6,601万7千円
水道事業	14億9,533万6千円
下水道事業	27億9,832万1千円
病院事業	89億7,236万円
合 計	423億411万7千円

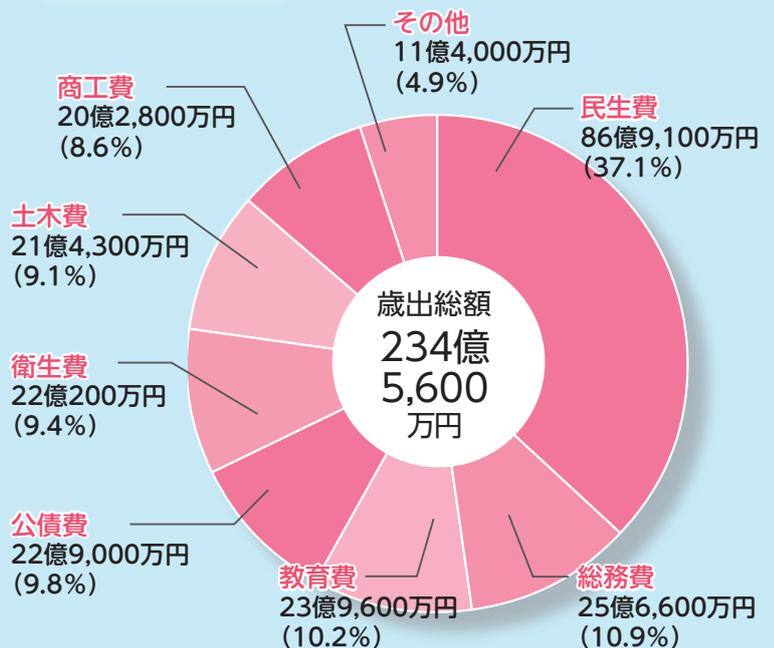
一般会計の歳入

市民のみなさんからの税金など、市が受け取るお金の内訳



一般会計の歳出

行政サービスなどを行うために、市が払うお金の内訳



予算、施策についての詳細は、「令和8年度わかりやすい予算説明書」をご覧ください。市のホームページよりダウンロードできます。



◀市ホームページはこちら

重点
施策

1 子育てしやすい環境の実現

とも育ちを実践し、輝く子どもをみんなで育てる

新：新規事業 **拡**：拡充事業

誰もが希望する年齢で結婚し、安心して子どもを産み育てることができるよう、結婚・妊娠・出産・子育て・教育の希望を叶える施策を展開するほか、世代間のつながりを育て、市民みんなが育つことができる「とも育ち」を実践します。

新

妊娠・出産手続きのDX化事業

子育て支援アプリ「げんきっずおかや」を機能強化し、新たに妊娠届提出時の来庁予約や妊娠期に必要な申請書等の記入をオンラインで行えるようにすることで、利便性を高めるとともに伴走型相談支援の充実を図ります。



新

乳児等通園支援事業 (こども誰でも通園制度)

みなと保育園において、0歳6か月から満3歳未満の未就園児を対象に、保護者の就労要件を問わず、保育施設等を利用できる制度を実施し、こどもの良質な成育環境を整えるとともに、保護者の多様な働き方やライフスタイルに捉われない支援を強化します。

拡

心の教室相談室設置事業 (心の教室小学校サテライト事業)

中学校の心の教室を小学校にも開設し、中学校の心の教室相談員がサテライト型により、小学校で児童の相談に応じていきます。

拡

川岸学園整備事業

異年齢の子どもたちをつなぐ新たな学び舎を創出するため、義務教育学校の令和9年4月の開校、および幼保連携型認定こども園の令和10年4月の開園に向けて川岸学園整備を進めます。



新

小学校給食無償化事業

子育て支援のさらなる充実を図るため、国が新設する交付金を活用し、給食費との差額分を公費負担することにより、小学校の給食費の完全無償化を実施します。

拡

中学校給食費 保護者負担軽減事業

中学校においては、給食費の3割を公費負担し、保護者の負担額のさらなる軽減を図るほか、低所得世帯に対しては、引き続き、就学援助による給食費の支給を10割支給とし、給食費の無償化を継続します。

重点
施策

2 安全・安心の伸展

健康で生きがいをもって過ごせる安全なまちをつくる

自然災害から市民の生命・財産を守り、誰もがいつまでも住み慣れた地域で、健康で生きがいを持って暮らし続けることができるよう、少子高齢社会に適応したまちづくりに取り組むとともに、「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に向けた取り組みを進めます。

新

福祉医療支給事業 (精神障がい者 入院医療費助成事業)

長期にわたる治療が必要な精神疾患の特性を踏まえ、新たに精神障がい者の入院療養費を福祉医療の助成対象とすることで、受給者の経済的な不安を軽減し、治療の継続的な支援と安心して療養できる環境を提供していきます。



新

住民税非課税世帯等 エアコン設置支援事業

住民税非課税世帯および生活保護世帯に対して、エアコン設置費用を助成することで、熱中症リスクの軽減を図り、市民の生命と健康を守ります。



拡

空家対策事業

空家所有者等へのアプローチや関係団体が主催する相談会への参加により、空家の発生予防と適切な管理を促すとともに、空家の解体にかかる費用の助成限度額を拡大することで、増加している空家の解消と利活用をより一層促進します。



新

水道施設耐震化事業 下水道総合地震対策事業

震災時のライフライン確保と被害の最小化を図るため、上下水道の総合的な地震対策を推進します。重要拠点へつながる上下水道管路の耐震化・強靱化を進めるとともに、下水道では避難所等にマンホールトイレを設置することにより、避難時にトイレ不足とならないようにします。

※小井川小学校に設置したマンホールトイレ



重点
施策

3 未来に向けた産業の充実

生産性を向上させ、安定した雇用を創出する

既存産業の活性化や生産性向上に取り組むほか、企業誘致、新規創業支援により、しごとをつくり、安心して働くことができるよう雇用の創出を図ります。また、担い手の確保、事業承継支援により、先人が築き上げてきた産業の財産を次世代へと引き継ぎます。

拡

新技術・新製品等 ものづくりチャレンジ 企業応援事業

新たにBtoC開発チャレンジ枠を設け、市内製造業の技術力を活かした一般消費者向け自社ブランド製品の開発を支援し、消費者への直接的なアプローチにより、企業価値の向上や知名度の拡大を後押しします。



新

中小製造業省エネ・ 脱炭素促進事業補助金

エネルギー価格の高騰と地球温暖化対策に取り組む市内製造業に対し、省エネルギー化および脱炭素化に資する設備投資を支援することで、エネルギーコストの削減による経営の安定化、地域産業の持続的な発展に取り組めます。



新

すべての人に選ばれる職場 ショート動画でPR事業

ショート動画を活用したSNS発信を採用活動に導入し、人材確保につなげるセミナーを開催します。あわせて、専門講師と工業振興課職員が訪問し、動画作成・SNS運用について、無料で相談・指導し、採用力強化を支援します。



新

遊休農地で 農ある暮らし事業 (地域おこし協力隊)

遊休農地の発生抑制と利活用の促進を図るため、地域おこし協力隊制度を活用し、遊休農地で農作物等を栽培するほか、収穫物のブランド化・販路開拓等を実施します。



重点
施策

4 魅力発信と賑わいの創出

選ばれるまちを実現し、まちの活性化を生み出す

岡谷市ならではの「自然資産」や「ものづくり資産」などの地域資源の再発掘と、魅力と賑わいにあふれ、多くの人から選ばれ住み続けたいと思われる地域づくりを進めるとともに、効果的な情報発信により本市の認知度を高め、関係交流人口の増加と移住・定住を促進します。

ブランド推進事業 移住定住促進事業 (地域おこし協力隊)

各分野を担当する地域おこし協力隊とともに、養蚕振興や製品開発を通じた「岡谷シルク」の地域ブランド化の推進、あわせて移住定住施策の企画運営を通じたシティプロモーションの推進により、岡谷市の知名度向上と新たな人の流れの創出をめざします。



信州やまなみ国スポ・ 全障スポ推進事業

令和10年に長野県で開催される、信州やまなみ国スポ・全障スポにおいて、本市では、卓球競技およびアイスホッケー競技のほか、公開競技として綱引競技、また、諏訪湖周の2市1町での共同開催によるトライアスロン競技を開催します。大会の開催に向けて、気運の醸成を図ります。



旧岡谷市役所庁舎 保全事業

国の登録有形文化財であり、岡谷市および市民の貴重な財産である旧岡谷市役所庁舎を後世に確実に継承するため、有識者による保全・活用方針の検討を引き続き進めるほか、市民参加型ワークショップによる保全活動などを通じて、関心を持ってもらうなど各種の取り組みを実施します。



岡谷駅周辺整備事業

「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」に掲げる、めざすまちの将来像「岡谷駅エリアからはじまる みんなで織りなす 魅力の連鎖」の実現に向け、市民・行政が連携してまちづくりを推進していくため、ララオカヤの解体に着手するとともに、公民連携体制の構築を進めます。



「これからも全部署が一丸となつて、邁進を」

岡谷市民病院名誉院長 兼 岡谷市相談役

天野直二

―病院事業管理者としての8年間を振り返つて―
 一番印象的だったのは、病院には多くの職種が関わっていて、みんなの気持ちが一丸となつて病院全体が良い方向に向かえたこと、これに尽きます。コロナ禍では、院内感染を防ぐための万全の体制を整え、大きな支障をきたすことなく病院機能を維持してきましたが、これは全部署が力を合わせて邁進し成し遂げた結果であつて、大変誇らしく思っています。

―退任後も岡谷市民病院でどのように診療を続けられるか、また岡谷市初の市相談役にもなられるとのことだが―
 これまでと同様に、外来診療や病棟回診などを継続して行つていきます。また、市相談役ということですが、行政の立場からも考える必要がありますので、効率良く、公正に取り組んでいきたいと考えています。

―市民のみなさんへひとこと―
 これまで多くのご支援、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。立場は変わりますが、これからも岡谷市民病院の発展を支えていきますので、温かい目で見守ってください。健康に気をつけて、みなさんが健やかに生活されることを願っています。

