

6

Jun.2026 vol.1522

今月のひとこと：

6月は
土砂災害防止月間です。
一人ひとりが
高い防災意識を持ち、
災害に備えましょう！

あなたとおかやを^{つな}絆ぐ

広報おかや

Okaya



今月の表紙 | 子どもたちによる植林作業

特集 | 防災・減災2026

- 1 平成18年7月豪雨災害から20年
- 2 備えよう！防災備蓄の促進
- 3 新たな防災気象情報の運用開始

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



2026

〈特集1〉

平成18年7月豪雨災害から20年

平成18年7月豪雨災害
の概要

7月15日(土)

梅雨前線が、中国・北陸・中部地方に停滞。断続的な豪雨をもたらす。

7月17日(月)～19日(水)

さらに大雨が降り続き、観測史上最大値の総雨量400ミリを記録。

7月19日(水)

未明から、すさまじい雨。市内各所で土砂崩落や河川溢水が発生。湊の一小田井沢川と橋原の「志平川」で死者8名。市民の生命、財産に甚大な被害がおよぶ。

避難勧告を9区に、避難指示を2区に発令。避難所は小中学校、公民館など13か所に開設。

小田井沢川砂防えん堤 (湊 花岡区)

「災害に強い安全で安心なまちをめざして」

平成18年7月、活発化した梅雨前線の停滞により、非常に強い雨が降り続けました。そして19日、市内各所で土砂災害が発生。大規模な土石流が起き、尊い命が奪われるとともに、家屋の流失や倒壊、浸水など、市民の生命や財産に甚大な被害を及ぼしました。家屋の損壊、田畑や道路の埋没も激しく、膨大な土砂の撤去に始まった真夏の復旧作業は、たいへんな試練でした。しかし、助け合いから深まった地域の絆、被災の経験から得た教訓や知識は、災害に強いまちづくりへの糧ともなりました。

豪雨、台風、地震…大規模災害は、全国各地で毎年のように発生しています。あの日の記憶を風化させず、後世へ語り継ぐことは私たちの使命であると強く感じています。一人ひとりが高い防災意識を持ち続け、日頃からの備えと訓練により、災害に強い安全で安心なまちを共に築いていきましょう。



平成18年7月豪雨災害
記録誌
「忘れまじ豪雨災害」



被災からこれまでの取り組み

市では、またいつ起こるか分からない災害に備えて、市民のみなさんが安全で安心な生活を送ることができるよう、ソフト・ハード両面において、防災・減災対策や伝承事業を進めてきました。

ソフト面

① 「岡谷市防災の日」制定及び関連事業

災害から5年目を迎えた平成23年に、災害が起きた7月19日を「岡谷市防災の日」として制定。関連事業として、災害パネル展や防災関連図書コーナーの開催、災害伝承之碑参拝、出前講座等を実施。

② 「岡谷市防災・減災基本条例」制定

災害から10年目を節目として、「自助」、「互助」、「共助」、「公助」の考え方を基本とした「岡谷市防災・減災基本条例」を制定。

③ 地域との連絡体制強化

災害発生時に、災害対策本部と各区との情報共有をより円滑に行う必要性から、各区に市職員を派遣する「地域連絡員」の出動態勢を整備。

④ 自主防災組織連絡協議会の立ち上げ

21区の自主防災組織のつながりを強化するため、連絡協議会を組織。

⑤ 土砂災害防災訓練の実施

土砂災害防止月間の一環として、土砂災害に対する避難体制の強化、防災・減災意識の向上を図るため、市民と連携し実践的な訓練を実施。その他、地震を想定した防災訓練や出水期を前に行う水防訓練などを継続して実施。

⑥ 防災講演会の実施

市民等の防災意識向上のため、平成18年7月豪雨災害から10年や20年の節目となる年などに様々な講演会を実施。

⑦ 豪雨災害関連の砂防えん堤の完成

実際に被害が発生した地域を中心に砂防えん堤を整備(40基)。整備後の大雨の際、砂防えん堤は、流木や土砂を捕捉し流域への被害を抑制。その他、河川の改修、調節池の築造、下水道の雨水渠整備等も実施。

⑧ 防災行政無線の強化

高性能スピーカーの導入、屋外スピーカーの増設及び音声合成システムの導入により、防災行政無線をより聞こえやすくなるように更新。

⑨ 情報伝達手段の強化

岡谷市LINE公式アカウント、メール配信@おかや、緊急速報メール、防災行政無線テレホンサービス、戸別受信機等を整備。

⑩ 防災気象情報システムの強化

雨量観測装置(温度計、風向風速計、積雪計を追加)及び河川監視カメラを更新し、防災気象情報サイトをリニューアル。



長野県総合防災訓練



災害伝承之碑



高性能スピーカー

ハード面

土砂災害防災訓練を実施します

6月は「土砂災害防止月間」です。土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると大きな災害につながります。これに備え、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

日時： 6月14日(日) 午前7時30分～10時頃(予定)

訓練対象地区： 今井区(会場：今井区公会所ほか)

訓練参加機関： 今井区、岡谷市消防団(第1分団)、岡谷警察署、岡谷市など

訓練内容： 現地対策本部設置訓練、避難誘導訓練、避難所の開設・運営訓練、土のう作成・土のう積み訓練など

※当日午前8時15分頃から防災行政無線(防災ラジオ、岡谷市LINE公式アカウント、メール配信@おかや等を含む)の放送があります。

ご家庭での備えはできていますか？

災害発生時、すぐに支援物資が届くとは限りません。災害発生から3日間(72時間)は人命救助が最優先になります。在宅避難に備え、初めの3日間(72時間)を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。

食料や生活用品、衛生用品など災害時においても必要なものは、普段から少し多めに購入し、使った分だけ新しく買い足す方法(ローリングストック)で備蓄をしましょう。(推奨は1週間)



市民のみなさんに 備蓄 してほしい もの

持ち出し品リスト

最低限 準備しておくもの

■命を守るための3品目

- 懐中電灯
- ホイッスル
- 靴(スリッパ)

■防災用品

- ヘルメット・防災ずきん
- 持ち出しリュック
- 携帯電話・充電器
- 軍手・手袋
- 携帯ラジオ
- 予備の電池・モバイルバッテリー

■お年寄りがいる場合

- 介護用品
- 処方薬
- 介護食

■女性用品

- 生理用品
- 化粧品
- ひざかけ
- 手鏡

■保存水・非常食

- 保存水
- 非常食

■貴重品

- 現金(紙幣・硬貨)
- 印鑑
- 預金通帳・証券類
- マイナンバーカード
- 身分証明書(コピー可)
- 資格確認書・免許証・障害者手帳

■乳幼児がいる場合

- 粉ミルク・液体ミルク
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 携帯やかん・燃料
- 紙おむつ・おしりふき
- 抱っこひも
- 防寒用品
- 母子手帳

■救急用品

- 常備薬
- 絆創膏・包帯・傷薬
- おくすり手帳

■着替え・防寒着

- レインコート
- 上着・防寒着
- 下着・靴下

■衛生用品

- 携帯トイレ
- ティッシュペーパー

その他 準備しておくといいもの

■防災用品

- ロープ
- レジャーシート
- ナイフ・缶切り
- マッチ・ライター
- ローソク

■日用品

- ラップ
- 布ガムテープ
- 携帯カイロ
- ビニール袋・ポリ袋
- 筆記用具・メモ帳

■衛生用品

- 毛抜き・綿棒・爪切り
- 除菌シート
- タオル
- 石鹸
- 歯ブラシ・コップ

- マスク
- 体温計
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ

重要なお知らせ

令和9年3月末で、防災ラジオは
防災行政無線の受信ができなくなります！
(通常のラジオとしては使用できます)





2026

〈特集3〉

新たな防災気象情報の運用開始

気象庁は令和8年5月29日から、新たな防災気象情報の運用を開始

これまで、河川氾濫、大雨、土砂災害に関する情報等は、警戒レベルとの対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により避難情報の5段階の警戒レベルに対応するようになるため、避難の判断がしやすくなります。

避難のタイミングは レベルで判断

時間推移のイメージ

災害発生

2時間～0時間前

数時間～3時間前

半日～数時間前

数日～1日前

	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
	<ul style="list-style-type: none"> すでに安全な避難ができず、命が危険な状況 今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する 		
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
	<ul style="list-style-type: none"> 危険な場所から全員避難する <small>※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了</small>		
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
	<ul style="list-style-type: none"> 避難に時間がかかる高齢者等は危険な場所から避難する 高齢者等以外の人にも必要に応じて避難の準備や自主避難 		
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
	<ul style="list-style-type: none"> ハザードマップ等で災害リスクを再確認する 自治体から発表される避難情報の把握手段を再確認する 		
警戒レベル1	早期注意情報		
	<ul style="list-style-type: none"> 災害への心構えを一段高める 		



1 ポイント

警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます

発表される警報・注意報の名称にレベルが付記されます。避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になります。



2 ポイント

「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます

危険な場所から避難が必要な状況であるレベル4相当の情報が「危険警報」として発表されます。



3 ポイント

河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります(特別警報の新設など)

従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止されます。今後は河川の区分に応じ伝え方が変わります。



4 チェック

線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します

極端な現象は新たに「気象防災速報」として発表します。

出典：気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/keiho-update2026/index.html>
気象庁「防災気象情報を活用する組織向けのご案内」チラシを加工して作成

岡谷市から避難情報が発令された際には速やかに避難行動をとりましょう。また、避難情報が発令されていなくても、**警戒レベル4**や**警戒レベル3**に相当する防災気象情報が発表された際には、キックルや河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。



自ら防災情報を収集・活用し、避難行動に備えましょう!

