

# 7

Jul.2026 vol.1523

今月のひとこと：  
美しい郷土の自然を  
守るために  
環境保全について  
考えませんか？

あなたとおかやを<sup>つな</sup>絆ぐ

## 広報おかや

# Okaya



今月の表紙 | 初夏の諏訪湖

特集1 守ろう！ おかやの森と湖

特集2 岡谷市ツキノワグマゾーニング管理実施計画を策定しました

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

# 守ろう！おかやの 森と湖



岡谷市は諏訪湖や天竜川をはじめとした水環境や、市域の7割近くを占める森林など、豊かな自然環境に恵まれていますが、近年、諏訪湖ではヒシの大量繁茂という課題に直面しています。

このようななか、令和8年度から「森と湖の自然環境再生事業」が新たにスタートします。この事業は諏訪湖で除去したヒシをたい肥化し、そのたい肥を使って里山で植樹を行うという、「森と湖における再生の循環」を実現するものです。市民・事業者・行政が連携して行うこの自然再生活動は、単なる問題解決にとどまらず、地域全体の環境循環を構築する持続可能な取り組みとなります。



ヒシ除去作業のようす



植林のようす



## 森と湖の再生循環

森の豊かな恵みは、雨水などによって湖へと運ばれます。流れ込んだ栄養分は、湖に生きる生物の命を育む糧となります。一方で、湖面に広がるヒシの大量繁茂にもつながっています。ヒシも自然の一部ではありますが、過剰に繁茂してしまうと、湖の生態系バランスや水質に影響を及ぼしてしまいます。

そのため、過剰な分は、人の手によって湖から除去しなければなりません。除去されたヒシの一部は、そのまま廃棄するのではなく、貴重な有機資源として活用します。たい肥化することで、栄養豊富な土壌改良材へと生まれ変わります。

そして、このたい肥を、再び森へと還元します。土に還ることで、樹木の成長を助け、森の生命力を豊かにします。

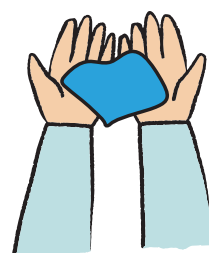
このように、人の手を経て、森から湖へ、湖から再び森へと還る一連の循環は、自然の恵みを大切に活かし、持続可能な地域づくりに貢献する象徴的な活動と言えるでしょう。



**森を  
守り育てる**



**諏訪湖を  
守り育てる**



「森と湖の循環」イメージ図

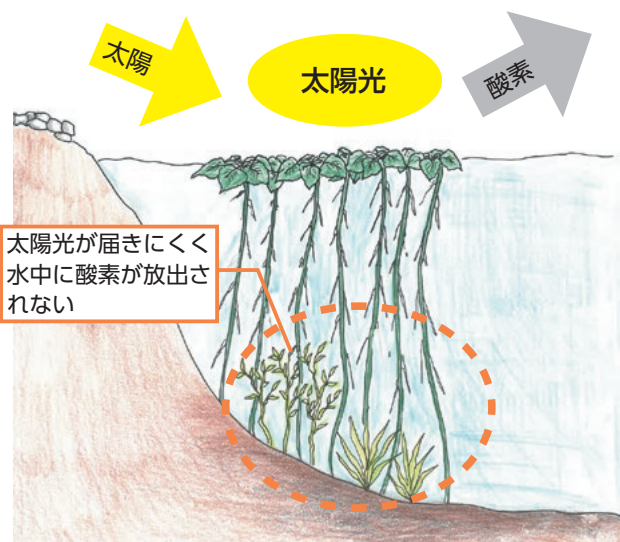


この活動を力強く進め、未来へつないでいくためには、多くの市民に理解を広げ、共に活動する仲間を集めることが不可欠です。特に、次世代を担う人材を育成していくことが重要となることから、岡谷市では、「環境教育コーディネート事業」などによる学びの場の提供、小学生を対象とした「岡谷こどもエコクラブ」などによる体験型の環境学習を推進し、地域の環境保全への関心を高めることで、環境に関わる人材の育成に努めています。

# 諏訪湖の保全：ヒシ除去の必要性

## ヒシとは…

- 諏訪湖には昔からヒシが生育していましたが、水質改善や水深の変化などにより、ヒシにとって繁殖しやすい環境となり大量繁殖しました。そのため、新たな問題が発生しています。
- ヒシは湖底に根をおろし、茎は水中から水面に向かって長く伸び、湖面に葉を広げる性質があります。湖底の栄養分を吸収するので水質改善に効果があり、魚類の隠れ家になるなどの利点がある反面、貧酸素の原因のひとつになるなど、問題も指摘されています。