―退任を決意した理由は―

年齢を考えてのことで、若い世代に病院運営を託す良い機会だと考えています。内山先生は、患者優先で経営も考えられる前向きな方ですので、安心して引き継げます。

―これからの岡谷市民病院について―
 岡谷市民病院は、急性期から回復期、慢性期、終末期、そして感染症を担う病棟機能を兼ね備えた多機能な総合病院で、地域医療の拠点として市内や湖北地域などの医療を守る重要な役割を担っています。昨今では、医療費の抑制を基調とする診療報酬制度に賃金引上げや物価高騰の影響が加わり、病院経営は大変厳しい状況が続いていま

事業 新体制へ



令和8年4月1日より、内山医師が「岡谷市病院事業管理者」に就任し、これまで病院事業管理者を務めた天野医師は、岡谷市より「名誉院長」の称号を受けて岡谷市民病院での勤務を継続するほか、「市相談役」として岡谷市の行政を支援します。

Naoji Amano

天野直二 医師

横浜市立大学医学部卒。信州大学医学部附属病院病院長を務めた後、平成27年4月に岡谷市民病院病院長に着任。平成30年4月より病院事業管理者兼病院長、令和4年4月に病院事業管理者に就任。「シニアこころ診療科」の外来診療や病棟回診などを精力的に行っている。令和8年4月より名誉院長兼市相談役。



岡谷市病院

〈特集2〉

「地域のみなさんに質の高い医療を安定的に提供したい」



今回は、天野名誉院長に病院事業管理者として勤めた8年間を振り返っていただくとともに、内山病院事業管理者にこれからの病院事業についてお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院 ☎ 23-8000

―病院事業管理者就任にあたり、今の
お気持ち―

非常に身の引き締まる思いです。病院事業管理者は経営の最高責任者ということで、これからは院外と院内の両方に携わっていかねばなりません。これまでどおりというわけにはいきませんが、臨床も継続して行い、病院事業管理者の責務をしっかりと果たしていきたいと思っています。

―これからの病院事業について、どの
ような取り組みを進めたいか―

天野先生が守ってきた幅広い診療機能で患者を見守る体制を維持していきたいと思っています。また、高齢化の進行に伴い、併存疾患を抱えて包括的なケアを必要とする高齢の患者さんが増えており、医療ニーズ変化への対応が必要であると実感しています。岡谷市民

病院の強みである多機能を活かした総合的で専門性の高い医療を安定的に提供するほか、地域の実情に根ざした在宅医療、介護連携などにも力を入れ、地域の需要にしっかりと応えていきたいと思っています。

―今後、取り組むべき課題は―

先ほど天野先生が述べたとおり、病院を取り巻く環境は大変厳しい状況にあり、持続的に質の高い医療を提供するには経営の安定が不可欠です。今後は、国の施策である医療DXを積極的に活用して業務の効率化を図るほか、すべての職員が目標を持って成長できる環境を整えるなど、病院の質の向上に努め、持続可能な病院経営を行っていきたくと考えています。

また、今年の6月には厚生労働省による診療報酬の改定が控えています。

改定の内容を十分に精査し、病院経営の方向性について検討を重ね、病院が進むべき方向に全部署が一丸となって邁進していきたいと考えています。引き続き、国の動向を注視しつつ、地域の医療にとって一番良い選択をしていきたいと思っています。

―市民のみなさんにひとこと―

岡谷市民病院の強みや特徴を伸ばしつつ、基本理念である「思いやり」に基づき、全部署が協力して地域のみなさんに質の高い医療を安定的に提供できるよう全力を尽くしていきますので、今後ともどうぞよろしく願います。

岡谷市病院事業管理者 兼 岡谷市民病院病院長

内山 茂晴



Shigeharu Uchiyama

内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽(けんさん)を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。令和2年4月より副院長、令和4年4月に病院長に就任。豊富な経験と高度な技量で数多くの手術をこなす。令和8年4月より病院事業管理者兼病院長。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ 窓口・電話の受付時間短縮 試行実施のお知らせ

職員の働き方改革の推進として、現在、午前8時30分から午後5時15分となっている市役所庁舎等の窓口と電話の受付時間の短縮を、試行的に実施します。

時間短縮により創出された時間を活用して、「業務効率化」と「市民サービスの向上」を図ります。

試行期間

5月11日(月)～9月30日(水)

受付時間

午前8時30分～午後5時15分

⇨ (変更後) 午前9時～午後4時30分

対象施設

市役所庁舎および3支所(湊・川岸・長地)

市役所に来なくても利用できる
サービスをご活用ください

- 届出や申し込みなど、自宅のパソコンやスマホからオンライン申請ができます。

電子申請手続などの一覧は▶



- 最寄りのコンビニから手軽に取得できます。

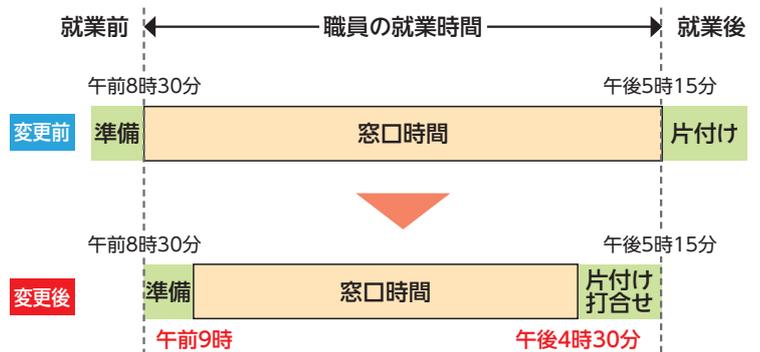
住民票の写し
戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附表
印鑑登録証明書
所得課税扶養証明書 など

コンビニ交付は▶



Q なぜ、受付時間を短縮するのですか？

A 現在は、職員の勤務時間と窓口・電話などの受付時間が同一であることから、窓口業務の準備や片付けに時間外勤務が生じていることや、課内全員で打ち合わせなどの時間を確保することが難しい状況にあります。受付時間の短縮により創出された時間を活用し、「業務効率化」や「市民サービスの向上」を図るとともに、適切な職場環境の確保に努めてまいります。



Q 市民サービスに影響はないですか？

A 緊急性が高い事案など、市民サービスに支障が生じる場合は、受付時間外でも柔軟に対応します。

届出や申し込みなどのオンライン申請や各種証明等のコンビニ交付など、窓口に来なくても手続きが完結できる環境を整え、活用いただけるよう努めてまいります。

問合せ●企画課(内線1525)

お知らせ 4月1日から組織体制が変わります！

市立岡谷美術考古館の指定管理者制度導入

民間活力の活用を推進するため、令和8年度より市立岡谷美術考古館の管理運営について、指定管理者制度を導入します。

「美術考古館」担当を廃止し、「文化財」担当を生涯学習館(カルチャーセンター)内に配置します。

〈文化財担当問い合わせ先〉

旧林家、旧渡辺家住宅や埋蔵文化財(遺跡)などに関する問い合わせは「生涯学習館内」文化財担当まで

☎78-8522(直通) FAX 24-8442



問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ

後期高齢者医療保険料の 令和8・9年度の保険料率が決定しました

長野県後期高齢者広域連合議会2月定例会の議決を受け、令和8・9年度の保険料率を次のとおり改定することになりました。

均等割額 一人あたり 48,827円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 8.80%	=	年間保険料 (限度額85万円) 100円未満切り捨て
--------------------------	---	----------------------------------	---	----------------------------------

※保険料率は2年間の医療給付費を推計して、2年ごとに見直されます。

	(令和6・7年度)		(令和8・9年度)
均等割額	44,365円	➔	48,827円
所得割率	9.45%		8.80%
限度額	80万円		85万円

また、令和8年度より新たに、子ども・子育て支援金制度が始まります。この制度は、全世代や企業のみなさんから医療保険の保険料と合わせて、「子ども・子育て支援金」を拠出いただき、社会全体で子どもや子育て世帯を応援する制度です。

「子ども・子育て支援金」分は、後期高齢者医療保険料と合わせて納付いただくこととなります。

〈令和8年度 子ども・子育て支援金保険料率〉

均等割額 一人あたり 1,339円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 0.25%	=	年間保険料 (限度額21,000円) 100円未満切り捨て
-------------------------	---	----------------------------------	---	-------------------------------------

問合せ●医療保険課(内線1175)

お知らせ

国民健康保険税の 令和8・9年度の税率が決定しました

令和8年度の改定では、所得割、均等割、平等割の税率などを変更します。また、新たに「子ども・子育て支援納付金」の賦課徴収が開始されます。

加入者のみなさんには、ご理解とご協力をお願いいたします。

※令和8年度の税額が確定するのは7月になります。納税通知書は7月中旬に発送する予定です。

〈令和8年度 国民健康保険税率〉

区分	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護給付金分	子ども・子育て支援納付金分
所得割	7.17%	2.86%	2.33%	0.26%
均等割	24,000円	10,800円	9,800円	900円
18歳以上均等割				100円
平等割	23,000円	8,600円	8,000円	900円

【保険料のお支払いについて】

●普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人へ、保険料額決定通知書をお送りします(7月中旬予定)

令和8年度の年間保険料額は、令和7年中の所得金額をもとに算出し、7月から年度末までの各納期にお支払いいただきます。これを本算定徴収といいます。

●特別徴収(年金天引き)による支払いについて

公的年金を年額18万円以上受給している人は、年金から保険料を天引きします。これを特別徴収といいます。ただし、介護保険料が普通徴収の人、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合算額が年金受給額の2分の1を超える人、年金受給額が年額18万円以下の人は、特別徴収の対象になりません。新たな対象者には「特別徴収開始通知書」をお送りします。75歳になった人、転入した人など新たに被保険者となる人は、特別徴収への切り替えができるまでの期間は普通徴収となります。

●特別徴収の納付月

仮徴収(4月、6月、8月)…所得金額が確定するまで、原則として、令和8年2月分の保険料と同じ額を4月、6月、8月に年金から天引きします(令和8年2月に特別徴収された人が対象)。