防災情報収集方法



防災行政無線

市内49か所の屋外スピーカーを介して、防災情報や行政情報を伝えるシステムです。また、定時放送として、正午と夕方にチャイムを放送しています。



岡谷市LINE公式アカウント

スマホやタブレットなどで取得できます。QRコードを読み込み、「追加」ボタンを押して登録。

友だち追加はこちらから!



岡谷市公式 Facebook

スマホやタブレットなどで取得できます。QRコードを読み込み、「フォロー」ボタンを押して登録。



緊急速報メール

岡谷市内に滞在する携帯電話をお持ちの方に、緊急性の高い防災、避難情報などが専用の警告音とともに一斉に配信されます。(NTTドコモでは「エリアメール」)



メール配信@おかや

- ①QRコードを読み込んで登録。
- ②下記アドレスに空メールを送信
返信されたメールに従い登録。 t-okaya@sg-p.jp



岡谷市ホームページ

防災行政無線の放送内容をトップページやバックナンバーで確認できます。



防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線の放送を聞き逃した、または聞き取れなかった場合、以下の電話番号に電話すると放送内容が確認できるサービスです。事前登録不要(通話料がかかります) **0266-24-2050**



広報車巡回広報

緊急性の高い防災、避難情報などを周知する際、状況に応じて市または消防団などの広報車による巡回広報を行います。



Yahoo! 防災速報連携

無料アプリ「Yahoo! 防災速報」、「Yahoo! JAPAN」アプリをインストールすると緊急性の高い防災、避難情報などが配信されます。

携帯電話(スマホ・ガラケー)を持っていない世帯へのサービス



防災情報架電サービス

自宅の固定電話に緊急性の高い防災、避難情報などが自動音声でかかってきます。(通話料無料)

- 事前申請が必要になります。



戸別受信機

防災行政無線と同様の内容が流れます。(無償貸与)

- 事前申請が必要になります。
- 避難行動要支援者登録制度(在宅)の登録者がいる世帯が対象です。



問合せ:危機管理室(内線1591)

・LINE、LINEのロゴ、Yahoo! JAPAN、Yahoo!のロゴは、LINEヤフー株式会社の登録商標または商標です。
・Facebook、Facebookロゴは、Meta Platforms, Inc.の商標または登録商標です。
・NTTドコモ、エリアメールは、株式会社NTTドコモの登録商標です。



(C) Ayane Shindo



管弦楽 オーケストラ・アンサンブル金沢
(C) ohakostudio

指揮 松井 慶太

「おぺらくご」とは、上方落語の重鎮・桂米團治が取り組み始めた、オペラの演目を題材に落語の軽妙な語りを加えてわかりやすく表現する舞台芸術です。モーツァルトの名作オペラ『フィガロの結婚』を見どころ盛りだくさんに45分ほどに凝縮し、生演奏と語りを交えてお贈りします。プログラム前半の「モーツァルト名曲選」と合わせてお楽しみください。

日時…6月20日(土)

午後3時開演(午後2時開場)

場所…カノラホール 大ホール

チケット料金…一般：3,000円

高校生以下：1,500円

※全席指定 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

宝くじの助成により特別料金となっています。

宝くじ文化公演
おぺらくご
フィガロの結婚

語り手 桂 米團治



(C) YOSHIRO SASAKI

第一部 モーツァルト名曲選

第二部 おぺらくご『フィガロの結婚』



ソプラノ
(伯爵夫人)
三井 清夏



ソプラノ
(スザンナ)
小林 香奈



メゾソプラノ
(ケルビーノ)
西村 薫



主催：岡谷市・(公財)おかや文化振興事業団・(一財)自治総合センター

問合せ●カノラホール ☎24-1300

岡谷市制施行90周年記念事業 旧岡谷市役所庁舎×バーチャルツアー体験



岡谷市90周年の軌跡。

まちの記憶が息づく旧岡谷市役所庁舎を、バーチャルで巡る。



解説タグ：見つけたらクリック

随所に解説タグが設置されています。クリックすると特徴や昔の写真が表示され、ゆっくりと内部を見学できます。

2階では、議場の変遷の動画を見られます。議場で開催された会議、イベントなどの写真や、照明器具や内装がどのように変化してきたか解説しています。



バーチャルツアー アクセス二次元バーコード

アドレス <https://okayacity-90thanniversary.studio.site/>

旧岡谷市役所庁舎は常時公開をしていないため、見学日が限られていますが、バーチャルツアーでは、いつでも、どこでも建物の中を歩くことができます。
解説のタグをクリックすれば建物の変遷なども知ることができ、見学会では入らない地下室なども見ることができます。
スマートフォン、タブレット、パソコンで、二次元バーコードからアクセスして散策をお楽しみください。

問合せ●企画課(内線1523) / E-mail kikaku@city.okaya.lg.jp

健康 年に一度の「体の定期点検」を今年も忘れずに!

通常約9,000円が「無料」で受診できます

岡谷市では、国保加入者を対象に、6月1日～11月30日まで特定健診を実施しています。

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。病気を未然に防ぐためにも、年に一度は特定健診を受診し、自分自身の健康状態をチェックしましょう。

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう。

対象…40歳～74歳の国民健康保険被保険者

特定健診特設Webサイト▶



問合せ●国保：医療保険課(内線1186)

information — 今月のお知らせ —

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(月)～9日(火) 午前9時～午後4時30分
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(市役所3階)
 直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…6月12日(金) 午後1時30分～(予定)
 市役所3階 301B会議室
 入居指定日…7月1日(水)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	3階	1	17,900～26,700	3,700			
堂前	郷田1	S54	3DKY 子育て支援用	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	3階	1	22,600～33,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	2階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	3階	1	28,500～42,500	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	1	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	4階	1	13,000～19,400	4,000	有	可	
高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可	
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)
 (注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続き利用できる住戸もあります。
 ※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。
 ※子育て支援用は対象者のみ入居できます(家賃減免が適用されます)。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

健康

介護予防講演会
 「エアリハで姿勢を整え介護予防! ～転倒しない習慣作り～」

日本でただ一人のお笑い理学療法士が教える、「エアリハ」とは、道具を使わず「想像の力」(＝エア)と「笑い」を組み合わせた簡単で効果的なリハビリテーションです。

90分間笑っているうちに、健康の話を学べます。
 ご参加お待ちしております!

日時…7月24日(金) 午後1時30分～3時
 (開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

詳しくは▶



講師…日向亭 葵さん
ひなたてい あおい

プロフィール

奈良県出身。大学卒業後、海外ボランティア、サラリーマンを経て、38歳で理学療法士の資格を取得。40歳で落語を習い始めた。日本でただ一人の「お笑い理学療法士」として、転倒や認知症の予防のための、オリジナル体操「エアリハ」を考案し、全国750か所以上での講演活動などで活躍。

※駐車場の台数が限られているため、公共交通機関やお車で乗り合わせのうえお出かけください。

※会場の座席が満席になった場合、モニターで視聴していただく場合もございますので、ご了承ください。

聴講無料

申込み不要

手話通訳・要約筆記あり

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
 50ポイントもらえます

問合せ●介護福祉課(内線1284)

information — 今月のお知らせ —

健康 プロがサポート!
「おうちエクササイズ」受講者募集

自宅でもできる運動方法や、暑い夏でもバランスよく食べるための食事のポイントを紹介しながら、専門スタッフが一人ひとりにあわせた個別メニューを作成してサポートします! ご自身の身体のメンテナンス、シェイプアップにもおすすめです。

期日…7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日・29日
(全7回) 毎回火曜日

時間…①午後1時30分～、②午後3時～、③午後4時30分～、
④午後6時～(1回80分間、各回1名)

※この他、9月、10月、12月から始まるコースもあります。

※お試し講座を9月、11月に開催します。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

参加費…3,500円(7回分)

対象…国民健康保険加入者で、医師から適度な運動を勧められている人

定員…4名(先着順、定員になり次第締め切り)

申込み…医療保険課にお電話でお申し込みください。



問合せ●医療保険課(内線1186)

募集 未来の環境について考えてみませんか
おかや3R探検隊 参加者募集

埋立ごみの「最終処分場」の見学や、ecoポップの見学を通じて3Rを学びませんか?