エコライフ岡谷ニュース22号記事を参考に作成

## なぜヒシを除去しないとイケないの？

- ヒシが繁茂すると、太陽光がヒシの葉に遮られてしまい、湖底で繁殖する沈水植物は光合成ができないので、水中に出される酸素量が少なくなってしまいます。
- 船舶の航行に支障が生じるほか、ごみや魚の死骸などが絡みつき、景観を阻害します。
- 水草が枯れて湖の底に沈むと、腐って分解されるときに水の中の酸素をたくさん使ってしまう。

## 貧酸素になると…

- 貧酸素になると、底近くで暮らす生き物が大きなダメージを受け、魚介類などが死んでしまう、生息できる範囲が大きく減ってしまうという影響が生じます。これにより魚介類の分布や量が変わってしまうことから、水産資源に影響を及ぼすこともあります。
- 平成28年に発生したワカサギなどの大量死も、貧酸素水域の拡大が原因のひとつと言われています。

## ヒシの密度を薄くするため 除去作業が必要になります

- 諏訪湖では、長野県が水草刈取船で大量のヒシを除去していますが、船が入れない浅瀬や岸近くでは、人の手による抜き取りが不可欠です。岡谷市では、平成24年度から「環境市民会議おかや」をはじめとする団体や市民が連携し、この重要な手作業によるヒシ除去活動を継続しています。

## 除去したヒシは…

- 森が貯えた栄養は、やがて諏訪湖に流れ込みます。その栄養分を含んだ湖底に根を張るヒシにも、たくさん栄養が含まれているため、除去したヒシを乾燥・発酵させることで、たい肥化することができます。



たい肥化されたヒシ



たい肥化前のヒシ



## 森の育成事業

森はわたしたちに豊かな恵みをもたらしますが、自然の回復力が失われ、木々が自力で育つことができない場所では、土壌の基盤整理や植林といった人の手を加えることが不可欠です。

令和8年度からは、市内の森林区域の一部で、「環境市民会議おかや」をはじめとした市民団体、事業者などと協力して、ヒシをたい肥化し、栄養豊富なたい肥を森の土壌へと還元する取り組みを始めます。この事業によって豊かな土壌が形成され、木々の生育環境を整え、健全な成長を促すことを目的としています。

この循環により、生命力あふれる豊かな森の再生をめざします。

### 〈内容〉

- 森林育成のために、植樹を行う肥料としてヒシのたい肥を使用する。
- 水や栄養がたまりやすい環境の整備
- 森林での環境学習

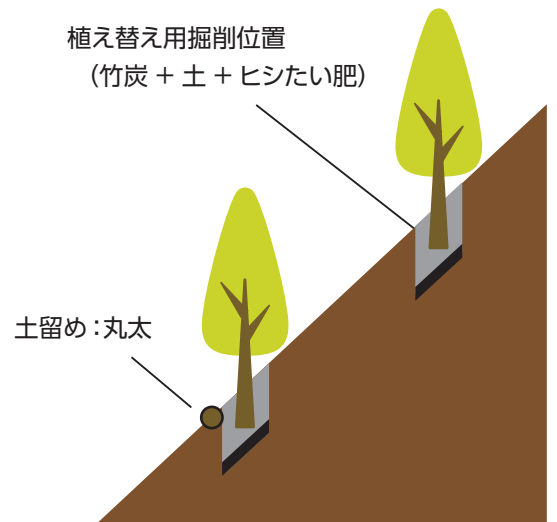
### 植樹の際にヒシのたい肥をどのように活用するのですか？

苗木を植えるために掘り起こした土とヒシのたい肥を、しっかりと混ぜ合わせます。そして、混ぜ合わせた土とたい肥を、掘削した穴の底に戻し、その上に苗木を植え付けます。

### 豊かな森が育つことのメリットは何ですか？

豊かな森は、多様な植物や動物が息づく豊かな生態系を育み、生物多様性の保全に大きく貢献するとともに、森林浴やハイキングを通じて心身のリフレッシュや健康増進を図ることができ、暮らしに潤いを与えてくれます。

また、森の木々は光合成により大気中の二酸化炭素を吸収し、地球温暖化対策に大きな役割を果たします。さらに、「緑のダム」として水不足や洪水を緩和しながら、安定した水の供給を可能にする、水資源涵養機能かんようとして、重要な役割も担っています。このように、豊かな森は地球規模の環境問題から、わたしたちの日常生活に至るまで、多岐にわたる良い影響をもたらしてくれます。



問合せ ● 環境課 (内線1445・1446)