本徴収(10月、12月、2月)…確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を、3回に分けて年金から天引きします。

●子ども・子育て支援金制度

令和8年度から開始するこの制度は、全世代や企業のみなさんに支援金を拠出いただき、その財源で子育て世帯に対する給付を拡充させ、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

子ども・子育て支援金は、みなさんが加入する医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療、協会けんぽなど)の保険税(料)とあわせてご負担いただくこととなります。岡谷市国民健康保険の場合も、従来の保険税に子ども・子育て支援金分を加えてお支払いいただきます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

information ー今月のお知らせー



**狂犬病予防の
集合注射を実施します**

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
 - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書(猶予証明書など)を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円**
(予防注射3,050円+注射済票550円)
つり銭のないようにお願いします。
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。



月日	場所・時間						
4月8日 (水)	小坂公民館 9:00~9:10	湊支所 9:25~9:35	橋原区公所 9:55~10:10	下浜区民センター 10:25~10:55	小尾口区公民館 11:10~11:20	小井川区民会館 11:35~12:00	今井区公所 12:15~12:35
4月9日 (木)	西堀区公所 9:00~9:15	間下区民センター 9:35~10:00	横川公会堂 10:20~10:35	中村区民センター 10:50~11:05	中屋区公民館 11:20~11:30	東堀柴宮館 11:45~12:10	
5月13日 (水)	横川公会堂 9:00~9:20	上浜公民館 9:40~9:55	小井川区民会館 10:10~10:30	西堀区公所 10:45~11:00	下浜区民センター 11:15~11:35	小口区民センター 11:50~12:00	
5月14日 (木)	川岸支所 9:00~9:20	駒沢公民館 9:35~9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05~10:15	三沢区コミュニティ施設 10:30~10:50	今井区公所 11:15~11:30	岡谷区公所 11:45~12:05	樋沢区公所 12:25~12:35
5月24日 (日)	長地支所 9:00~10:00	川岸支所 10:25~10:55	湊支所 11:15~11:25	市役所イベント広場 11:45~12:20			

問合せ●市民生活課(内線1171)



国民年金保険料は前納がお得です

令和8年度の国民年金保険料は月額「17,920円」です。早めのお支払い(前納)や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

令和8年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	17,920円	107,520円	215,040円	434,520円
現金支払(前納)	/	106,650円	211,220円	418,510円
割引額		870円	3,820円	16,010円
口座振替(前納)	17,860円	106,300円	210,530円	417,150円
割引額	60円	1,220円	4,510円	17,370円

※口座振替1か月前納(早割制度)は、「納付期限よりも1か月早く口座より振替」する方法です。

【口座振替】

申込み…口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所市民生活課窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。

【納付書支払い】

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、対応するQRコード決済アプリにて納めてください。納付期限は、「納付対象月の翌末日」です。また、前納を希望する人で、納付書を持っていない場合は、岡谷年金事務所へ再発行希望の連絡をしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

今月の子育てポイント(中学生期)「子どもは、親の背中をいつも見えています」

子どもは困難に直面した時に、親の生き方を参考にして解決する時もあるでしょう。親が前向きな態度で物事に接していれば、子どもも親の真似をして、困難を乗り越えようとするでしょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



環境

ごみ・資源物の分別・出し方にご協力ください

●家庭ごみ収集カレンダー

ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。



●家庭ごみの出し方

各区の「家庭ごみ収集カレンダー」や「ごみ分別ガイド」、「分別方法の案内動画」など、ごみ出しをサポートする記事を掲載しています。



●家庭ごみ・資源物 収集場所マップ

スマートフォンやパソコンで、自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。



●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日をお知らせする通知や、検索で分別方法を調べられる機能が利用できます。



また、4月からは埋立ごみおよび蛍光管・電球の収集頻度が変更となりますので、地区回覧などを併せてご確認ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

住宅用再エネ設備等導入補助金のお知らせ

ゼロカーボンシティの実現に向けて、個人住宅用再エネ設備を導入する経費の一部を補助します。

蓄電システム導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム(環境省ZEH支援事業の対象製品)

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

☆クルマとつなぐ屋根ソーラー補助金(長野県)との併用可。

補助金額…設置費用の10分の1以内(上限10万円)

補助件数…25件 **受付開始**…4月1日～

電気自動車充放電設備(V2H)導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／経済産業省「CEV補助金」の補助対象設備として指定している未使用の設備

補助金額…設置費用の4分の1以内(上限10万円)

※CEV補助金(経済産業省)、クルマとつなぐ屋根ソーラー補助金(長野県)との併用可。

補助件数…5件 **受付開始**…4月1日～

【申請方法】

工事着工前に交付申請書を提出、令和9年3月31日までに工事が完了し、実績報告書を提出。

※定数に達し次第、受付を終了します。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

マイナンバー 夜間・休日窓口を開設します

マイナンバー関連の手続き(申請・交付・更新・マイナ保険証の申し込み)ができる窓口を、下記の休日や夜間に開設します。平日や昼間の来庁が難しい人はご利用ください。

※休日窓口は「予約不要」、水曜夜間窓口は「完全予約制」です。ご注意ください。

場所…市役所1階 マイナンバーカード総合窓口

【開設日時】

●休日窓口(予約不要)

期日…4月11日(土)、5月31日(日)、6月27日(土)、7月25日(土)、8月30日(日)、9月27日(日)

時間…午前9時～正午

●水曜夜間窓口(前日までに電話にて要予約)

期日…4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月16日

時間…午後5時30分～7時45分

問合せ●市民生活課(内線1104)

募集

岡谷子どもエコクラブ 参加者募集

環境を学び、考えてみよう! 本年度は水生生物観察会、エコ企業の見学、エコクッキングなど、楽しい企画を年8回行います。他校の友だちをつくるよい機会にもなりますので、ぜひ応募してください。活動内容などの詳細は、「すぐーる」で送られてくるお便りか市ホームページをご覧ください。

対象…市内小学生(1～6年生) ※1～3年生は要保護者同伴

定員…30名(定員になり次第締め切り)

費用…企画によっては実費がかかります。

申込み…環境課窓口または電子申請(QRコードから)にてお申し込みください。兄弟の場合は子ども一人ずつの申し込みが必要です。



▲電子申請は

受付期間…4月15日(水)午前9時～21日(火)

※受付開始時間厳守、定員に達し次第終了となります。電子申請の場合、受付後に完了メールが届きます。

詳しくは市ホームページから▶



《子どもエコクラブ》登録団体を募集しています

「子どもエコクラブ」は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。現在岡谷市では、「岡谷子どもエコクラブ」「キッズクラブ」「小小区育成会」が登録しています。登録希望の団体は、子どもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。

E-mail j-ecoclub@jeas.or.jp ☎03-5829-6359

問合せ●環境課(内線1445・1446)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

～ひとりで悩まないで～ なんでも話して気持ちを楽にしてみませんか？
女性カウンセラーによる “女性のための相談室”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーがお話をお聞きします。

だれに相談すればいいのか…と悩んでいること、まずは話してみませんか？ どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

- 秘密は固く守られます。
- 相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

開催日	4月21日(火)	7月21日(火)	10月20日(火)	1月19日(火)
	5月19日(火)	8月25日(火)*	11月17日(火)	2月16日(火)
	6月23日(火)*	9月15日(火)	12月15日(火)	3月16日(火)

*第3火曜日を基本としていますが、都合により日程が変更となる場合があります。

時間…①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分
③午後3時～3時50分 ● 予約制 1日3名(1人50分)

料金…無料

申込み…事前電話でお申し込みください。

● 会場は予約時にお知らせします。

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

募集

令和8年度 男女共同参画「出張フォーラム」実施団体募集
～あなたの職場・地域団体・サークルなどに講師を派遣します～

性別にかかわることなく、誰もが自分らしく生活できる男女共同参画社会となることをめざして、さまざまな学習会などへ講師を派遣します。職場や地域、グループなど、どんな集まりでも可能です。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね10名以上の団体・グループ。ただし、営利目的、宗教活動の集会は対象外。

募集団体数…おおむね5団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「自分発見してみませんか?～豊かなコミュニケーションのために～」 「支え合い明るく元気づけを～食と健康～」 など

申込み…4月30日(木)までに応募用紙を提出してください。(用紙は市ホームページでも入手可)



こちらから▲

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

募集

高校生発信のまちづくり
Voice of AOHS メンバーを募集します!

Voice of AOHS (通称:エーオーエイチエス)は、岡谷市をテーマとした企画や情報発信を行う有志の高校生グループです。

活動内容は自分たち次第。まちづくりに興味のある高校生のみなさん、活動メンバーとして一緒に岡谷市を盛り上げていきませんか?

【これまでの活動】

イルミネーション装飾、地域イベントのスタッフ参加、ご当地グルメ開発、フォトスポット制作 など

詳しくはInstagramをチェック! ▶



対象…市内の高校に在学、または市内在住の高校生

*活動の参加には保護者の同意が必要です。

活動日…原則として木曜日

活動回数…ひと月に1～2回程度(1回1～2時間)

申込み…事務局(地域創生推進課)またはVoice of AOHS公式Instagramにお問い合わせください。

募集期限…4月16日(木) *期限以降でも申し込み可能です!