ごみ処理施設の見学を通じて、わたしたちの生活に深くかかわっているごみのゆくえ、未来の環境について一緒に考えてみましょう。参加を希望する人は環境課までご連絡ください。

●3Rとは…Reduce (リデュース:ごみの発生抑制)、Reuse (リユース:再使用)、Recycle (リサイクル:再生利用)の3つのR

日時…8月8日(土) 午前8時30分～11時30分

内容…最終処分場の見学、ecoポップの見学 ほか

対象…市内在住の小学生(保護者の同伴をお願いします。)

定員…20名

申込み…環境課まで電話にてお申し込みください。
7月17日(金)締切。

※日時や内容などが変更となる場合があります。

昨年のような



問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 認知症サポーター養成講座を開催します **参加無料** **要事前申込み**

認知症になっても希望を持って暮らし続けることができるという「新しい認知症観」をもち、認知症の有無に関わらず、一人ひとりが尊重しあい、支えあう共生社会の実現に向けた取り組みの一つとして、認知症サポーター養成講座を実施しています。地域の中に1人でも多くの応援者(サポーター)が増えることが、「認知症になっても安心して暮らせる岡谷市」につながります。

開催日	
6月18日(木)	11月23日(月・祝)
7月20日(月・祝)	12月24日(木)
8月27日(木)	1月21日(木)
9月21日(月・祝)	2月23日(火・祝)
10月22日(木)	3月23日(火)

※全て1回完結の講座です。
※左記以外でも随時受け付けています。お問い合わせください。

時間…午後2時～3時30分

場所…居宅介護支援事業所 湯けむり(スワンドーム横)

講師…社会福祉法人 平成会 湯けむり職員

持ち物…筆記用具

申込み…平成会事務局まで電話にてお申し込みください。

詳しくは▼



問合せ●介護福祉課(内線1285)

平成会事務局 ☎0263-53-1151

環境 給水機設置から1年が経過しました!

岡谷市では、令和7年4月から使い捨てプラスチック製品の削減をめざし、「マイボトル持ってeco(いこ)う!事業」を実施しています。

この1年間における、市役所1階ロビー設置の給水機の利用実績は次のとおりでした。

- 給水量…約5,300リットル
- 削減した500mlペットボトル(換算)…約10,500本分
- 削減した二酸化炭素量…約1.1トン

予想を上回るご利用をいただき、ありがとうございました。

給水機は市内10箇所に設置しています。設置箇所の詳細はこちらからご覧ください。

今後も、環境にやさしい行動として、ぜひご利用ください!

給水機設置箇所▲

また、環境課では給水スポット登録店舗等を募集しています。ご協力いただける事業者は、お気軽にお問い合わせください。

給水スポット募集▶

問合せ●環境課(内線1448)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

諏訪地域6市町村 事業承継個別相談会を開催します

「後継者を見つけたい」「後継者に事業を譲りたい」とお考えの事業者を対象に、専門家による個別相談会を開催します。

事業所のある場所にかかわらず、ご都合の良い会場を選べますので、お気軽にご相談ください。

参加無料

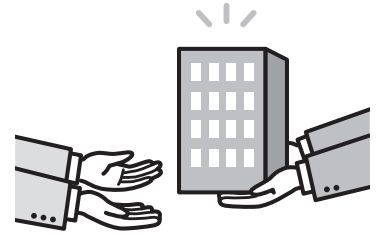
秘密厳守

事前予約制

期 日	場 所
6月23日(火)	テクノプラザおかや
7月22日(水)	茅野市役所
8月25日(火)	諏訪市役所
10月20日(火)	富士見町役場
12月16日(水)	原村役場
令和9年2月10日(水)	下諏訪町役場

- 後継者やM&A先を探している
 - 事業承継やM&Aのやりかたがわからない
 - どのようなスケジュール感で事業承継を進めればよいかわからない
- 一般的に事業承継は5~10年の準備期間がかかるといわれています。事業承継に関するお悩みを、長野県事業承継・引継ぎ支援センターの事業承継に精通した相談員に相談できます。

申込み…長野県事業承継・引継ぎ支援センターに、電話、FAXまたはE-mailにてお申し込みください。
TEL : 026-219-3825
FAX : 026-219-3826
E-mail : hikitsugi@nice-o.or.jp



問合せ●長野県事業承継・引継ぎ支援センター ☎026-219-3825

お知らせ

就職活動や移住にかかった経費の一部を補助します!

就職活動にかかった岡谷市までの交通費と、岡谷市への移住にかかった経費の一部を補助します!

【補助内容】

東京都内に本部がある大学で、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県のカンパスに通う大学生等が岡谷市内の企業へ就職し、岡谷市に移住した場合に以下の補助金を交付します。

交通費…岡谷市内の企業へ就職活動を行う際にかかった交通費の一部(上限8,500円)

移転費…岡谷市に移住した際にかかった経費(上限16万円)

【主な要件】

- ① 卒業年度において、大学等の本部が東京都内にあり、東京圏(埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県)にあるカンパスに通っている。
- ② ①の大学等を卒業し、岡谷市内に転入している。
- ③ 勤務地が岡谷市内に所在している。

※交通費のみを申請する場合、②の要件は見込みで構いません。

申込み…E-mail、または郵送も可。



詳しくは▶

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

お知らせ

6月は動物の正しい飼い方普及月間です

長野県では6月を「動物の正しい飼い方普及月間」と定め、人と動物が共生する潤い豊かな地域社会を築くため、動物の適正飼育の普及と動物愛護の啓発を図っています。

ペットは、家族の一員です。愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう。

【イヌの飼育】

●飼い始めたら、市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐しい感染症です)を必ず実施しましょう。

【ネコの飼育】

- ネコは繁殖力が強いので、不妊・去勢手術をお勧めします。
- ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良猫への安易な餌やりはやめましょう。

【保護犬や保護猫】

長野県内の保健所や動物愛護センター、動物愛護・保護団体では、保護・収容したイヌやネコの新しい飼い主さんを探しています。ペットを迎える選択肢として保護犬・保護猫を考えてみてはいかがでしょうか。保護犬・保護猫の譲渡情報▶



問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

入園前の保育園体験ができます — 未就園児親子交流 —

入園前の子どもと保護者を対象に、保育園で遊べる日を設けています。在園児との交流や簡単な工作、リズム室での運動などを体験します。保護者同士の交流も兼ねて、お気軽にご参加ください。

※日程が変更になることがありますので、事前に保育園に問い合わせからお出かけください。



保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定								
			6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	11日	2日	6日	-	8日	5日	15日	7日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	2日	2日	4日	-	6日	5日	3日	13日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	9日	7日	4日	-	6日	10日	15日	12日	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	3日	合同	5日	-	合同	10日	15日	8日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	10日	9日	5日	-	23日	10日	16日	8日	
みなと保育園	☎22-3566	ノントンの日	2日	1日	4日	-	6日	4日	15日	12日	
長地保育園	☎27-4194	ノントンの日	17日	9日	27日	-	16日	26日	11日	7日	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	4日	2日	6日	3日	-	5日	17日	12日	
神明保育園	☎22-4555	ノントンの日	23日	22日	19日	-	1日	5日	8日	28日	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	3日	2日	6日	-	1日	9日	18日	13日	
信学会 東堀こども園	☎27-9366	ノントンの日	19日	1日	21日	-	15日	-	-	-	
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	8日	3日	31日	-	8日	-	-	28日	
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。								

問合せ●子ども課(内線1264)

お知らせ

市有地を売却します

天竜町二丁目の市有地を一般競争入札により売却します。

入札参加申込み受付期間…6月10日(水)～24日(水)
午前9時～午後4時30分

入札物件…岡谷市天竜町二丁目3841-1

地目…宅地 面積…2252.67㎡(実測)