特集2

# クマの被害に遭わないために！

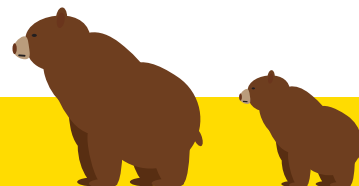
詳しくは



岡谷市ツキノワグマ  
ゾーニング  
管理実施計画

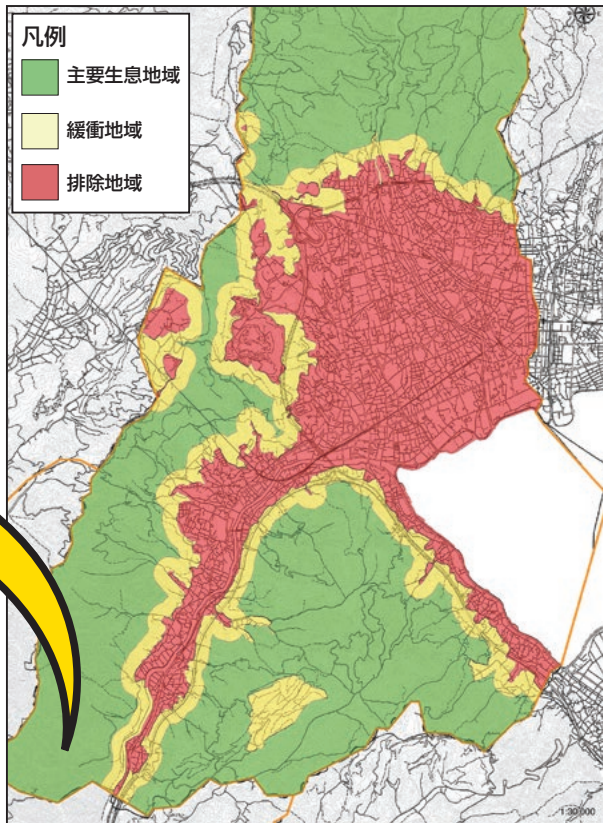


## 「岡谷市ツキノワグマゾーニング 管理実施計画」を策定しました



岡谷市でも、クマを目撃したという情報が多く寄せられています。  
クマによる人身被害を防ぐために今年度より導入した  
「**岡谷市ツキノワグマゾーニング管理実施計画**」についてお知らせします。

岡谷市ツキノワグマゾーニング管理実施計画地域区分マップ



市内をクマの保護や捕獲の基準に応じて3つの地域に区分することで、出没時の対応方針を明確にして迅速な初動対応につなげるほか、やぶの刈り払いなどによって出没そのものの抑制を図ります。



### 各地域の特徴



#### 主要生息地域 (奥山、森林域)：

クマの主要な生息域  
〈対策〉原則として捕獲許可しない

#### 緩衝地域 (奥山林)：

クマと人の活動が重複し、クマが人に警戒しながら活動する地域  
〈対策〉原則として捕獲許可しない

#### 排除地域 (市街地・住宅地・農地を含む集落)：

農業を含め人が日常的に活動する地域  
〈対策〉被害を生じさせていなくとも有害捕獲を許可する

## 目撃情報の速やかな通報をお願いいたします！

万が一、クマを目撃したり、足跡やフンなどの形跡を見つけた場合は、被害を未然に防ぐため、直ちに下記まで通報してください。

岡谷警察署 (TEL 23-0110) ・ 岡谷市農林水産課 (TEL 23-4811 代表)

注意！カモシカの見間違いが多発しています ▶▶▶





## クマに出会わないように、 そして被害に遭わないために

### 1.クマに出会わないようにする

- ① ラジオを鳴らして行動する。
- ② 複数で行動する。
- ③ 山道の曲がり角では、クマと遭遇することを警戒する。
- ④ やぶの濃いところでも「クマがいるかも?」との意識を。
- ⑤ 爆竹を鳴らしてから山に入ることも「あり!!!」です。

### 2.クマに出会ってしまったら

- ① クマが遠くの場合(例えば、20m以上)
  - ・クマのようすを見ながら、静かにその場から離れます。
  - ・後ろを向いて走り出さないことが大事!!!
  - ・大きな声などで驚かせない。  
(クマが興奮して攻撃的になることがあります)
- ② 近くにクマがいた場合(例えば、10m以内でのお見合い)
  - ・クマを驚かせないように、静かに行動します。
  - ・クマを静かに見守りながら、ゆっくりと後退し、クマとの距離を取ります。クマが離れていけば、しめたものです。

- ・物を投げたり、大声や笛で威嚇してはいけません。反撃的に「攻撃」されることがあります。
- ・クマがこちらに突進してくることがあります。これは「脅しの突進(ブラフ チャージ)」で、多くの場合は途中で止まります。あわてて逃げ出すと、本気で追われます。

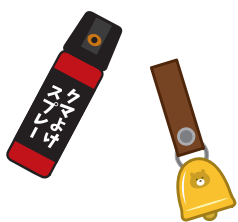
- ③ クマが襲ってきた場合
  - ・しゃがむか、うつ伏せになり、首の後ろに腕を回し、脇を締めて首を守ります。  
(クマの攻撃は顔面が多いので、顔面を隠します。また、お腹も守ります。)
- ④ 家や学校の周りにクマが居た場合
  - ・クマを脅かさずに、ようすを見ながら建物の中に避難して、ドアを閉めます。
  - ・警察や市役所に「クマがいる」と連絡します。
- ⑤ 子グマがいた場合
  - ・近寄ったり、写真を撮ったりせずに、すぐに離れること。
  - ・近くの母グマに見つかれば、「わたしの子に手を出すな!!!」と襲われます。



## 各地域で、市民のみなさんをお願いしたいこと

重要!!