問合せ●地域創生推進課(内線1361)

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の39歳までの人

※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料…①～⑤1,000円、⑥～⑨1,150円(保険料込)、

⑩・⑪2,300円(保険料込)

※④・⑤・⑪は別途教材費が必要

申込み…4月7日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり

次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講者本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認のできるものを持参)。

※対象外の方は4月9日(木) 午後6時から受付開始。必ず電話にて申込み状況を確認してから来館してください。

●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	4月22日～6月17日(水曜・全7回) (4/29・5/6休み)	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話(中級編)	4月23日～6月4日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット 外国人講師	10名	講習室
③英会話、はじめよう(初級編)	4月21日～6月9日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	10名	講習室
④PPバンドで作るミニバッグ	5月11日～6月1日(月曜・全4回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
⑤初心者の茶道(基礎編)	4月30日～5月28日(木曜・全5回)	午後7時～8時30分	茶道裏千家 百瀬宗準さん	6名	和室
⑥ピラテス	4月20日～6月8日(月曜・全7回) (5/4休み)	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑦ビューティー・パワーヨガ	4月21日～6月9日(火曜・全7回) (5/5休み)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤労会館 大会議室
⑧簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月23日～6月4日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑨ZUMBA(ズンバ)	4月24日～6月5日(金曜・全7回)	午後7時30分～ 8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室
⑩MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月21日～7月28日(火曜・全14回) (5/5休み) ※予備日あり	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室 ほか
⑪テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月23日～7月23日(木曜・全14回) ※予備日あり	午後7時30分～ 9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営 庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ

住民税非課税世帯等に対し エアコンの設置を補助します

物価高騰の影響が長期化するなか、近年続く猛暑で熱中症のリスクが高まっていることを受け、国の重点支援地方交付金を活用し、家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、エアコン設置に対する補助を行います。

対象世帯に該当し、活用したい人は手続きがありますので、社会福祉課までご相談ください。

対象世帯…生活保護世帯および住民税非課税世帯

申請条件…

岡谷市に住民票があること

世帯全員の住民税が非課税であること

住居に稼動するエアコンが1台も設置されていないこと

機器の購入前であること

令和8年12月28日までに取り付けが完了するもの

問合せ●社会福祉課(内線1251・1223)



補助金額…

①生活保護世帯:購入費用のうち、上限額7万3,000円

②住民税非課税世帯:購入費用の3分の2以内(上限額4万8,000円)

※補助対象経費には設置工事費用含む。

購入前申請期限…9月30日(水)

申請方法…機器購入前に申請書を提出。市が交付決定後に購入し、実績報告書を提出。

【集中相談窓口を開設します】

下記期間に事業の説明と申請書の配布を行います。

会場	期日	開設時間
市役所202会議室	4月13日(月)～17日(金)	午前10時～午後3時
川岸支所	4月20日(月)	午前9時～正午
長地公民館	4月21日(火)	午前9時～正午
湊支所	4月22日(水)	午前9時～正午

※上記日程のほか、平日は社会福祉課で相談に応じます。

お知らせ 高齢者支援サービスを利用しませんか

市では、高齢者の支援として、見守りをはじめとした市独自のサービスを実施しています。サービスの利用について詳しくは、介護福祉課までお問い合わせいただくか、「介護保険なんでも読本」をご覧ください。

	支援内容	対象者	サービス内容	利用料
安否確認・見守り	24時間緊急時駆けつけ安心サービス	<ul style="list-style-type: none"> 65歳以上で一人暮らしの人 身体障害手帳(1級・2級)をお持ちの一人暮らしの人 高齢者のみの世帯で寝たきりの高齢者がいる人 	セコムへ委託し、急病等により緊急対応が必要なときに、携帯式専用端末により、必要に応じてセコム職員が駆け付け対応する。健康相談なども可能。	登録料(初回) …5,000円(税抜) 利用料…月700円(税抜) ※住民税非課税世帯の人は無料
	配食による安否確認サービス	<ul style="list-style-type: none"> おおむね65歳以上の一人暮らしの人 高齢者のみ世帯 高齢者以外の家族が障がい者等の世帯等で調理が困難な人 	1日1食、週7食まで昼食または夕食の配達を、手渡しを通じて高齢者の安否を確認 ※市の配食サービス事業所の中から選択できます。	事業所ごとに費用が異なります。見守りの費用として1食につき市が300円負担します。
	岡谷市あったか見守りネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> 認知症などで行方不明になる心配のある高齢者 	行方不明になる心配のある高齢者について、家族などが事前に写真や特徴などの必要な情報を登録申請することで、登録対象者の情報を警察と共有し、初動体制の強化および行方不明者の早期発見・早期保護につなげ、その家族を支援します。	無料 (登録に顔・全身の写真が必要)

	支援内容	対象者	サービス内容	助成額
在宅支援	訪問理美容サービス	65歳以上で要介護3~5の認定を受けた、理美容へ外出が困難な在宅者 など	自宅で理美容サービスを受ける際の出張料金の助成が受けられます。	1回1,000円の助成 (1人年4回まで)
	紙おむつ・尿取りパッド購入費の支給	65歳以上の要介護3~5の人で、住民税が非課税の人(認定区分、世帯の課税状況により助成額が異なります)	在宅で生活している重度要介護者が使用する、紙おむつ・尿取りパッドの購入費の助成が受けられます。	上限3,000円もしくは 上限6,000円/月

	支援内容	対象者	サービス内容	助成額
相談支援	司法書士による無料法律相談の開催	65歳以上の高齢者に関する相談をお持ちの本人・家族または支援者 など	相続などの法律相談に対し、司法書士が応じます。月1回開催・予約制	無料(ただし要予約)

問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ 令和8年度 定期予防接種のお知らせ

※詳細はホームページをご覧ください、不明な点は健康推進課までお問い合わせください。

令和8年度 高齢者定期予防接種

高齢者肺炎球菌感染症予防接種

令和8年度より、高齢者肺炎球菌感染症予防接種に用いられるワクチンが、「沈降20価肺炎球菌結合型」に変更となり、あわせて助成額も変わります。接種対象者には、個別に通知しますので内容をご確認ください。

対象…65歳の人(60歳から64歳で一定の障害を有する人含む)で、高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない人

接種費用(自己負担)…各医療機関が定めた額から市助成額を引いた額



詳しくは▶

带状疱疹予防接種

接種対象者には、個別に通知しますので内容をご確認ください。(5月下旬予定)
※早めの接種を希望する人はご連絡ください。

対象…

①4月1日~令和9年3月31日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

②60歳から64歳で、一定の障害を有する人

接種費用(自己負担)…各医療機関が定めた額から市助成額を引いた額



詳しくは▶

令和8年度から開始します

RSウイルス感染症予防接種

4月1日よりRSウイルス感染症予防接種が始まります。妊婦の方が接種することで、お母さんの身体の中で作られた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移行し、赤ちゃんのRSウイルス感染を予防するワクチンです。妊娠届出時に母子手帳と一緒に予診票をお渡しいたします。すでに母子手帳をお持ちで接種対象の人には個別に通知します。

対象…妊娠28週0日から36週6日の人
接種費用(自己負担)…無料



詳しくは▶

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康 ひと目メモ

No.579

不眠症

日本人の5人に1人は不眠に悩まされているといわれています。それほど不眠は一般的な症状です。

不眠症の症状は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害に分けられます。

入眠困難は、入眠までに30分以上を要し、本人が苦痛を感じる状態をいいます。心配ごとや「眠れないかもしれない」という不安から、頭がさえてしまうことをいいます。

中途覚醒は、いったん入眠した後、翌朝起床するまで何度も目が覚める状態です。睡眠の悩みのなかでも多いものです。高齢者は夜間にトイレに起きることも多いです。泌尿器科疾患や、睡眠時無呼吸症候群のこともあります。

早朝覚醒は、本人が望む時刻あるいは通常の起床時間の30分以上前に覚醒してしまい、その後再入眠できない状態です。あるいは二度寝しても眠りが浅く、熟眠感が得られない状態で高齢者に多く、うつ病の症状としても現れることもあります。

熟眠障害は、深く眠った感覚が得られない状態です。

不眠が続くと、日中の眠気や体のだるさなどが現れ、日常生活に支障をきたします。また、高血圧や糖尿病、認知症、肥満のリスクが高まります。

年齢が上がると必要な睡眠時間は短くなり、70歳代以降では5〜6時間が一般的です。医学的には、不眠の症状が1週間のうち3日以上

あり、かつ日中の体調不良を伴う状態が3か月以上続く場合を「不眠症」といいます。以上のように、不眠のタイプを把握することは、医療機関を受診される際に役に立ちます。また、睡眠薬を内服する前にも、睡眠衛生指導を必要とします。

睡眠衛生指導として、次のような、厚生労働省が発表した「睡眠障害12の指針」がありますので、普段の生活のなかで参考にし、快適な睡眠をめざしましょう。

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
 - 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマス法
 - 3 眠たくなつてから床に就く、就床時間にこだわりすぎない
 - 4 同じ時刻に毎日起床
 - 5 光の利用でよい睡眠
 - 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
 - 7 昼寝をするなら15時前の20〜30分
 - 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
 - 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
 - 10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
 - 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
 - 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
- 特に、朝一定の時間に起きるということは大切です。

(岡谷市医師会)

お知らせ

カルチャーセンターを再オープンします

イルフプラザ空調設備改修工事に伴い、カルチャーセンターが休館となっていました。下記のとおり開館します。利用者のみならずにはご迷惑をおかけいたしました。休館前と同様にご利用ください。

カルチャーセンター開館日…4月20日(月)

※引き続き各部屋の工事を行っています。職員や館内表示に従ってご利用ください。

【カルチャーセンター部分休館】

- 第1〜6研修室、第1・2多目的ホール、工作室…4月20日(月)〜5月10日(日)
- 第1・2ダンス音楽室、音楽スタジオ…6月1日(月)〜30日(火)
- 調理実習室…7月1日(水)〜20日(月・祝)
- 第7研修室、IT研修室、学習室、青少年活動室…7月21日(火)〜8月20日(木)
- 第1和室…8月10日(月)〜31日(月)
- 第2〜4和室…8月20日(木)〜9月20日(日)

※工事の進捗状況によっては、工事期間や工事の順番が前後します。各部屋の利用再開日は、市ホームページまたはカルチャーセンター窓口にてご確認ください。

問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

・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
2	3
<p>1歳6か月児健診 (R6年9月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
9	10
<p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
6	17
<p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
3	24
<p>離乳食教室 (ばくばく教室) (R7年4月生) [予約制]</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
0	25
<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>	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません
	無料法律相談 [予約制]	21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 ※5月分予約：4月22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]	15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 まよっこベースおかや (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] 21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)
	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
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
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)		15日(水) 午後0時30分～3時30分 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	今月はありません (奇数月の第3火曜日開催)
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・終活相談、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 ▶ 4月17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

