



(C) Ayane Shindo

指揮 松井 慶太



管弦楽 オーケストラ・アンサンブル金沢
(C) ohakostudio

「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。詳しくは▼
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/>



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)