### 主要生息地域では…



- 森林整備などによる「適切な森林の管理」により、クマが生活しやすい環境を作ることで、人の生活圏内にクマが降りてくることを防ぐことができます。
- 「クマ本来の生息地」であり、野生動物の保護環境を保つ区域です。人間が「クマの家にお邪魔する」意識での行動が必要です。
- クマよけグッズの携帯：登山や狩猟などで立ち入る際は、熊鈴やラジオ、森林香(獣よけ線香)、クマ撃退スプレーを必ず携帯してください。
- 食料品の適切な管理：クマに人間の食べ物の味を覚えさせないように、ゴミや食料は匂いが漏れない袋で密閉して持ち帰ってください。

### 緩衝地域では…

- 「やぶ払い(草刈り)」を行い、見通しをよくすることで、クマが排除地域に近づくことを防止し、ばったり遭遇などの「不意の遭遇」を防ぎます。「やぶ払い(草刈り)」は、クマの隠れ場所をなくし、人里への侵入意欲を削ぐために最も効果的な対策です。
- 緩衝地域のやぶ払い、下草刈り作業にかかる経費をサポートします! ぜひ、地域全体での取り組みをお願いします。  
(作業前に、必ず農林水産課までお問い合わせください。)

### 排除地域では…

- この地域における最大の目標は、クマを「絶対に入れない・引き寄せない・定着させない」ことです。
- 屋外に生ごみを放置しない! など、誘引物(エサになるもの)の徹底排除。
- 住宅周辺のやぶ払いを行う、また家屋の施錠などを徹底し侵入を防ぐ、身を隠す場所を作らない対策を行う。
- 自分たちにできること。柿・栗の実はとる、必要のない柿・栗の木等は伐採する。

情報をキャッチし、  
自ら身を守りましょう



クマ目撃情報  
(岡谷市LINE  
公式アカウント内)



岡谷市鳥獣目撃マップ



問合せ ● 農林水産課 (内線1482~1484)

# NEXT ACTION SYMPOSIUM

in OKAYA

7月12日 日  
14:00-16:30

テクノプラザおかや  
長野県岡谷市本町1丁目1-1

## 岡谷まちづくりシンポジウム

— 公共空間をひらき、みんなでアクションをつくる —

岡谷市では、旧ラオカヤの解体を契機に、駅周辺のまちづくりを戦略的に進める指針として「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」を策定しました  
さらに、市民や事業者が主体となってつくり上げた「岡谷まちなか空間活用のススメ」は、岡谷のまちを使いこなし、育てていくための道しるべとなっています  
今回、これを機に、今後のまちづくりを進めるキックオフとしてシンポジウムを開催します

### 基調講演



公共空間をひらく力ー市民の“やってみたい”がまちを変える

**三牧 浩也** 氏

UDC信州 副センター長  
UDC イニシアチブ理事/東京大学 特任研究員

東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻修了。日本都市総合研究所を経て、2010年よりUDCK(柏の葉アーバンデザインセンター)専任副センター長に就任。柏の葉の現場でまちづくりの推進業務に携わる一方、UDC信州をはじめ、各地のUDC設立運営にも関わる。2020年より東京大学大学院新領域創成科学研究科特任研究員。技術士(建設部門)。

### 取組紹介

これまでの岡谷まちなかでの取組



**清水 千大** 氏  
株式会社 OPEN OKAYA

### 取組紹介

「岡谷まちなか空間活用のススメ」紹介



プレイスビジョン  
ワークショップメンバー

### トークセッション

岡谷まちなかアクションのこれから

「公共空間をひらくと、まちはどう変わる?」「岡谷で“やってみたい”を実現するために必要なこと」「今年、どんなことやってみたい?」など、公共空間のアクションにむけて、登壇者と岡谷市早出市長によるトークセッションを行います!!



市長も出るよ!

and more...