4月

April

-  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。
- 水道修理工当番店
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

日	月	火	水	木
<p>◎固定資産税・都市計画税 第1期 納期限…4月30日(木)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課 (内線1135)</p>			1	
5	6	7	8	
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> おかやスマイル歯科クリニック ☎ 78-3707</p> <p> しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 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</p> <p> 3歳児健診 (R5年3月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> <p> 離乳食教室(ごっくん教 (R7年11月生) [予約制・個別対応]</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
12	13	14	15	16
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 3～4か月児健診 (R7年12月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R6年3月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
19	20	21	22	23
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 9～10か月児健診 (R7年6月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
26	27	28	29	30
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</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

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介します。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか? 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。 ※日程については公民館へお問い合わせください。

湊公民館 問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸		書道	
エコアート(エコクラフト)	13、27日(月) 午前9時30分～	清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	14、28日(火) 午後1時～
湊パステル会(パステル画)	14、28日(火) 午前10時～	楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後2時～
音楽		運動系	
すももの会(大正琴)	15日(水) 午後1時30分～	みなと3B(3B体操)	2、16日(木) 午前10時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～	湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	8、22日(水) 午後1時30分～
ゆきとうげ(樹音)	4、18日(土) 午前10時～	ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
趣味		やさしいyoga湊(ヨガ)	13、27日(月) 午後1時30分～
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～	みなとコツコツ会(骨盤コンディショニング)	7、21日(火) 午後7時～

川岸公民館 問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸		運動系	
糸と針の会(パッチワーク)	7、21日(火) 午後7時～	川岸太極拳の会(太極拳)	6、20日(月) 午後7時～
音楽		川岸真向会(健康体操)	2、16日(木) 午後1時30分～
明日香の会(大正琴)	10、17日(金) 午後1時30分～	川岸ヨーガの会(ヨーガ)	8、22日(水) 午後7時～
料理		3Bレディース(3B体操)	10、24日(金) 午後7時～
男の料理倶楽部(料理)	6日(月) 午後6時30分～	手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	9、23日(木) 午前10時～
		のびのび体操(体操)	7、21日(火) 午前10時～
		ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	10、24日(金) 午前10時～

長地公民館 問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・写真・手工芸		運動系	
長地てまりの会(創作てまり)	14(火)、30日(木) 午後1時30分～	ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	6、13、20、27日(月) 午前9時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	8日(水) 午後7時～	岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	6、13、20、27日(月) 午後1時～
長地きりえ会(きりえ)	9日(木) 午前10時～	華・太極拳の会(太極拳)	7、21、28日(火) 午後1時30分～
音楽		ピラティス22(ピラティス)	7、14、21、28日(火) 午後7時～
長地歌唱会(歌)	6、20日(月) 午後1時30分～	太極拳・心(太極拳)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
すずらんの会(第一)(大正琴)	2、16日(木) 午後2時～	長地吹矢クラブ(吹矢)	16、30日(木) 午後1時30分～
教養		ゆったりyoga(ヨガ)	3、10、17、24日(金) 午前10時～
若草長香会(煎茶道)	14、28日(火) 午前9時30分～	筋力アップ&体幹トレーニング(運動)	3、10、17、24日(金) 午後7時～
泉声会(謡曲・仕舞)	9、23日(木) 午後1時～	子ども対象	
料理		長地キッズ☆習字くらぶ(書道/小・中学生)	毎週火・水曜日 午後4時～
水曜クッキング(調理)	23日(木) 午前10時～	長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん/小学生)	毎週木曜日 午後4時30分～ 毎週土曜日 午前11時～
書道		エンジェルキッズ(キッズダンス/小学生)	10、17、24日(金) 午後5時～
あんずの会(ペン習字)	8、22日(水) 午後1時30分～		

お知らせ 福祉医療費給付金制度が一部変更になります

医療費の助成範囲を拡充します

現在、精神障害者保健福祉手帳を所持し、福祉医療費の助成認定を受けている受給者の入院治療費について、令和8年8月診療分より新たに助成を受けることができます。制度変更に伴う手続きは必要ありませんが、新しい受給者証は令和8年7月中に登録の住所地へ郵送します。

入院時の食事療養費等の助成廃止について

福祉医療費の助成対象となっている入院時の食費・居住費は、令和8年8月診療分から助成を廃止します。

なお、医療費（医療保険に係る一部負担金）は引き続き助成対象です。

受給者のみなさんには、福祉医療費給付金制度の安定的な継続のため、ご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ●医療保険課(内線1174)

募集 令和9年4月採用予定 職員募集

試験区分	募集職種
上級	一般事務・一般事務(社会福祉士)・土木技術者・建築技術者・保健師・保育士
中級	一般事務・土木技術者・保育士

採用人数…若干名

受付期間…5月15日(金)必着

試験日程…一般事務:6月7日(日)

専門職:6月21日(日)

試験会場…岡谷市役所

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。「受験案内」はホームページからダウンロードできます。 [こちらから▶](#)



問合せ●総務課(内線1554)

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 アレチウリなどの駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。活動前に「アレチウリ等駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。

支援対象…アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う区や団体

支援内容…軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給

受付期間…4月1日(水)～10月30日(金)

支援件数…予算の範囲内

※計画書は市のホームページからダウンロードできます。 [こちらから▶](#)



問合せ●環境課(内線1445・1446)

海外姉妹都市高校生生活体験派遣事業 最高に楽しい夏休みを過ごしませんか?

この夏、岡谷市の姉妹都市・アメリカ ミシガン州 マウント・プレザント市で、生活体験をしてみませんか。ホームステイで現地の家族の一員として暮らし、観光では味わえない経験ができる、一生に一度の貴重な夏があなたを待っています。

募集人員…7名

応募資格…岡谷市に在住、または岡谷市内の高校に通う高校生、以前ホストファミリーとしてご協力いただいた家庭の高校生、心身ともに健康で常識および協調性のある人、英会話について基礎的な力があり体験生活が可能な人、保護者および在学中の学校の承諾が得られる人

派遣日程…7月28日(火)～8月9日(日) 13日間(予定)

参加費…36万円程度(燃料サーチャージに関連し、変動することもあります)

募集締め切り…

5月12日(火)

※詳細は国際交流センターのホームページをご覧ください。ただ、電話でお問い合わせください。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

長地公民館・岡谷フォークダンスの会 共催講座 一緒に踊りましょう♪ 初心者向け フォークダンス講座

日時…4月13日(月)・20日(月) 午後1時～2時

場所…長地公民館 2階講堂

講師…牛山信子さん(岡谷フォークダンスの会講師)

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装・運動靴

受講料…400円 ※当日に集金

申込み…3月25日(水)から窓口、電話、E-mail (osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)で受付。4月10日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。

ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ、市民総合体育館へ足を運んでください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

※「体力測定」、「体操教室」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…4月16日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)。事前申込み(定員20名)。

※「体操教室」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館スワンドーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばきなど

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

第20回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(水・振休)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族など

参加費…メンバー：9,000円/ビジター：13,000円(昼食付・参加費込)

申込み…定員になり次第締め切ります。

問合せ●諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224

スポーツ振興課 ☎22-8804

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(5月分)

日時…4月19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

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、4月は行いません。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

信州やまなみ国スポ・全障スポ 岡谷市実行委員会からお知らせ

岡谷市実行委員会では、第1回常任委員会を2月13日に開催しました。4つの専門委員会を立ち上げ、大会開催に向け準備を進めていきます。資料などについては市ホームページに記載してありますので、ご覧ください。

問合せ●市ホームページ▶
国スポ・全障スポ推進室 ☎22-8804



募集 旧林家住宅に広告を出してみませんか

国重要文化財で、近代化産業遺産でもある「旧林家住宅」には、県内外から観光客が訪れ、宣伝効果が見込まれます。事業者のみなさん、旧林家住宅への広告を、ぜひご検討ください。

場所…旧林家住宅駐車場の塀部分

サイズ…1枠：横100cm×縦100cm以内

募集枠…2枠

広告料…1枠：月額 6,000円

(看板製作代は広告主負担)

※原則として12か月継続ですが、ご相談ください。

●詳しくは、電話またはメール (art@city.okaya.lg.jp) にてお問い合わせください。

問合せ●生涯学習課 ☎78-8522



募集 第54回 諏訪地区 障がい者 スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

日時…5月30日(土) 午前中

※雨天時、体育館で実施

場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人

種目…陸上競技(100m走・60m走)、

ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、

ボッチャ体験、スマイルボウリング体験、

パン食い競争

応募締め切り…4月17日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1221)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。

詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- おうちでできる簡単運動
- 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。

大人のための ラン&ウォーク教室

歩行測定器で歩き方を測定し、自分のくせを知るところから始めます。理想的な姿勢で無理なくコツコツ歩いたり走ったり、自分のペースで楽しくトレーニングを行います。

対象…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の人

期間…4月19日、5月10日・17日、6月7日・14日、7月5日(毎回日曜日・計6回)

時間…午前9時15分～10時45分

場所…やまびこ国際スケートセンター
ほか

定員…25名(先着順)

受講料…3,600円

申込み…4月1日(水)から市民総合体育館窓口にて受付。4月13日(月)締切。

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。お気軽にどうぞ。

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(料金は保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(体育館)、または電話にて受付。

◎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(料金は保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(プール)、または電話にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

◎小中学生 ラグビー教室

初企画! ラグビーやってみませんか!