予定価格…8,800万円

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



詳しくは▲



写真の黒枠線内が売却地



問合せ●まちづくり整備課(内線1334)

お知らせ

「オープンエアマーケット」 農産物直売イベント 開催

【オープンエアマーケット 第1弾】

日時…6月20日(土) 午前9時～10時30分
(売り切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館マルベリー広場
(芝生広場)

6・7・8・10月の計4回開催します。

(6・7・10月…第3土曜日、8月…第2土曜日)

生産者との会話を
楽しみながら、
新鮮な地元農産物・
加工品が購入
できます。みなさん
のお越しをお待ち
しています。



問合せ●農林水産課(内線1487)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ ほっとひといき教室に参加してみませんか? (6月～9月)

ほっとひといき教室

家庭で介護している人、介護に関心のある人ならどなたでも参加できる教室です。
介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

参加無料

要事前申込み

日時	内容	場所/実施事業所	講師	定員
6月2日(火) 午後1時30分～3時30分	脳ケアアロマで初心者でも簡単 イスヨガ/優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	ナチュラルアロマ アドバイザー 相澤夏美さん ヨガインストラクター 中島寛子さん	15名
6月12日(金) 午後1時30分～3時	カラダもココロも スッキリ簡単ストレッチ①/交流会	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名
6月17日(水) 午後2時～4時	あなたの体を知って みようpart1(体力測定+運動)/ 介護者の身体の悩みについて	第2 グレイスフル岡谷/ グレイスフル岡谷 ☎21-7321	栗林美幸さん 桐原悠介さん	10名
7月10日(金) 午後1時30分～3時	ココロとカラダを ほぐすやさしいヨガ①/交流会	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガ インストラクター 外山まりさん	15名
7月17日(金) 午前10時～11時30分	自分の身体を知ろう、 リハビリ×AI～データによる歩行 分析とリハビリ～	介護老人福祉施設 さわらび/ (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	15名

日時	内容	場所/実施事業所	講師	定員
8月4日(火) 午後1時30分～3時30分	腸活でお腹スッキリ アロマセラピー/優しい時間 交流会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	MAA認定メディ カルアロマプラ クティショナー 斉藤君枝さん	15名
8月11日(火) 午後2時～4時	あなたの体を知って みようpart2(体力測定+運動)/ 介護における家庭環境の 悩みについて	第2 グレイスフル岡谷/ グレイスフル岡谷 ☎21-7321	栗林美幸さん 桐原悠介さん	10名
9月22日(火) 午前10時～11時30分	介護施設のあれこれ～ デイ・ショート・入所それぞれ の特色を知る～	介護老人福祉施設 さわらび/ (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	15名
9月 (日程調整のため直接 お問い合わせください) 午前11時～午後0時45分	食事を大切に～『食』 について考えてみましょう～ /交流会 ※昼食付き	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 管理栄養士 伊藤博美さん	15名

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。 **送迎つき**



個別相談会

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。
専門職が個別に対応します。

参加無料

要事前申込み

日時	内容	場所/実施事業所	相談員	定員
6月2日(火) 午後3時30分～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
6月12日(金) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	1名
6月17日(水) 午後1時30分～2時	初めての介護 申請で不安な方 (介護事業所の 選び方)	第2 グレイスフル岡谷/ グレイスフル岡谷 ☎21-7321	桐原悠介さん	1名
7月10日(金) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	1名

日時	内容	場所/実施事業所	相談員	定員
8月4日(火) 午後3時30分～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース/ (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
8月11日(火) 午後1時30分～2時	介護事業所で 活用できる制度 (入所・通所)	第2 グレイスフル岡谷/ グレイスフル岡谷 ☎21-7321	桐原悠介さん	1名
9月 (日程調整のため直接 お問い合わせください) 午後0時45分～1時45分	個別相談会	ウエルハートおかや/ (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	1名

送迎なし

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ/家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

健康 ひと回メモ

No.581

顎関節症

こんな症状、心当たりはありませんか？

顎関節症の代表的なサインは、大きく分けて3つあります。

- ・音が鳴る…口を開閉するときに「カクツ」「ジャリツ」と音がする。
 - ・痛む…あごの関節や、頬の筋肉（かむ筋肉）が痛む。
 - ・開かない…口が大きく開けられない（指を縦に3本入れられない）。
- 「音だけなら大丈夫」と思われがちですが、放置すると徐々に悪化し、食事が苦痛になったり、口が開かなくなったりすることもあります。

日々の小さな習慣の積み重ね

顎関節症は、一つの原因で起こるわけではありません。複数の要因が重なり、発症します。

- 1 T C H（歯列接触癖）…無意識に上下の歯を接触させていませんか？本来、歯が触れ合うのは食事や飲み込みの瞬間だけで、合計しても1日20分程度です。
- 2 ストレスと食いしぼり…集中しているときや、睡眠中のギリギリという「歯ぎしり」は、あごに数百キロの負荷をかけます。

3 姿勢の乱れ…長時間のスマホ操作やデスクワークでの「猫背」は、あごの位置を不自然にし、負担を強めます。

あごの筋肉は首や肩とつながっています。そのため、顎関節症を放置すると、慢性的な頭痛、肩こり、めまい、耳鳴りといった、全身の不調を引き起こすことも珍しくありません。

今日からできるセルフケア

まずは、自分のあごをいたわってあげましょう。

- ・「歯を離す」意識…唇は閉じてても、上下の歯は数ミリ離すよう意識しましょう。
- ・硬いものを控える…痛みがあるときは、あごを休ませる期間が必要です。
- ・専門家に相談…「口が指3本分開かない」「痛みが続く」場合は、迷わず歯科医院を受診してください。マウスピース治療、投薬療法、運動療法などもあります。外科治療の対象になる場合もありますので、注意が必要です。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

募集

令和9年4月採用 諏訪広域連合職員を募集します

職種	区分	勤務場所	募集数
消防士	上級	消防本部または 諏訪圏域内の消防署	9名程度 (上級・中級については救急救命士資格、 社会人については勤務経験についての要件あり)
	中級		
	社会人		



詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください
 だくか、諏訪広域連合企画総務課へお問い合わせ
 ください。

URL <https://www.union.suwa.lg.jp/>

詳しくは▼



募集期間…6月19日(金)まで

第1次試験(教養・適性検査等) …7月12日(日)

第2次試験(面接・体力測定) …8月中旬

問合せ●諏訪広域連合 企画総務課(諏訪市役所内) ☎52-4141 (内線373・374)

・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

4	5	6
(株)アイテック ☎ 23-8500	(株)杉村設備 ☎ 27-8632	
1	12	13
(室)	(株)信和設備 ☎ 22-3302	(株)総設工業 ☎ 28-8504
8	19	20
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	(株)十和設備 ☎ 24-0182	
5	26	27
(心)離乳食教室(ばくばく教室) (R7年6月生) [予約制]	(株)マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		
健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前9時～午後4時30分 問合せ 健康推進課 23-6141(直通)		

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
	無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：佐藤 義彦 弁護士 ※7月分予約：6月17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]	17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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30分 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9時～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9時～午後4時30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] 23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)
	まいさば女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前9時～午後4時30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9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
	移住	移住相談 月～金曜日 午前9時～午後4時30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
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9時～午後4時30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 ▶ 6月19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

6月 June

-  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
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
	1	2	3	4
	 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 1歳6か月児健診 (R6年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付  十和設備(株) ☎ 24-0182	 水道建設(株) ☎ 23-2662
 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  川岸薬局 ☎ 24-3103  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8	9	10	11
	 育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 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歳児健診 (R5年4、5月生) 午後0時40分～1時10分 受付  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 離乳食教室<ごつくん教 (R8年1月生) [予約制・個別対応]  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
 尾澤内科・脳神経外科クリニック ☎ 75-2281  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  もみじ薬局 ☎ 75-2363  (有)三善工業 ☎ 23-3446	15	16	17	18
	 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 (株)イワナミ ☎ 22-2222	 3～4か月児健診 (R8年2月生) 午後0時40分～1時10分 受付  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 2歳児にここご教室 (R6年5月生) 午前(個別通知します)  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
 祐愛病院 ☎ 23-0222  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472  水道建設(株) ☎ 23-2662	22	23	24	25
	 育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)アイテック ☎ 23-8500	 杉村設備(株) ☎ 27-8632	 9～10か月児健診 (R7年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  山田歯科医院 ☎ 22-2131  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	28	29	30	
	 信和設備(株) ☎ 22-3302	 (株)総設工業 ☎ 28-8504	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold; margin-right: 10px;">今月の納税</div> <div> <p>◎市県民税 第1期 納期限…6月30日(火)</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> </div> </div>	