### ◀ シンポジウム事前申込フォーム

参加費無料、定員 100 名限定!  
未申込でも当日会場に空きがあれば参加可能!  
<https://forms.gle/ozG3LxYhM9PyDyHv9>



### ◀ 令和 8 年度 岡谷まちなか空間活動実践者募集!

主催：岡谷市 共催：岡谷商工会議所、株式会社 OPEN OKAYA 後援：長野県、UDC 信州、JR 東日本岡谷駅  
問合せ先：岡谷市 まちづくり整備課 TEL：0266-23-4811(内線:1334) MAIL：seibi@city.okaya.lg.jp

お知らせ

## 介護保険第1号被保険者(65歳以上)のみなさんへ

### ▶ 令和8年度の介護保険料額が決定しました

諏訪広域連合から7月中旬に通知書が送付されます。納付方法が普通徴収(納付書または口座振替)の人は、記載されている納期限をお確かめのうえ、納付していただきますようお願いいたします。

#### 〈特例措置・特例減免について〉

令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度介護保険料の算定に限り、引き上げ前の給与所得控除により算定(特例措置)しています。このため、令和8年度個人住民税が非課税であっても、介護保険料の算定では課税となる場合があります。

対象者は、介護保険第1号被保険者(65歳以上)で、本人および世帯員が令和8年1月1日および令和8年4月1日時点で諏訪6市町村に住居登録があり、令和7年中の給与収入が55万1,000円以上190万円未満の人です。

また、令和7年度個人住民税が非課税だった人で、上記税制改正を受けて令和8年度個人住民税も非課税となった人は、令和8年度介護保険料の算定においても非課税となるよう算定(特例減免)しています。

※詳しくは諏訪広域連合のホームページでご確認ください。

### ▶ 口座振替をご利用ください

納付方法が普通徴収の人は口座振替が便利です。預貯金通帳および通帳届出印をお持ちのうえ、介護福祉課窓口または取扱金融機関でぜひ手続きしてください。

### ▶ 介護保険料の「口座振替不能通知書」が廃止されます

資金不足等の理由により口座振替ができなかったときに送付される「口座振替不能通知書」は、令和8年8月から廃止されます。これ以降は、納期限の翌月20日頃に送付される督促状で納付していただきますようお願いいたします。口座振替を利用している人は、納期限の前日までに預貯金口座の残高をご確認ください。



◀ 諏訪広域連合のホームページ

問合せ●介護福祉課(内線1269・1276～1279)

お知らせ

## 国民年金保険料 免除・猶予申請の受付が始まります

国民年金第1号の被保険者は、国民年金保険料を毎月納める必要がありますが、経済的な理由などにより納付が難しい場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

免除・猶予の審査は、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。また、免除・猶予された場合は、その期間に応じて老後に受給できる年金が減額されます。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの最大12か月分です。過去の未納期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までさかのぼって申請可能です。

令和8年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月1日(水)から市民生活課にて受付を開始します。

詳しくは▶



### ●「免除(全額免除・一部免除)」と「納付猶予」、「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予	未納
将来受給する 老齢基礎年金 額の計算に…	含まれる	含まれる (注1)	含まれる (注1、2)	含まれない	含まれない

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。

(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

※すでに退職などを理由に免除申請している人は、免除の継続の手続きができません。書類が7月以降に郵送で届きます。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 岡谷市役所 市民生活課(内線1158)

## information — 今月のお知らせ —

健康

国保特定健診・後期高齢者  
健診を受け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

実施期間…11月30日(月)まで

受診無料

▶医療機関で受ける場合、お手元に受診券がない人は、  
受診券の申し込みが必要です(受診券の発行には2~3週  
間かかります)。

休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施し  
ます。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…9月12日(土) 午前8時~11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳~74歳の人、後期高齢者医療制  
度に参加の人申込み…7月24日(金)から電話受付開始。国保特定健  
診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康  
推進課にお申し込みください。(定員になり次第締切)※国保特定健診の予約は、Webでも受け付  
けています。

詳しくは▶



問合せ●国保：医療保険課(内線1186)

後期高齢者：健康推進課(内線1183)

お知らせ

国民健康保険に  
加入しているみなさんへ

## ▶令和8年度の保険税額が決定しました

国民健康保険税額が決定しましたので、納税通知書を送付します。  
(7月中旬発送予定)今年度から、子ども・子育て支援金制度の開始に伴い、保険税と  
併せて子ども・子育て支援納付金が賦課されます。詳細は、納税  
通知書に同封されるチラシをご覧ください。

## ▶資格確認書等を郵送します

令和8年8月1日から令和9年7月31日まで有効の「資格確認書」を、  
7月中旬に郵送します。※70歳以上の人にはマイナ保険証の保有状況に応じて、新しい負  
担割合が記載された「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」  
を郵送します。※70歳未満の人で、すでに「資格情報のお知らせ」を持っている場  
合、新しい「資格情報のお知らせ」は郵送されませんので、お手  
元にあるものを引き続きお使いください。

## ▶限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も引き続き必要な場合は、医療保険課に申請してください。

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※マイナ保険証をお持ちの人は、申請なしで、医療機関の窓口で  
限度額を超える高額な医療費の支払いが不要になります。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

