

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。

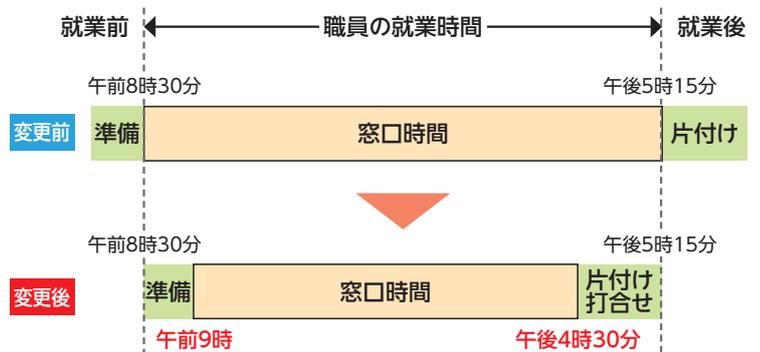
住民票の写し  
戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附表  
印鑑登録証明書  
所得課税扶養証明書 など

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

### ●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。

### 【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けます。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。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

information — 今月のお知らせ —



## 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、「納付対象月の翌月末日」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ている」

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 — 今月のお知らせ —

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

詳しくはインスタグラムをチェック! ▶



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公式インスタグラム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。



## 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"> <li>65歳以上で一人暮らしの人</li> <li>身体障害手帳(1級・2級)をお持ちの一人暮らしの人</li> <li>高齢者のみの世帯で寝たきりの高齢者がいる人</li> </ul>	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"> <li>おおむね65歳以上の一人暮らしの人</li> <li>高齢者のみ世帯</li> <li>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</li> </ul>	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"> <li>認知症などで行方不明になる心配のある高齢者</li> </ul>	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)



## 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最も多いものです。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