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

令和8年度 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

第1回	日時…7月4日(土) 午前10時～正午 内容…それって詐欺? 講師…岡谷警察署 生活安全課職員
第2回	日時…7月11日(土) 午前10時～正午 内容…野菜の暑さ対策と納豆菌の作り方 講師…おひさまファームの会 桐原茂朗さん
第3回	日時…7月18日(土) 午前10時～正午 内容…今井区災害の歴史 講師…元今井区長 松田弘三さん

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…6月1日(月) から今井区公会所にて受付。2日(火) から電話(☎22-2544) でも受け付けます。6月29日(月) 締切。

カルチャーセンター

NOSS(ノス)体験講座

日本舞踊が持つ「和」の動きをもとに、スポーツ科学を取り入れて創案された“動きで見せる”新しいエクササイズです。優雅な動きも楽しみながら、しっかりとした運動効果を得られる体幹トレーニングを体験し、健康づくりと日常動作や姿勢を美しく磨きませんか? 幅広い世代の人に体験していただけます。

日時…7月6日・13日・27日、8月3日(全4回) 毎月曜日
午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…西川流師範、西川流地区委員

NOSS専門講師 西川夕起千さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動しやすい服装、水分、汗拭きタオル、靴下または足袋(はだしは不可)

受講料…800円

申込み…市内在住・在勤の人は6月10日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。11日(木) から電話、電子申請(QRコード)でも受け付けます。市外の方は6月18日(木) から受付。6月26日(金) 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 生活講座

リズムで体も心も健康に♪♪ 初心者のための社交ダンス講座

社交ダンスは、音楽を通して人と人をつなぐことができる健康スポーツです。仲間と楽しく踊ることで、体の筋力や柔軟性も高まり、フレイル予防にも最適! ダンスの基礎を学ぶ初心者向けの講座です。

日時…7月2日・9日・16日・23日(全4回) 毎回木曜日
午後7時～8時30分

場所…長地公民館 2階講堂

講師…南信ダンススクール 丸山功さん・吉江正子さん

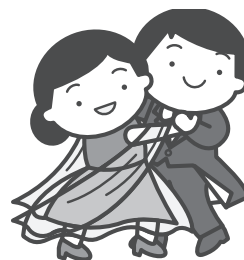
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具、運動ができる服装、運動靴(上履き)、飲み物

受講料…1,800円

申込み…6月1日(月) から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)にて受付。
6月30日(火) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080



6月は「環境月間」です

●2050年ゼロカーボンシティに向けて
6月は「岡谷市を美しくする月間」です

岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。



●「プラスチック分別強化月間」
(6月1日～30日)

プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、プラスチック資源分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはお気軽にご相談ください。

●市内一斉ライトダウンデー
(「環境の日(6月5日)」と「クールアース・デー(7月7日)」の2日間)

事業所では、午後7時以降の照明を最小限に抑えるライトダウンをお願いします。ご家庭でも、ライトダウンを心掛けてください。



期間中は、環境月間のイメージカラー「緑」でライトアップ

問合せ●環境課(内線1445・1448)



6月23日(火)～29日(月)は男女共同参画週間です

「あなたらしさが、社会のチカラ」
(令和8年度キャッチフレーズ)

男女共同参画社会の実現には、市の取り組みはもとより、市民のみなさんが身近な課題として、ともに取り組んでいくことが切実に求められています。

一人ひとりの一歩が、大きな「社会のチカラ」へとつながります。まずは職場、地域、家庭など、身近なところから、自分ができることを実践してみましょう!

週間に合わせて以下の取り組みを行います。ぜひお立ち寄りください。

- 市役所市民ロビーにてパネル展示
 - 岡谷図書館にテーマブックコーナーを設置
- 問合せ●地域創生推進課(内線1363)



**やまびこ公園
6月のイベント**

ノルディック・ウォーキングサークル
(要申込み)

日時…6月5日(金) 午前10時～11時
(受付:公園管理棟前にて午前9時45分～)

場所…鳥居平やまびこ公園(雨天中止)

対象…65歳以上の人

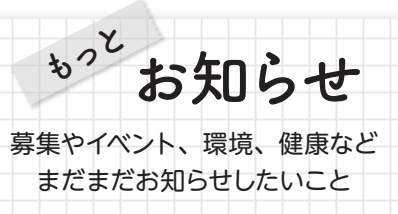
定員…10～15名

講師…酒井千春さん(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

参加費…600円(ボールのレンタル料・保険料込み)

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313



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



**国によるJアラートの
試験放送を行います**

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う国民保護情報および緊急地震速報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

【放送日時】

- 国民保護情報…
6月3日(水) 午前11時ごろ
 - 緊急地震速報…
6月17日(水) 午前10時ごろ
- 問合せ●危機管理室(内線1593)



**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…6月1日(月)
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



**シルキーバスやバス停へ
広告を掲載しませんか?**

※詳細は電話にてお問い合わせください。

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。バスは毎日同ルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

掲載位置・掲載規格

バス車両:側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所:1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

広告料…バス車両:1枠3,000円/月・バス停留所:1枠900円/月

※広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。



**YouTubeでシルキーバスの
乗り方を解説しています!**

市内を走るシルキーバスに乗車したことはありませんか?シルキーバスの乗り方はとっても簡単。乗車したことがない人も、YouTubeや市のホームページに掲載されている動画で確認することができます。動画を視聴して乗り方をマスターし、通勤・通学やお買い物、お出かけの際にぜひシルキーバスをご利用ください。



シルキーバスの乗り方▶

問合せ●商業観光課(内線1457)

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、6回:3,600円、(保険料・施設使用料込)

申込み…6月1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。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月1日～9月16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2期 バドミントン教室(小学4年生～中学生)

期間…7月3日～9月25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2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月3日～9月18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

◎第2期 HIP-HOPダンス教室(年中～小学生)

期間…7月6日～9月14日
毎回月曜日(計8回)

時間…①午後4時10分～4時55分
(年中～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

**市民総合体育館
大規模改修工事について**

6月も東体育館の工事のため、東体育館アリーナ、柔剣道場、トレーニングルーム、第2A・B会議室、幼児体育室が利用できません。駐車場スペースにも限りがあります。

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。

※スワンドームは利用できます。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

**おかやファミリースポーツプログラム 第2弾
親子でバドミントン体験**

日時…7月11日(土) 午前10時～正午
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小学生とその保護者

受講料…500円
(子ども1人追加につき200円)

定員…親子25組

申込み…6月12日(金)から市民総合体育館窓口または電話にて受付。7月2日(木)締切。

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)

第19回 岡谷市民綱引大会

期日…7月5日(日)

時間…開会式:午前8時30分～
競技開始:午前8時50分～

場所…市民総合体育館

種目…一般(男子、女子、混合、男子6人制、女子6人制)(予定)

申込み締切…6月下旬ごろを予定

※詳細はお問い合わせください。

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)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(7月分)

日時…6月21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(スワンドーム)を個人利用のために開放します。ご利用ください。

日時…6月21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

**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2回常任委員会および第2回総会を4月21日に開催し、大会開催に関連した各種基本計画や令和7年度事業報告および決算、令和8年度事業計画等が審議され、すべて承認されました。

今後、本大会の開催に向けて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。



市ホームページ▲

問合せ●国スポ・全障スポ推進室
☎22-8804



**今月の子育てポイント(幼児期)
「集団生活を見守りましょう」**



子どもは、集団の中でたくましく成長していきます。温かい目で、見守りましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

◎らくらく水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!! 水泳が苦手な人でも大丈夫!