## 後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

## ▶令和8年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、  
通知書を送付します。今年度から、子ども・子育て支援金制度の開始に伴い、保  
険料と併せて子ども・子育て支援納付金が賦課されます。詳  
細は通知書をご確認ください。

## ▶8月から医療機関へのかかり方が変わります

## ●84歳までの人(1941年8月2日以降生まれ)

【マイナ保険証を利用している人】

過去1年間にマイナ保険証を6回以上利用しており、か  
つ最近3か月以内に利用実績がある人は、「資格情報のお  
知らせ」をお届けします。医療機関を受診する際は、引き  
続きマイナ保険証をご利用ください。※「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。マイナ  
保険証の読み取りができない場合に、医療機関窓口にて  
マイナ保険証とともに提示してください。

【マイナ保険証を利用していない、または持っていない人】

「資格確認書」をお届けします。資格確認書で受診してく  
ださい。

## ●85歳以上の人(1941年8月1日以前生まれ)

【マイナ保険証の利用状況にかかわらず】

全員に「資格確認書」をお届けします。資格確認書または  
マイナ保険証で受診してください。

※新しい証は紫色で、令和9年7月31日まで有効です。

## ▶歯科健診のご案内

対象者(主として今年度76歳または81歳になる被保険者)に  
は、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口  
腔健診の案内が郵送されています。健診期間は7月1日から  
12月30日までです。この機会に健診を受けましょう。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179) / 歯科健診：長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 保健事業室

お知らせ

## 福祉医療費給付金制度の見直しをします ～令和8年8月診療分から福祉医療費給付金制度の助成範囲が変更になります～

### 【変更内容】

▶ **障がい者医療費助成の対象者のうち、精神障害者保健福祉手帳要件の人**  
現在、精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持し、福祉医療費の助成認定を受けている受給者の入院医療費について、令和8年8月診療分から、新たに助成対象になります。

▶ **子ども(18歳まで)・障がい者(一定の障がい)・ひとり親の人**  
入院時食事療養費(食事代)・生活療養費の助成を終了します。  
これまで、市が独自に助成してきましたが、在宅で療養する人との公平性の観点や、将来にわたって持続可能な制度運営を見据え、助成を終了します。

なお、医療費(一部負担金)については、引き続き助成します。  
受給者のみなさんには、ご負担をおかけすることとなりますが、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。

#### 【入院時食事療養費等について】

- ・食材費や調理費にあたる部分は、国の制度でも自己負担とされています。
- ・各種医療保険制度において、所得に応じた負担軽減が設けられています。

### 【受給者証について】

- ・ 制度の変更に伴って手続きの必要はありません。 令和8年8月から使用できる、新たな受給者証を7月中旬に郵送します。
- ・ 使い方に変更はありません。医療機関の窓口で受給者証を提示してください。
- ・ 7月31日(金)までは、有効期間に関わらず現在お持ちの受給者証を使用してください。8月からは、新たに送付された、発行日が「令和8年8月1日」のものを使用してください。旧受給者証は使用せず、回収にご協力ください。
- ・ 転出や障害者手帳の等級変更など、受給対象者でなくなった場合は、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。

問合せ●医療保険課(内線1174)

お知らせ

## やまびこ公園 7月の行事予定

### ▶ ノルディック・ウォーキングサークル

日時…7月3日(金) 午前8時～9時  
(受付:公園管理棟前にて午前7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(ポールのレンタル料・保険料込み)

申込み…やまびこ公園管理事務所

要申込み

### ▶ やまびこ夏季マレットゴルフ大会

日時…7月16日(木)  
(受付:午前8時～8時30分)

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

申込み…やまびこ公園管理事務所



要申込み

お知らせ

## 「令和8年度 いじめ根絶子ども会議」 を見に来ませんか?

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子どもたち自らの力で推進している取り組みがあります。発信の会として全11校の代表児童生徒が集まり、『いじめ根絶子ども会議』を開催します。当日は、中学生が中心となって会議の運営や進行を行います。

会議は傍聴ができますので、希望する人は会場へお越しください。子どもたちの思いを受け止め、いじめに対する関心や理解を高める機会にしてみませんか。

日時…7月28日(火) 午前10時～正午

場所…市役所9階 大会議室

内容…小・中学校の代表者による意見交換、メッセージの確認など

※傍聴希望者多数の場合、会場の都合により入場を制限することもあります。

申込み不要



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

問合せ●教育総務課 子ども教育相談センター(内線1219)

information — 今月のお知らせ —

募集

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」参加者を再募集します

春に募集をした教室に若干空きが出ています。春の応募時に迷ってしまい応募できなかったみなさん、チャンスです。教室に出かけることで仲間と一緒に運動することができ、栄養・口腔・認知症予防についても学ぶことができます。早い段階からフレイル予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