対象…市内の小学1年生～中学3年生

期間…5月9日～30日(雨天順延)

毎回土曜日(計4回)

時間…午前9時～11時

場所…市民湖畔広場

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内 (公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

中学生レディース バレーボール教室

対象…中学1年生～3年生の女子

期間…4月～令和9年3月の期間内

毎回水曜日(計39回 予定)

時間…午後6時30分～9時

※会場が中学校の場合は午後7時～

場所…市民総合体育館、市内小中学校

受講料…2,000円

申込み…4月1日(水)から市民総合体育館窓口にて受付

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

おかやキッズ体育塾(前期)

小学校低学年頃までの「プレゴールデンエイジ」は、運動神経が発達する貴重な時期であり、この頃の運動体験がとて大切といわれます。鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動遊びを通じて行う教室です。

対象…市内の小学1年生～4年生

日時…5月～7月の毎回土曜日の午前中
(全10回)

場所…市内小学校体育館

定員…クラス①25名、クラス②25名

受講料…3,200円

内容…目標設定、簡易体力測定/柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ/特別講座(2クラス合同1回)

申込み…4月13日(月)から市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、すぐるにて配信します。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくは学校から配信されるすぐる、スポーツ協会ホームページなどをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上2,020円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎小学生 水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生

期間…①5月12日～6月2日

②6月5日～26日

どちらも毎回火・金曜日(計7回)

時間…午後6時30分～8時(火・金とも)

場所…市民水泳プール

定員…各30名

申込み…①4月13日(月)～5月1日(金)

②5月8日(金)～27日(水)

◎小中学生 剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生

期間…5月9日～6月20日

毎回土曜日(計6回)

時間…午後6時～8時

場所…神明小学校体育館

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)

◎小中学生 テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生

期間…5月17日～7月5日

毎回日曜日(計8回)

時間…午前6時30分～8時

場所…市営庭球場

定員…40名

申込み…4月20日(月)～5月8日(金)

◎小学生 バasketボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生

期間…5月10日～7月12日

毎回日曜日(計8回)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…岡谷田中小学校体育館

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)

岡谷市ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座



ゆめ

—No.323—

主な内容

CONTENTS

岡谷市ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座……………	22
住民参加型在宅福祉サービス まゆっこサポート 協力会員募集／ 成年後見支援センターの相談日のご案内 遊具、ゲーム貸し出します／ 使い古したタオル寄付のお願い)……………	23
	24

子育てについて学ぼう

子育ての専門分野の講師による講座を開催！
提供会員（子育てボランティア）にご興味のある方
だけではなく、子育て中の方の参加も大歓迎です！



- **会場** おかや総合福祉センター 202 研修室
- **日時** 5/21～8/6 【全7回】 10：00～12：00
※第5回「救命講習」のみ、同施設 1F ロビーにて 9：00～12：00
- **対象** 岡谷市在住の 20 歳以上の方
- **定員** 20 名（先着順）
- **受講料** 無料
- **申込み** 5/8（金）まで
右記 QR コードまたはお電話にて
- **その他** 提供会員（子育てボランティア）として活動するには
全講座の受講が必要となります。



＼／ ご興味のある講座があれば 1 つから参加できます ／＼

日程	内容	講師
5/21（木）	岡谷市の子育てをめぐる状況 子育て支援サービスについて	岡谷市役所子ども課
	社協で行う子育て支援サービス	岡谷市社会福祉協議会
6/4（木）	子育て支援の役割・心構え 最近の子育て事情	こどものくに
6/18（木）	小児看護の基礎知識 子どもの栄養と食生活	こどものくに
7/2（木）	子どもの心の発達について 子どもの障がいについて	ともそだちプラネット
7/15（水）	救命講習（心肺蘇生法、応急手当）	岡谷消防署
7/30（木）	子どもの遊び	ともそだちプラネット
8/6（木）	活動を始めるにあたって 交流会	岡谷市社会福祉協議会

ファミリー・サポート・センターとは？

子育てをお手伝いしてほしい人（依頼会員）と子育てを応援したい人（提供会員）
をつなぐ、子育て世代を地域で支える取り組みです。
子どもの一時預かりや、保育施設への送迎などを行います。

問い合わせ 岡谷市ファミリー・サポート・センター（岡谷市社協 事務局内 TEL:24-2121）

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

✿ 住民参加型在宅福祉サービス まゆっこサポート ✿ 協力会員募集中！

✿ まゆっこサポートとは？

日常生活のちょっとした困りごとを住民同士で解決する
“支えあいの会員制サービス”です。

サービスを利用したい「利用会員」とサービスを提供する「協力会員」を岡谷市社会福祉協議会
がお繋ぎします。

✿ 会員の条件

岡谷市在住で活動にご協力いただける方

✿ 活動内容

■ 家事援助サービス

食事の支度、衣類の洗濯・補修、住居の掃除・整理、
生活必需品の買い物、話し相手 など

※送迎や身体介護、危険が伴うことが想定されるサービスは行いません。
協力会員が対応できる範囲でのお手伝いとなります。

■ 草取り等サービス

草刈り（機械を使用するもの）、草取り（機械を使用しないもの）

※サービスの提供範囲は、利用会員の自宅がある敷地内のみとなります。
※草木の処分に係る時間はサービス提供時間に含まれます。

✿ 報酬等

■ 家事援助サービス

30分あたり 500円

■ 草取り等サービス

30分あたり 750円

※資機材を使用した場合、別途使用料が支払われます。



✿ その他

協力会員が安心して活動できるように、補償保険に加入しています。
(保険料は市社協で負担)

問い合わせ

岡谷市社会福祉協議会

住所：岡谷市長地権現町 4-11-50

TEL：24-2121

お知らせ

5月20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 203会議室

【料金】…… 無料

【申込】…… 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)

遊具、ゲーム 貸し出します



集いの場、世代交流、地域の行事などのレクリエーションにいかがですか。ぜひご活用ください。

ワーリング
輪の中に輪を入れるゲーム



ポッチャ
コートもあります。

輪なげ



スカットボール



室内用ペタンク



マグネット吹き矢



ゲーゴールゲーム
パターゴルフとゲートボールの感覚を楽しめます。



オセロ、ジェンガ、かるた、脳トレパズルあります。

社協職員が使い方を教えます！



コミュニケーション麻雀

タワシ大の麻雀牌を使ってチーム戦で相談しながら行います。牌を使った簡単ゲームも楽しめます。

楽器いろいろ **メロディベル、トーンチャイム**など



お申込み・貸し出し方法

- 事前にお電話で社協窓口で予約、貸出状況をご確認ください。貸出が可能な場合、貸出の際に申請書を提出いただけます。
- 貸出期間は、原則1週間以内。
- 使用料は無料です。
- 貸出を受けた団体は、その遊具の管理を十分に行ってください。(弁償していただく場合もあります)

お問い合わせ **岡谷市社会福祉協議会 24-2121**



社協のホームページで、その他の遊具をご覧ください。

ひだまり作業所からのお願い

使い古したタオル寄付のお願い

ウエスを作るために使い古したタオルを集めています。タオルは手ぬぐいサイズのもので、諏訪湖ハイツフロント前の、「古布タオル等回収ボックス」に入れてください。ご協力をお願い致します。



社協だよりゆめでは、ボランティア団体や市民活動団体・福祉施設からのお知らせを掲載します。ご希望の方は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



4月の休館日
14日(火)

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
(現金のみ・年度更新)
開館時間…午前9時30分～午後5時30分

工事による休館中は、ご理解・ご協力をありがとうございました。4月1日(水)より、こどものくにを利用できます。多くのみなさんのご来館をお待ちしています。

【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。

♥ 予約が不要なイベント

4月15日(水)	たべるのだいすき(栄養士) 試食とレシピ紹介	午前11時～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
27日(月)	ぺったんこの日(4月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	4月生まれのお誕生会	午前11時～

♥ 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…5月13日(水)
午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(4月15日(水)より申込み開始)
「ひっぱりひもボックス」をつくります。
日時…5月14日(木)

①午前10時30分～・②午後2時30分～

ベビーマッサージ(随時受付)

日時…5月21日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくにスタッフ

問合せ●こどものくに ☎24-8403

スポーツ振興くじ助成金によりスワンドームの空調設備を整備しました



岡谷市民総合体育館(スワンドーム)は、昨年6月から大規模改修工事に着手し、今年3月から使用を再開しました。

新たにアリーナに冷房設備を導入し、床面を研磨、全館の照明をLED化、館内トイレすべてを洋式化し、屋根や外壁などの改修を行いました。今回の改修により、利用者がより安全で快適にプレーできる環境が整い

ました。

また、今回のスワンドームで導入した冷房設備は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成事業」を活用して整備しました。スポーツ振興くじ助成事業とは、スポーツくじの販売により得られた収益を財源として、地方公共団体とスポーツ団体が行うスポーツの振興を目的とする事業に対して助成が行われるものです。

引き続き、今月から9月末まで東体育館の改修工事を行います。屋根、外壁の改修、2階ミーティングラウンジの拡張、照明のLED化、トイレの洋式化等を予定しています。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

カナラホール 令和8年度 自主事業

- ▶5月6日(水・振休)
0歳からのオペラ“魔笛”
 - ▶6月11日(木)
TAIRIKプロデュース
古澤巖の品川カルテット
 - ▶6月20日(土)
宝くじ文化公演
オペらくご「フィガロの結婚」
 - ▶7月12日(日)
カナラータ・オーケストラ
第30回定期演奏会
 - ▶7月20日(月・祝)
上野耕平・三浦一馬・山中惇史
トリオ・コンサート
 - ▶7月30日(木)
アンジェラ・アキ
Angela Aki Tour 2026 SHADOW WORK
 - ▶8月22日(土)
カナラ探偵事務所
クランック探訪 Vol.3
 - ▶9月27日(日)
カナラ少年少女合唱団定期演奏会
 - ▶10月3日(土)
カナラ・ウィークエンド・コンサート
田中拓也サクソフォンリサイタル
 - ▶11月8日(日)
新日本フィルハーモニー交響楽団
指揮：出口大地 チェロ：新倉 瞳
 - ▶12月13日(日)
#第九でつながろう カナラ第九演奏会
 - ▶令和9年1月17日(日)
カナラ・ウィークエンド・コンサート
トリオ・フィデーリス
 - ▶2月7日(日)
上妻宏光(三味線) & LEO(箏)デュオ
 - ▶2月27日(土)
務川慧悟ピアノ・リサイタル
- * 令和8年2月18日現在の情報です。今後変更になる場合があります。

問合せ ☎ 24-1300

4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。

※今年度から「おはなしの森」の開始時間が午前10時30分からに変更になります。お間違いないようお越しください!