日時…毎週火曜日 午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回700円

以上申込み…当日、窓口にて受付。
受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

◎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。

◎ゆるトレ&ストレッチ(個人指導)

ストレッチとやさしい自重運動などを中心に、体力や目的に合わせて行う個人レッスンです。無理のない内容で、運動が初めての人や体力に不安のある人も、安心して取り組みます。

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(会議室・体育館など)

受講料…1回2,000円(料金は保険料・施設使用料込)

申込み…事前に体育館窓口、または電話にて受付。

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

◎第2期

スリムキックボクシング教室

期間…7月1日～9月16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

◎第2期 ベーシックエアロ教室

期間…7月6日～9月14日
毎月曜日(計8回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…10名

◎第2期 Balletone教室

期間…7月14日～9月29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

◎第2期 ZUMBA教室

期間…①7月14日～9月29日
毎回火曜日(計10回)
②7月3日～9月18日
毎金曜日(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

◎はつらつ健康体操教室(一般)

久しぶりに身体を動かしたい人、健康になりたい人、お待ちしております。

日時…毎週水曜日 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…15名

受講料…1回600円

◎第2期 サッカー教室

(小学2年生～6年生)

期間…7月7日～9月1日
毎回火曜日(計6回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第2期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…7月7日～9月15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

◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川、湖など水辺の事故から命を守る体験講習会です。

日時…7月12日(日)

午後1時30分～2時30分

場所…市民水泳プール

定員…20名

受講料…300円

(保険料・施設使用料込)

持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

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…10回:7,000円、8回:5,600円(保険料・施設使用料込)

申込み…6月1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。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

6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

- シルクフェア2026
- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- 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。

主な内容

CONTENTS

地区社会福祉協議会が取り組む地域づくり……………22

終活セミナー受講生募集／
成年後見支援センターの相談日のご案内……………23

サマーチャレんじ2026参加者募集／
朗読を学んでボランティアをしませんか……………24

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
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

ご存知ですか？

地区社会福祉協議会
(地区社協)が取り組む地域づくり

地区社協とは、地域に暮らす住民の皆さんが、その地域の福祉課題の解決に向けて、話し合い、自分たちでできることを考え、具体的に活動していく、住民の皆さんの主体的な地域福祉活動を推進する任意の団体です。

岡谷市社会福祉協議会とは一緒に地域福祉を推進するパートナーの関係であり、子どもから高齢者まですべての市民が、住み慣れた地域で安全に安心して暮らすために、ともに支え合う地域づくりを進めています。

岡谷市では21地区すべてに地区社協があり、それぞれが地域の特性にあった独自の活動を行っています。

区役員や民生児童委員、町内会長など各種団体の代表者で構成され、皆さんが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、高齢者のサロン活動や配食サービス、世代間交流等、社会参加の促進などに取り組んでいます。

地域で行われている活動の一部を紹介します



西堀地区社協 セタ交流会
西堀保育園の園児と区内の高齢の方が交流しながら、一緒にセタ飾りをつくり、笹を飾りました。

今井地区社協 神明保育園児のじゃが芋掘り交流
じゃが芋は社協とボランティアの皆さんが中心となり、育てました。園児とのじゃが芋掘り交流はとても爽やかなひと時でした。今井保育園にもお届けしました。



各地区社協では、「つながり」を大切にした活動が行われ、社会的孤立を防ぐ「顔の見える関係づくり」、「気にかけて合う関係づくり」が進んでいます。

令和8年度
地区社会福祉協議会
会長のみなさんです

ボランティアとして地区社協に参加したい方、また、困りごとがありましたらお住まいの地区社協会長にご相談ください。
連絡先は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)
今井	奥原 一由	小口	長谷川隆至	駒沢	宮澤 章文
間下	武居 薫	小井川	関島 良治	鮎沢	鮎澤 和美
岡谷	小口 明彦	西堀	早川 英憲	橋原	花岡 政宏
下浜	熊井 巻文	小坂	味澤 宏重	東堀	露木 正
小尾口	藤森 千広	花岡	高橋 祥二	中屋	山田 郁二
上浜	中村 俊一	三沢	城下 正明	中村	山田 喜久
新屋敷	内海 一嘉	新倉	中島 一郎	横川	中村 健治

終活セミナー 受講生募集

障がい者と家族が安心して暮らすために



安心づくりへの第一歩として、障がいがある子の将来への備えについて考えるきっかけとなるセミナーです。親の認知症対策、相続、もしものときの対応、遺した財産と子どもの年金の管理といった「終活」も見据えた備え・対策を考えるために必要な情報をお伝えします。



子どもを生涯守れる未来については、
子ども本人の備えと同時に、
親の「終活」なくしては語れません。
今からできる準備と選択肢についてお伝えします。



日時 **令和8年6月13日(土)**
午後1時30分～午後3時30分

会場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）3階 コンベンションホール

定員 先着50名（予約制）

講師 木村和彦氏（一般社団法人 日本生前相続サポートセンター代表理事）

申し込み方法 ・電話：090-4230-2290

・メール：gyoseioffice-kazu@zm.commufa.jp

・QRコード：終活セミナー申込用二次元コード

問い合わせ 一般社団法人 日本生前相続サポートセンター

主催：岡谷市、岡谷市社会福祉協議会

企画・運営：一般社団法人 日本生前相続サポートセンター

（R7年 岡谷市・岡谷市社会福祉協議会と終活連携協定を結んでおります）



講師：木村和彦氏

QRコード
案内に沿って
お進みください



お知らせ



7月15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4階 401B会議室

料金…無料

申し込み…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。

問い合わせ▶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）



夏のボランティア体験 「サマーチャレンジ2026」

参加者募集!

ボランティアをしてみたいけれど何をしたらいいのかわからない。
将来、福祉に関わる事に携わりたい人。この夏、「初めの一步」を踏み出してみませんか?
新しい出会いや発見があなたを待っています!

- ★活動期間 **7月23日(木) ~ 8月31日(月)**
- ★活動先 高齢者福祉施設・障がい者福祉施設・保育園・公共施設・社協事業 など
- ★参加対象 中学生・高校生・専門学校生・大学生・一般
原則として、期間中に同施設で2~3日間活動でき、事前研修に参加できる方
- ★参加費 500円(活動先により食事代・交通費等がかかる場合があります。)
- ★募集期間 6月10日(水) ~ 6月26日(金)
岡谷市社協ホームページをご覧ください。
*活動先については先着順で決定します。
*中学・高校生の方は、夏休み期間外の活動は受け付けられません。
また、保護者の同意が必要になります。



詳細・申込みは、
QRコードから



受講生 募集

朗読を学んでボランティアをしませんか

目の不自由な方々のために、「声の広報おかや」のCDを製作してお届けする
ボランティア体験講座のご案内

- ◆講座の日程・内容(毎回水曜日・5回講座)
 - ① 6/24 ▶朗読の基本を学びましょう。
 - ② 7/1 ▶目の不自由な方々に「広報おかや」の表紙の伝え方
 - ③ 7/8 ▶「くらしのカレンダー」はどの様に読んで伝えるの?
 - ④ 7/22 ▶私の声はどんな声。「お知らせ」を読んでCDを作ってみましょう
 - ⑤ 7/29 ▶「プレクストーク」の機能は凄い! 初めてとは思えない。パソコンを使って自分の声を録音できます *諏訪湖ハイツには完全防音の録音室があります。
- ◆時間: 午前10時~正午
- ◆会場: おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ) 202 研修室 ◆定員: 10名
- ◆参加費: 500円 ◆講師: 「朗読の会まどか」会員の皆さん

*「声の広報おかや」は
岡谷市のホームページ
から誰でもいつでも
聞くことができます



「声の広報おかや」
こちらから ▲

朗読の会まどかは市社協の委託を受け「声の広報おかや」の活動を行っています

朗読の会まどか紹介

「第44回 おとなのための朗読会」大成功!



元NHKアナウンサー
榊寿之先生による朗読
指導を定期的に受けて
います

ボランティア活動を始めて25年

「声の広報おかや」CD製作
録音・編集・発送作業を毎月行っ
ています



昨年の講座を受講入会した3名も
「声の広報おかや」CD製作に
携わり頑張っています

★申し込み・問い合わせ 岡谷市社会福祉協議会・岡谷市ボランティアセンター

TEL: 24-2121 FAX: 24-3555



6月の休館日
9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

キットパス講座(6月15日(月)より申込み開始)
キットパスを使って、ステンシルや子どもの手形スタンプでトートバッグを作ります。
日時…7月13日(月) 午前10時～11時30分
対象…保護者 講師…矢島恵美さん

託児あり

♡ 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…7月15日(水)
午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう
(6月10日(水)より申込み開始)
「ちゃぶちゃぶジョウロ」をつくります。
日時…7月9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…7月16日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくにスタッフ

♡ 予約が不要なイベント

6月12日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(水)	たべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
25日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
26日(金)	直ちゃんの日	午前11時～
29日(月)	ぺったんこの日(6月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	6月生まれのお誕生会	午前11時～
30日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

問合せ●こどものくに ☎24-8403

応援します! おかやのお店

手足のケアと地域の相談拠点

手足のケアサロン ひまわり



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。

爪や肌、手足のケアを専門としたサロンです。丁寧なカウンセリングを通じて、一人ひとりの状態に合わせたケアやアドバイスを行い、病院では聞ききれない細かな悩みにも対応しています。特にフットケアに力を入れており、将来の歩行を支えるケアや、車いすや寝たきりの予防につながるサポートを行っています。また、医療機関との橋渡しとして、受診時に確認すべきポイントの助言も実施しているため、気になる症状があれば気軽に相談できる場となっています。