**対象**…令和8年12月31日までに65歳以上になる人（事業対象者、要支援・要介護認定者を除く）

**定員**…各教室若干名

**申込み**…7月21日（火）午前9時からお電話でのみ受付。介護福祉課までお申し込みください（定員になり次第締め切り）。  
8月7日（金）午後4時30分締切。

※参加が決まった人には、各事業所から参加案内のお電話をします。（市役所から電話をすることはありません）

※詳細は、対象の人に2月に郵送した「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室 教室一覧表」をご覧ください。

【再募集教室】

●いきいきノルディック教室（毎週火曜日）

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）  
内容：ノルディックポールを利用したウォーキング など  
9月教室：9月1日～11月17日

●湯ったりハ教室（毎週土曜日）

（会場：諏訪湖ハイツ 運動強度：★）  
内容：温水プールにて水中運動 など  
9月教室：8月29日～11月14日

●すこやか青春トレーニング塾（毎週水曜日）

（会場：岡谷市民総合体育館 運動強度：★★★）  
内容：マシントレーニング、ボールやチューブを使用した運動 など  
9月教室：9月2日～10月7日



参加無料！

問合せ●介護福祉課（内線1286・1288）

募集

「2026信州ねんりんピック」スポーツ交流大会・長野県シニア作品展

県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典「信州ねんりんピック」に参加しませんか。

スポーツ交流大会

**開催日**…10月3日（土）

**場所**…伊那市内各運動競技施設、南箕輪町マレットゴルフ場

**種目**…グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

**参加資格**…県内に在住の60歳以上の人

**参加費**…1人500円（保険料含む）

**申込み**…競技種目別の参加申込書に必要事項を記入し、最寄りの保健福祉事務所までお申し込みください。7月27日（月）締切。

長野県シニア作品展

**開催日時**…10月16日（金）・17日（土） 午前10時～午後4時

**場所**…下諏訪町総合文化センター

**部門**…日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

**参加資格**…県内に在住の60歳以上のアマチュアの人

**出品料**…無料（作品返却の送料は出品者の負担）

**申込み**…所定の出品票に必要事項を記入のうえ、直接、市役所介護福祉課、各支所、諏訪保健福祉事務所へお持ちください。募集案内、出品票は、介護福祉課にあります。（作品は後日搬入）

**申込み期間**…7月1日（水）～8月21日（金）

※詳しくは、（公財）長野県長寿社会開発センターのホームページをご覧ください。



問合せ●2026信州ねんりんピック実行委員会事務局  
☎026-226-3741

お知らせ

大人のための映画会  
「九十歳。何がめでたい」

大人のための映画会を開催します。昼下がり、静かな図書館で映画を楽しみませんか？ 第1回は、先日亡くなった作家の佐藤愛子さんの追悼映画上映会として、当館所蔵のDVD「九十歳。何がめでたい」（主演：草笛光子/2024年）を上映します。ぜひ、ご参加ください。

**日時**…7月15日（水）午後2時～（開場：午後1時30分）

**場所**…市立岡谷図書館 2階 会議室

**定員**…50名

参加無料 申込み不要

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

お知らせ

参加企業6社！シニア就職応援  
求人説明会を開催します

60歳以上の就職を希望する人向けの説明会です。参加事業所、説明会の詳細は、長野労働局ホームページでご確認ください。

詳しくは▶



**日時**…7月15日（水）午後1時～

**場所**…ハローワーク岡谷

**申込み**…ハローワーク岡谷、ハローワーク

諏訪の窓口または電話にて受付。

参加無料

要申込み

問合せ●ハローワーク岡谷 ☎23-8609  
ハローワーク諏訪 ☎58-8609

お知らせ

## 災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から20年が経過しようとしています。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全・安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。

いつ起こるかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、市長より防災行政無線によるメッセージを放送します。



### 「非常食を食べる日」 ～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

### 防災の日にあわせて開催！ ～ご利用・ご参加ください～

#### ▶防災関連図書コーナー

期間…6月27日(土)～7月30日(木)  
場所…市立岡谷図書館

#### ▶災害パネル展

期間…7月17日(金)～21日(火)  
場所…レイクウォーク岡谷  
2階 東側エレベーター前

### 「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。 制定日 平成23年6月23日

問合せ●危機管理室(内線1593)

### 命を守る情報！

### 災害に備えて登録しましょう

#### ●岡谷市LINE公式アカウント

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを配信します。安全で安心な生活を送るため、ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



#### ●メール配信@おかや

「岡谷市LINE公式アカウント」と同様に防災情報をメールで取得できます。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。



〈登録方法2〉t-okaya@sg-p.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※登録は無料ですが、受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は企画課(内線1528)まで。