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…4月4日・11日・18日
の土曜日
午前10時30分～(20分程度)

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…4月21日(火)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ 春だよ! スペシャル

日時…4月25日(土)
午前10時30分～
内容…毎週土曜日に行っているおはなしの森のスペシャル版です。

会場：1階児童コーナーまたは2階会議室

今月のテーマブックス

ともだち いっぱいつくろう

4月19日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」
4月18日・19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

4月の休館日

6日、13日、20日、24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!
プレミアム利用券の抽選販売に当選した人は販売期間内にご来館ください。販売期間過ぎは無効となりますので、ご注意ください。
- 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! 開催時間は館内掲示板でご確認ください。
- ランニングステーション
荷物を預けて身軽にランニングへ! 走った後は温泉でリフレッシュ! ぜひ、ランステをご利用ください!
- 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→



4月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

4月の 諏訪湖ハイツ

ロビー展示

- 今井芳文 近作展 絵と書
期間…4月16日(木)～30日(木)

ロビーコンサート・パフォーマンス

- なかよし音楽教室
「ほろほろバンドコンサート」
日時…4月11日(土) 午後2時～3時30分
 - 桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」
日時…4月25日(土) 午後2時～3時30分
- ☆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。

■親水池で水遊び

子どもたちお待ちかねの親水池が4月末にオープン。連休など、ご家族そろって遊びにお出かけください。

4月の休館日

15日 ※温泉施設は毎週水曜日

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 4月9日(木)～6月16日(火)

**ふくざわ ゆみこ 絵画原画展
あたたかな もりの仲間たちとともに**

ふくざわゆみこさんは、今年、絵本作家としてデビュー 30周年を迎えます。これまでに70冊ほどの絵本を執筆し、多くのファンを魅了してきました。本展ではデビュー作をはじめ、ふくざわさんの代表作をご覧ください。



「もりのはなやさん」
(Gakken 2024年)
©Yumiko Fukuzawa

イベント

- ★**絵本編集者によるギャラリートーク**
ふくざわゆみこさんの絵本の編集者に、ふくざわさんの絵本の魅力について語っていただきます。
日時…4月25日(土) 午後1時30分～
登壇者…長峯宣子さん(Gakken)
清田久美子さん(編集者)
参加無料(要申込み)

今後の展覧会

- 西村敏雄 展**
『バルバルさん』から広がる絵本の世界
6月25日(木)～9月1日(火)
- どいかや 絵本原画展**
自然と生き物、それから絵本
9月10日(木)～11月16日(月)
- 第13回 日本童画大賞 受賞者展**
11月21日(土)～12月22日(火)
- 武井武雄 刊本作品展**
令和9年1月4日(月)～2月16日(火)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

4月の休館日
1日～8日、15日、22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 艸展の作家たち

収蔵作品展

4月29日(水・祝)～7月12日(日)



武井直也「風神」1930年頃

ワークショップ (要申込み)

- ビーズで花の指輪を作ろう**
日時…4月18日(土) 午後2時～
定員…5名 参加費…500円
申込み…4月9日(木)～17日(金)
対象…中学生以上(大人もどうぞ)
- 酒井館長と縄文ランタンを作ろう
(めざせ！ 通算200個)**
日時…4月19日(日)
午前10時30分～
定員…10名 参加費…700円
申込み…4月9日(木)～14日(火)
対象…年長以上(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

4月の休館日
1日～4日、8日、15日、22日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおかや

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。



イベント (要申込み)

- ♣ **松亀味噌工場見学**
～製糸工場跡地と現在の味噌醸造を見学しよう～
日時…4月17日(金) 午後1時～3時
会場…岡谷蚕糸博物館・松亀味噌(株)
企画展見学後、松亀味噌工場見学へバスで移動します。
定員…20名 参加費…入館料
- ♣ **まゆちゃんワークショップ**
「ダンボール織のタペストリー」
日時…4月19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)

4月の休館日
1日、8日、15日、22日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

第73回 塩嶺小鳥バス

専用の往復バスが運行され、早朝の「塩嶺小鳥の森」を歩く探鳥会です。新緑のさわやかな森のなか、探鳥会に参加して自然を楽しみませんか。参加者にはオリジナルピンバッジをプレゼント。詳しくは、岡谷市観光協会ホームページなどをご覧ください。

期日…5月3日、10日、17日、24日(毎回日曜日)

料金…岡谷から乗車：1,000円(小学生は半額)

※乗車場所は、ホームページでご確認ください。

●事前申し込み制です(1日40名限定)。

4月6日(月)より専用フォーム(QRコード)にて受付。

申込みは▼



問合せ●商業観光課(内線1454・1455)

塩嶺小鳥の森で早朝の探鳥会を楽しみませんか？



やまびこ公園 探鳥会リーダー養成講座

やまびこ公園の野鳥の魅力、あなたも広めませんか？

日程…1日目(講義) 4月5日(日) 午前10時～正午(午前9時30分より受付)

2日目(探鳥会) 4月19日(日) 午前6時30分～8時30分(午前6時より受付)

※探鳥会のみ参加も受け付けています。

場所…鳥居平やまびこ公園 やまびこの森アイスアリーナ 会議室

集合場所…1日目 やまびこの森アイスアリーナ・2日目 鳥居平やまびこ公園事務所前

講師…日本野鳥の会諏訪支部メンバー

参加費…1日2,000円(原則として2日間参加・保険料含む)

申込み…専用フォーム(QRコード)または電話にて受け付けます。

申込みは▼



問合せ●やまびこの森 ☎24-2494



応援します！
おかやのお店

世界を旅するカフェ

DINING & CAFE Lemonglass

ダイニングカフェレモンガラス



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。

「DINING & CAFE Lemonglass」は、昨年10月にオープンした、『世界を旅するカフェ』をコンセプトに多国籍料理を楽しめるお店です。他ではなかなか味わえない食材や料理を堪能できます。

看板メニューは、バリスタがエスプレッソマシーンでいれる本格コーヒー。ハッシュドポテトのエッグベネディクトや、スパイスから作るオリジナルカレー、特に「レモンガラスオリジナルスパイスカレー(シュリンプ&クラブ)」が人気です。

季節限定メニューも充実し、訪れるたびに新しい発見があります。ただ食事をするだけでなく、会話を楽しみながら過ごせるにぎやかで開放的な空間で、“遊びに行く”ような気持ちで楽しめるカフェです。

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：岡谷市湊4丁目18番18号

TEL：84-3880

営業時間：

午前7時～午後5時

(モーニングLo 10時30分)

定休日：木曜日

Instagram



問合せ●商業観光課
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



シルク園谷を未来へつなぐ

2026

シルクの日 / 4.29(水) 9:00~16:00

シルクフェア inおかや

シルクフェア30回記念 / ベルタイププレゼント！
旧庁舎ペーパークラフトを岡谷蚕糸博物館にて配布！※なくなり次第終了

スタンプラリー
シルクにまつわる名所やイベント会場をめぐってスタンプを集めよう！

市内の会場をまわる無料循環バスもあるよ！

シルクの歴史を学ぶバスツアー
まちあるきツアー

おがやのあちこちでたのしいイベントたくさん！シルクを楽しもう！

ワークショップ
マルシェ など
ひなたマルシェ in 岡谷蚕糸博物館
場所 マルベリーひろば
時間 10:00~14:00

事前申込みが必要なイベント 受付期間 4月2日(木)~21日(火) 期間中でも定員に達し次第締切

- ブラおかや歴史探訪バスツアー (時間) 9:30~12:30 (参加費) 500円 (定員) 20名
- ブラおかや歴史探訪まちあるきツアー (時間) 13:00~15:00 (定員) 15名
- 旧岡谷市役所庁舎ガイドツアー&ミニコンサート (時間) 10:30/13:00 (定員) 各回40名(約60分)
- コースター・しおり・くすみボタンを作ろう (時間) 10:00/11:00/13:30 (参加費) 500円 (定員) 各回5名
- 糸まきランプを作ろう！ (時間) 10:00/13:00 (参加費) 2,000円 (定員) 各回5名
- おかやらく2026春 2コース開催 (参加費) 1,000円/2,000円 (定員) 各回10名
- 岡谷味噌の歩みと味噌作り体験 (時間) 14:30~16:00 (参加費) 1,000円 (定員) 30名

申込先
シルクフェア実行委員会
TEL 0266-23-3489

岡谷シルクホームページ
詳しくはこちら

申込先
岡谷商工会議所
TEL 0266-23-2345

<p>岡谷蚕糸博物館・(株)宮坂製糸所 (入館無料)</p> <p>岡谷蚕糸博物館 (株)宮坂製糸所</p> <p>展示 企画展 「製糸業と味噌醸造業」</p> <p>体験 糸取り体験 (上州式繰糸機)</p> <p>限定 シフォンケーキ販売</p> <p>プレゼント 桑の苗木の配布 (先着80名)</p> <p>オープニング終了後~ DNA実験教室 (農研機構)</p> <p>体験</p> <p>●高林館長・宮坂春夫氏によるトークイベント ●まゆ工作 ●珍しい品種のカイコ展示</p>	<p>レイクウォーク岡谷</p> <p>展示 シルククラフト展</p> <p>シルクに縁のある製品の展示販売</p>	<p>旧山一林組製糸事務所</p> <p>きぬのふるさと岡谷絹工房</p> <p>見学 建物見学 国登録有形文化財の建物を自由に見学</p> <p>体験 織物体験 コースター (料金500円/1枚 随時受付)</p> <p>販売 絹製品の販売</p> <p>体験 シルクでつくる「もこもこブローチ」 (料金300円/1個 定員各15名 時間10:00~/13:00~)</p>	<p>旧林家住宅</p> <p>お抹茶とお菓子のおもてなし (岡谷吉祥会) (先着150名)</p> <p>ミニコンサート ヴァイオリン:智映 ピアノ:岡崎花絵 時間 11:00~/14:00~</p>		
<p>初代片倉兼太郎生家</p> <p>国登録有形文化財 年に一度の無料公開!</p>	<p>ほっとサロン心和</p> <p>限定 シルクの材料を使った限定メニュー 10:00~(数量限定)</p> <p>プレゼント 桑の葉クッキー (先着100名) 10:00~</p> <p>展示 「製糸のあけぼの中山社~片倉製糸」 遺品展 場所 2階ギャラリー</p>	<p>諏訪倉庫(株)</p> <p>展示 歴史資料室の無料公開 駐車場あり</p> <p>午前部 10:00~12:00 午後部 13:00~15:00</p> <p>展示 以利仁神社 特別公開</p>	<p>岡谷聖パルナバ教会</p> <p>国登録有形文化財の建物を自由に見学</p> <p>受付 9:00~15:30 所要 15分~30分</p> <p>体験 十字架アクセサリー制作 (随時受付)</p>	<p>照光寺</p> <p>本尊馬鳴菩薩のご開帳</p> <p>見学 蚕霊供養祭・見学 限定御朱印の頒布</p>	<p>岡谷美術考古館</p> <p>見学 シルクゆかりの作品展示</p> <p>場所 1階交流ひろば ※2階展示は有料</p>