さらに、スマホ・SNS教育サポーターとして、不登校児のお悩み相談、キッズ・シニア世代のSNS講座やトラブル対応など、幅広い悩みに寄り添う地域の相談拠点となっています。

この店舗では、市の補助金を家賃に活用していただいています。

●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：岡谷市田中町2-1-2 ナカミチビルB
TEL：090-2993-1370

営業時間：
午前9時～午後8時
(火・水のみ)
午前9時～午後5時
定休日：不定休
(HP・インスタに掲載)

Instagram



問合せ●商業観光課
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第30回定期演奏会

7月12日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

この夏のカノラータ・オーケストラの定期演奏会は、洗練された清らかな響きのメンデルスゾーン作品と、情熱と幻想が織りなすシューマンの《ピアノ協奏曲》をお贈りします。ソリストは、地元ゆかりのピアニスト・岡崎花絵です。カノラータ・オーケストラとの初共演にご期待ください。



指揮：石毛保彦



ピアノ：岡崎花絵

出演

石毛 保彦 (指揮)
岡崎 花絵 (ピアノ)

プログラム

メンデルスゾーン：
序曲《美しいメルジーネの物語》Op.32
シューマン：
ピアノ協奏曲イ短調 Op.54
メンデルスゾーン：
交響曲第4番イ長調Op.90《イタリア》

会場 大ホール

チケット **販売中**

全席自由 1,000円
小中高生無料※要入場券
※未就学児入場不可

問合せ ☎ 24-1300

6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…6月6日・13日・20日・
27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…6月16日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜日の

ちいさなおはなしの森★

日時…6月28日(日)
午前11時～(30分程度)

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

「あめ・雨ふれふれ」

6月21日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

6月20日・21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

6月の休館日

1日、8日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な入浴回数券

お得な入浴回数券を発売中！11枚
つづりで有効期限は購入から1年間！
ぜひ、ご利用ください！

●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→



6月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 27-6080

6月の 諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●小尾口写真同好会 写真展

期間…6月2日(火)～15日(月)

●フォト金耀会 花言葉写真展

期間…6月16日(火)～30日(火)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス 出演者募集中！

■ハイツフリーマーケット開催

日時…6月28日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

■諏訪湖ハイツ公式アカウント

諏訪湖ハイツでは、温泉施設利用
者を対象に「諏訪湖ハイツLINE
公式アカウント」を運用し
ています。

友だち追加はこちらから→




6月の休館日

17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 6月16日(火)まで

ふくざわ ゆみこ 絵画原画展
絵本作家としてデビュー 30周年を迎えた、ふくざわさんの作品たちを幅広くご覧いただけます。




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

次回企画展

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)

西村敏雄さんの絵本創作 25年の歩みを振り返り、『バルバルさん』など代表作の原画や初期作品、第1回日本童画大賞で最優秀賞を受賞した作品を紹介します。やさしさとユーモアに満ちた絵本の魅力と、その創作の原点に迫ります。



『バルバルさん』(福音館書店2008年)
文・乾栄里子、絵・西村敏雄

イベント

★西村敏雄さん サイン会
日時…8月1日(土)午後1時30分～
当館ミュージアムショップで、西村敏雄さんの書籍を購入した人先着50名に整理券を配布。整理券は1人1枚(一会計につき1枚)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

6月の休館日
3日、10日、17～24日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展
岡谷美術協会―働く人々の生活に潤いを
7月11日(土)まで

考古企画展
スクモ塚古墳
岡谷市史跡指定55周年
7月11日(土)まで




ワークショップ (要申込み)
手ごね石けんを作ろう
日時…6月14日(日) 午後2時～
参加費…400円
申込み…6月4日(木)～13日(土)
対象…年中～大人
定員…8名

いつでも Do 何でも Da れでも楽しめるWS
参加費…200～300円程度
グループの要望に応じてワークショップができます。3～10人のグループでお申し込みください。希望する人は内容・日時をご相談ください。酒井館長が行います。



6月の休館日
3日、10日、17日、24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がや

企画展
牛首紬きもの展～日本の伝統を世界へ～
5月28日(木)～6月28日(日)

石川県白山市白峰で古くから生産されている牛首紬。岡谷市出身のテキスタイルデザイナー故・宮坂博文氏の指導もあり、世界へ市場を広げました。牛首紬の歴史と未来への展望を、着物や制作現場の写真などを通して実感していただけます。



関連イベント (要申込み)

▲講演会「牛首紬の現在」
講師…西山博之さん
日時…6月13日(土) 午前10時～11時
会場…岡谷蚕糸博物館
きぬのひろば・企画展示室
定員…30名 参加費…入館料

イベント (要申込み)

▲まゆちゃんワークショップ
「桑の葉の絞り染めシルクスカーフ」
55cm×55cmのスカーフを染めます。
日時…6月20日(土)
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

持ち物…エプロンまたは汚れてもいい服
参加費…1,500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)

6月の休館日
3日、10日、17日、24日、29日、30日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



世界和太鼓打ち比べコンテスト

今年も「岡谷太鼓まつり 世界和太鼓打ち比べコンテスト」を開催します。太鼓の技と力を競い合う大会です。ぜひ会場をご覧ください。

会場…カノラホール
大ホール



同時開催



6月27日(土) 予選

開会式…午前9時25分～
予選会…午前・午後
審査発表・総評…午後5時ごろ～

6月28日(日) 本戦

開会式…午前9時10分～
本戦

午前：ジュニア、マスターズ女子、マスターズ男子
午後：女子、男子、ジュニア団体、団体

●お楽しみ抽選会、歓迎演奏もあります。

表彰式・閉会式…午後5時ごろ～
※時間は変更になる場合があります。

●おかやミニキッチンカーフェス

(主催：岡谷商工会議所)
時間…午前10時～午後4時(両日)
場所…市役所イベント広場

●このほか、地元高校生による書道パフォーマンスを予定しています。

問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局(岡谷商工会議所内) ☎23-2345



「たいせつな 水道守ろう 未来へと」 (今年度スローガン)

6月1日(月)から7日(日)は水道週間です

水道は、ほとんどの家庭に普及し、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでの仕組みや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

岡谷市では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行ってまいります。みなさんも、ぜひ、この機会に水道について考えてみませんか。



出典：(公社)日本水道協会

水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換ができない場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には声をかけますが、ご不在でも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。交換をしたご家庭には「交換のお知らせ」を郵便受けに投函します。
- 交換後、一時的に水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。



問合せ●水道課(内線1422・1416)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



4/25 歩みを振り返り、次の100周年へ 市制施行90周年記念式典

市 制施行90周年を記念した式典が、市関係者や来賓、市民など約350人が出席し、カノラホールで開かれました。岡谷市は昭和11年、平野村が町制を経ず県内4番目の市として誕生。式典では、市政の発展に尽くした功労者への表彰、国家表彰受章者への賀状贈呈のほか、セイコーエプソン元社長の碓井稔さんによる記念講演も行われ、次の100周年に向けたまちづくりへ、誓いを新たにしました。



4/29 シルクの日に市内各所で多彩な催し シルクフェアinおかや

第 30回を迎えた「シルクフェアinおかや」が市内各所で開かれました。メイン会場の岡谷蚕糸博物館でのオープニングセレモニーでは、慶応義塾大学の学生が、自ら制作したシルクのウエディングドレスを身につけて登場するなど、華やかな雰囲気にもなりました。また、旧市役所庁舎では、バイオリンのミニコンサートが開かれるなど、記念の日にふさわしい、さまざまな催しでにぎわいました。



5/3 早朝の公園でバードウォッチング 小鳥バスが運行開始

今 年で73回目を迎える小鳥バスの運行が始まり、5月24日までの毎週日曜日、全4回にわたり行われました。初日のこの日、JR上諏訪駅を発車したバスは途中10か所で乗客を乗せ、午前6時前に塩嶺御野立公園に到着。県内外から集まった37人の参加者は、園内を散策しながら日本野鳥の会諏訪支部の西教生さんらの案内で、キビタキやシジュウカラ、ヒガラなどの姿や鳴き声を楽しみました。



5/10 水害への備えを万全に 自主防災組織や消防団による水防訓練

5 月の水防月間に合わせ、全21区の自主防災組織や市消防団、市関係者など約150人が参加して、岡谷湖畔公園多目的広場で水防訓練が行われました。梅雨や台風など、水害の発生リスクが高まるこの時期に毎年行われるもので、土のうの作り方や積み方、ロープワークなど、実践に即した訓練を実施。住民の生命や財産を守るために、関係機関、団体が一丸となって取り組みました。

おおきく なったね

6月生まれのおともだち

おたんじょうび
おめでとう!