問合せ●シルクフェア実行委員会事務局 (岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

鳥居平やまびこ公園が開園します！

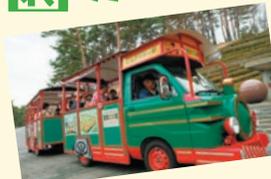
日時...4月19日(日) 午前9時30分~

プリンス&スカイラインミュージアムも同日オープン！

右下のチケットを持参の人は、4月19日(日)のみ入館無料です。

※そのほか、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313



プリンス&スカイラインミュージアム 入場無料券

2026年4月19日(日)のみ有効

おおきく なったね

4月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとう!

1さい



れきさん

強く元気にすくすく大きくなっ
たね♡生まれてきてくれてあり
がとう♡

1さい



あおばさん

1歳おめでとう。泣き虫で甘
えん坊!! ご飯大好き!! 元気に大
きくなってね!!

1さい



ひなさん

ひなたん! お誕生日おめでとう。
たくさん食べてよく笑ってく
れてありがとう。生まれてきて
くれてありがとう。大好きだよ

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (6月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

岡谷シルクが詰まった防寒着“ねこ”を作りました

ついに春がやってきましたが、まだ少し冷え込む日もありますね。今年は岡谷に移住してきて初めて本格的な冬を経験しましたが、岡谷のみなさんから寒さを乗り越えるさまざまなノウハウを教えていただき、寒さに対応する力が少しついたような気がします。そんななかでも一番の効果があつた防寒対策グッズは「ねこ」でした。

「ねこ」とは、背中にあてるインナーダウンのようなもので、信州で古くから伝わる防寒着です。ねこの中に詰まっている真綿が、背中を冷えから守ってくれます。着ているのを忘れてしまうような軽さですが、その効果は抜群です。これまで冷え性でカイロ無しでは生きていられないようなわたしでも、ねこのお陰でこれからは背中カイロ生活から卒業できそうです。

このねこの作り方は、三沢区民農園さんから、くわくわ倶楽部のみなさんと一緒に教わりました。冬の寒い日に、暖かい部屋の中で、真綿の活用方法や昔の暮

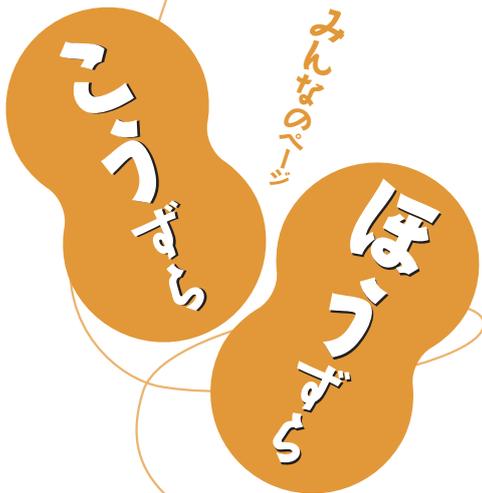


地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

らのことなど、おしゃべりしながら手仕事する時間もまた楽しいものでした。今回作ったねこに詰まっている真綿は、三沢区民農園で作られた繭のうち、出荷が出ないいわゆる“クズ繭”から作られたものです。まさに岡谷で育てられたお蚕さまのシルクを余すことなく詰め込んだ特別なねこです。そう思うと背中だけではなく、胸もあつくなるような思いがしますね。今度は素材の真綿から! ねこづくりに挑戦してみようと思います。



服の下に着ると効果抜群です



「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

こえ

3月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

地域おこし協力隊の3人のみなさんの活動はすごいなと思います。岡谷に住んでいても知らないところや知らないことが、たくさんあるのだと思いました。これからも岡谷市を盛り上げてくださいますよう、よろしくお願いたします。

H・Tさん(本町)

▼岡谷市の地域おこし協力隊の活動に、心のこもったお言葉をいただき、誠にありがとうございます。岡谷市の魅力をさらに多くの方に知っていただけるよう、隊員一同、日々活動に励んでいます。これからも岡谷市の活性化に向けて、地域のみなさんと共に歩んでいきます。

三沢区コミュニティ施設が新しくなりました。卓球、カラオケと楽しく利用しています。

K・Tさん(川岸上)

▼卓球など体を動かすことはとても健康に良いと感じます。新しい施設は清々しい雰囲気です。新しい場所、そして交流が増える場所として、地域の絆がさらに深まることを願っています。



先日、離れて暮らしている孫が無事高校を卒業して、新しい生活が始まります。めざす目標に向かってがんばってほしい、遠くから応援しているジジババです。

H・Kさん(長地梨久保)

▼お孫さんのご卒業、おめでとうございます。新しいスタート、ワクワクしますね。遠くから応援しているお気持ち、きつとお孫さんにも伝わっていると思いますよ。お孫さんのこれからの挑戦と活躍を、心よりお祈りしています。

脳トレにいかがですか?

広報クイズ No.484 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する言葉ができます。それを答えてください。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。

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

◆ヨコのカギ

- 1 川辺の桜が楽しみ
- 5 ○○○○ネット、スマート○○○○
- 7 もとは、僧侶の作業着
- 9 やはりビールにはこれがないとね
- 10 ○○○○王城タテ4ライン
- 12 市庁舎からだと高ボッチや鉢伏山
- 13 姉妹都市の東伊豆町のヨコ12の市
- 15 ヨコ1山は岡谷市の大切な○○○○の森

◆タテのカギ

- 1 御柱をひくときは木やりに合わせて
- 2 劇やコンサート、催し物が始まります
- 3 松本山雅のスローガンといえば○○ソウル
- 4 ヨコ10王城○○○ライン
- 6 綿で作られていて、あれを揚げるだけでなく、料理や工作にも使われます
- 8 キックボクシングに似た、バンコクが首都の国の国技
- 11 ○○○コート、○○○ブーツ、○○○ポー
- 12 ○○・アンド・クライ。フィギュアスケートで得点発表を待つエリア
- 14 独活

●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)。4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▶



●3月号の答えと当選者「テクノプラザ」
 正解数73通(応募総数73通)の中から抽選で、S・Rさん(加茂町)、H・Kさん(長地梨久保)、T・Mさん(加茂町)、A・Iさん(川岸東)、S・Mさん(長地出早)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

1	オ	ザ	ワ	ル	ス
2	サ	ヤ	マ	ビ	コ
3	カ	タ	ク	ラ	ツ
4	ク	マ	ソ	ッ	プ
5		12	13	14	15
6	チ	ノ	シ	イ	テ

岡谷市の 平成28年度 - 令和7年度

10年間のできごと

令和8(2026)年3月 ミラノ・コルティナパラリンピックに岡谷市出身の小池岳太選手と岡谷市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出場

令和8(2026)年2月 ミラノ・コルティナオリンピックに岡谷市出身の倉坪克拓選手が出場

令和7(2025)年10月 長野県総合防災訓練が岡谷市を会場に開催

令和7(2025)年7月 諏訪湖スマートIC供用開始

令和6(2024)年6月 武井武雄生誕130年(全国巡回展開催)

令和6(2024)年4月 諏訪湖サイクリングロード全線開通(4/20・21記念イベント)

令和5(2023)年10月 JR川岸駅開業100周年記念・新駅舎完成

令和5(2023)年9月 早出一真市長初当選

令和5(2023)年8月 岡谷太鼓まつりが4年ぶりに再開

令和5(2023)年6月 蚕糸公園再整備完成式典

令和5(2023)年2月 市教育委員会が「川岸学園構想」を発表

令和4(2022)年3月 「2050年岡谷市ゼロカーボンシティ宣言」を発出

令和4(2022)年3月 北京パラリンピックに岡谷市出身の小池岳太選手が出場

令和3(2021)年8月 川岸地区で大雨による土石流発生「令和3年8月大雨災害」

令和2(2020)年12月 イルフ西堀保育園開園

令和2(2020)年4月 岡谷商工会議所がOkaya Pay発行、運用開始

令和2(2020)年3月 新型コロナウイルス感染症流行により市内小中学校が臨時休校になるなど影響が広がる

平成30(2018)年5月 「星降る中部高地の縄文世界」日本遺産認定

平成30(2018)年4月 幼保連携型認定こども園「信学会東堀保育園」開園(後に「こども園」に改称)

平成30(2018)年3月 平昌パラリンピックに岡谷市出身の小池岳太選手と岡谷市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出場

平成29(2017)年10月 国道20号下諏訪岡谷バイパス塩嶺大橋開通

平成28(2016)年12月 諏訪湖周グリーンセンター本格稼働開始

平成28(2016)年4月 岡谷市3小学校統合記念式典

諏訪湖サイクリングロード開通



諏訪湖スマートIC共用開始



蚕糸公園再整備



信学会東堀保育園開園



川岸駅新駅舎完成



イルフ西堀保育園開園



塩嶺大橋開通



諏訪湖周グリーンセンター本格稼働開始

人口の動き(令和8年2月1日現在)

人口 44,555人 前月比 -46 前年同月比 -708
世帯数 19,156世帯 前月比 -7 前年同月比 -79