4さい

まことさん

お誕生日おめでとう!
笑顔いっぱい
元気で大きくなってね。



2さい

みつきさん

食いしん坊みっちゃん、
2歳おめでとう! これからも
たくさん食べて大きくなってね!

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp (8月生まれ募集中 期限:6月19日(金)まで)

地域おこし協力隊 活動日記

シティプロモーションサイトを開設しました!

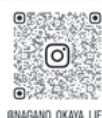
地域おこし協力隊の宮島です。

岡谷に移住して間もなく3年を迎えようとしています。活動のミッションが「シティプロモーション」であるわたしは、常日頃から岡谷の魅力について思いをめぐらすことが日課となっています。そんなわたしがこの街で過ごしてきたなかで感じるのは、「岡谷の魅力は、なんでもない日常のなかにこそある」という想いです。

そんな想いから、この4月、岡谷市の新しいシティプロモーションサイト「いつもの岡谷」を開設しました。

コンセプトは、その名の通り「岡谷の何気ない『いつも』を発信すること」。この街を形作る市民の方々、ひたむきな企業、愛されるお店。その一つひとつが岡谷という街を支える大切な資源です。このサイトは、企画からアポイント、取材、そして編集まで、すべて地域おこし協力隊が現場を歩いて作り上げています。

記念すべきスタートを切った4月は、岡谷市長や笠原書店、そして春の桜特集の記事を掲載しました。公



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

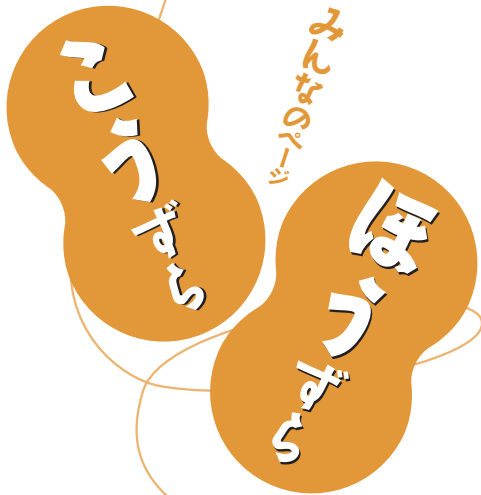
開いたばかりですが、少しずつ「こもすてきだよね」という共感が広がっていくことにワクワクしています。

今後は、面白い人や気になるお店、ちょっとニッチな特集まで、岡谷の日常を切り取っていくつもりです。「こんなお店を紹介してほしい」「あの人の話が聞きたい」といった声があれば、ぜひ教えてください!

サイトを通じて、みなさんが当たり前で過ごしている「いつもの岡谷」が、実はかけがえのない風景なのだと、一緒に再発見していければうれしいです。ぜひ一度、サイトをのぞいてみてください!



シティプロモーションサイト「いつもの岡谷」



「こうざら ほうざら」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



5月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

晴天の日、久しぶりに塚間川の満開の八重桜を見て感動しました。

Y・Kさん (天竜町)

▼よく晴れた日は、八重桜の華やかさが、より際立っていたように感じます。塚間川沿いの八重桜は、地域のみなさんにも長く愛されている大切な風景です。これからも、季節の移ろいを楽しんでいただけるよう、景観維持に努めていきます。



鶴峯公園のつつじがきれいに咲きましたね。今年は花も多くてよかったです。デイサービスの行き帰りに見て楽しんでいきます。

M・Tさん (川岸東)

▼鶴峯公園のつつじを楽しんでいらっしやるとのこと、大変うれしく拝読しました。一面に広がるつつじは、見応えがありますよね。市民のみなさんのお出かけが、これからも楽しいひとときになりますように。



生活に欠かせない水道について知らないことがあり、とても勉強になりました。配水池、水源の見学会などがあるといいですね。

H・Mさん (長地片間町)

▼水道事業について関心をお寄せいただき、ありがとうございます。配水池や水源地といった施設を実際に見ていただくことは、より水道を身近に感じられる機会になるかと思えます。貴重なご提案を今後の参考にさせていただきます。

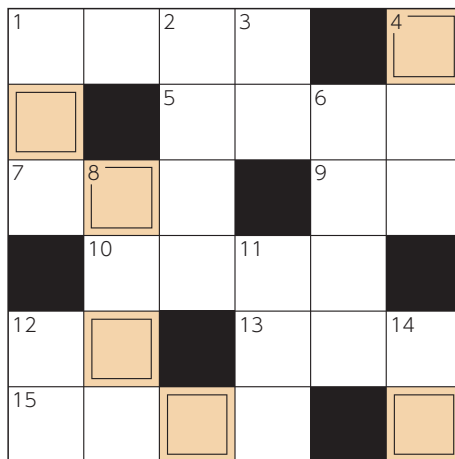
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.486

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。



◆ヨコのカギ

- 1 小坂公園は○○○○の名所
- 5 姉妹都市の○○○○市
- 7 鬼神、映画やアニメにも
- 9 姉妹都市の東○○町
- 10 ノーベル生理学・医学賞を受賞した○○
○○伸弥教授
- 12 ハイ&
- 13 諏訪湖や周辺河川にも生息している大型の鳥
- 15 賛美。ゴスペルの名曲でもあります

◆タテのカギ

- 1 だれもない？ この増加は岡谷だけではなく、社会問題になっています
- 2 まちの近くの手入れされた山や森、田畑
- 3 言葉や行動の内容、概念。あったり、なかったり、深かったり、不明だったり
- 4 経験。○○○を踏む
- 6 北は旧中山道から、南は田中線まで、南北に長い区
- 8 ペトリ皿
- 11 桜の見事な目切公園のある区
- 12 只
- 14 だいたい枠とセットです

●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)。**6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▶



●5月号の答えと当選者

「ツルミネコウエン (鶴峯公園)」

正解数69通(応募総数69通)の中から抽選で、K・Yさん(本町)、O・Mさん(湊)、M・Tさん(郷田)、M・Oさん(赤羽)、I・Hさん(大栄町)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



はじめるよ 信州岡谷の新しいフェス

第一弾出演アーティスト発表!!

10.3 (SAT)



FIELD OF VIEW



nobodyknowst+



サスケ



and more...

10.4 (SUN)



Do As Infinity



菊池桃子



LINDBERG



wacci

LAKE SUWA WONDERLAND プロジェクト

UNAGI ROCK FESTIVAL 2026

ウナギロックフェスティバル

2026.10.3 (SAT)・4 (SUN)
OPEN 11:00 / START 12:00 / END 19:00 (予定)
@長野県岡谷市民総合体育館 スワンドーム



公演詳細、他、最新情報は公式ホームページで



ローチケ HP 先行 ~6/14
<https://l-tike.com/st1/unagirock2026>



公式ホームページ・お問合せ
<https://unagirock.com/>

TICKET (税込)

ローチケにて5/7よりHP最速先行受付中。以降、順次先行発売。8/8より各プレイガイドにて一般発売スタート

一般券・・・8,800円

中高生券・・・5,000円

VIP 指定席券・・・12,000円

※全自由 / 1階スタンディング(一部自由席エリアあり)
※「一般券」をご購入の成人保護者、1名につき小学生以下2名までは入場無料。

※一般券同エリア / 中高生対象 / 入場時要身分証明書提示

※2階指定席 / 特典 & VIP ネックパス付

主催 LAKE SUWA WONDERLAND プロジェクト実行委員会

問合せ●LAKE SUWA WONDERLAND プロジェクト実行委員会 (<https://unagirock.com/>)

窓口・電話の

受付時間短縮を
試行的に実施します

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)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所

代表電話 ☎ 0266-23-4811
秘書広報課 ✉ press@city.okaya.lg.jp



人口の動き
県の人口統計情報システムの遅延により、人口の公表が遅れています。令和8年3月1日現在の人口は7月号に掲載します。

広報 おかや 6
Jun.2026 vol.1522

令和8年6月号(毎月25日発行) 発行 | 岡谷市企画政策部 秘書広報課 TEL.0266-23-4811 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 発行日 | 令和8年5月25日 印刷 | 株式会社中央企画

6
2026