#### ●テレホンサービスもご活用ください

防災行政無線を聞き逃した場合など、電話で放送内容が確認できます。

☎24-2050

※通話料がかかります。

環境

## 第11回 ecoポッポふれあいフェスを開催します！

マスコットキャラクター  
えこぽん



岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみの焼却施設“ecoポッポ”でイベントを開催します。今年は施設稼働から10周年！特別企画も準備しています！当日は、ワークショップや諏訪湖周クリーンセンターの施設見学など、小学生向けの企画が盛りだくさんです！

詳しくは、湖周行政事務組合ホームページでお知らせします。

日時…8月2日(日) 午前9時～正午

場所…諏訪湖周クリーンセンター



詳しくは▶



問合せ●湖周行政事務組合 ☎78-1090

information ー今月のお知らせー

**勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 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**…①～③1,000円、④～⑦1,150円(保険料込)

**申込み**…7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)。7月16日(木)午後9時締切。

※対象外の方は7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名以下の場合は、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	7月22日～9月9日(8/12休み) [水曜・全7回]	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)	7月23日～9月10日(8/13休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット パリスさん	12名	講習室
③超・初級英会話!	7月27日～9月7日 [月曜・全7回]	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	10名	講習室
④ピラテス	7月27日～9月7日 [月曜・全7回]	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
⑤ビューティー・パワーヨガ	7月21日～9月8日(8/11休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月23日～9月10日(8/13休み) [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
⑦ZUMBA(ズンバ)	7月24日～9月11日(8/14休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～ 8時45分	ラヴィフィットネス インストラクター	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ

**7月は“社会を明るくする運動”  
強調月間です**

7月は、“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、  
立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解  
を深め、家庭・学校・地域などが一体となって、犯罪や非行  
を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる  
明るい地域づくりに努めましょう。

**【心配ごと相談所】**

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家庭問  
題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」  
を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひ  
ご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間  
を目安)

**日時**…7月8日(水)・22日(水)

午後2時～5時30分(最終受付:午後5時)

**場所**…カルチャーセンター

相談無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

**諏訪湖勤労者福祉サービスセンター  
(ウェルワーク諏訪湖)に入会しませんか**

岡谷市・下諏訪町が支援するウェルワーク諏訪湖では、各市・  
町に在住の勤労者・事業主、各市・町の中小企業等に勤務する  
勤労者・事業主を対象に総合的な福利厚生事業を行っています。  
7月より福利厚生サービスを大幅に拡大します。この機会にぜひ  
ご入会ください。

**【7月からの新サービス!!】**

- ・国内外宿泊施設、全国のレジャー施設、日帰り湯、映画館、  
スポーツ施設、カラオケ店、飲食店、家電量販店等の割引
- ・スキルアップeラーニング割引
- ・ガソリン、軽油値引 など

**【既存のサービス(7月以降も利用可)】**

- ・共済給付事業…各種慶弔金、住宅災害保険金 ほか
- ・人間ドック補助、インフルエンザ予防接種補助
- ・温泉施設、健康ランド割引券 ほか多数

詳しくは▼



詳細は、QRコードからMENU→入会のご案内、  
または電話にてお問い合わせください。

問合せ●(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター ☎24-3010

## 募集 「岡谷市基本構想審議会」委員募集!

これからのまちづくりの大切な指針となる「岡谷市総合計画」について、市民のみなさんと一緒に考え、話し合う委員を募集します。

任期…8月24日から令和11年3月31日

対象…市内在住で、応募日の時点で他の審議会などの委員となっていない人、また、市の特別職および常勤の一般職や議員でない人

定員…若干名

申込み…応募申込書に必要事項を記入のうえ、企画課に持参、郵送、電子申請、E-mail (kikaku@city.okaya.lg.jp) のいずれかの方法でご提出ください。申込書は、企画課窓口、各支所、市ホームページで入手できます。

申込み期間…6月29日(月)～7月27日(月)

### 【会議の開催予定】

〈令和8年度〉8月28日(金) 午後1時30分～  
委嘱書交付等

〈令和9年度〉年2回程度(5月・8月)

〈令和10年度〉年10回程度(次期総合計画にかかる審議)

詳しくは▼



問合せ●企画課(内線1522)

## お知らせ 地震に強い住まいづくりを支援します!

### ▶ 自宅の耐震性を知りたい ～無料耐震診断～

専門の診断士が住宅の無料耐震診断を行います。

対象…以下のすべてに該当する住宅(増改築している場合は他に要件あり)

- 昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅
- 一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)
- 在来工法の木造住宅(賃貸、長屋、共同住宅は除く)

※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。電子申請でも申し込みます。



### ▶ 自宅の耐震改修を考えている ～耐震改修等の補助金～

耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして診断された住宅を耐震改修工事、または現地建替え工事をする場合、その費用の一部を補助します。

耐震改修工事補助額…工事費の8割 ※限度額115万円

●県では、市町村の耐震改修の補助金に上乗せて補助を行っています(最大50万円)。詳しくは諏訪建設事務所建築課(☎57-2923)までお問い合わせください。

現地建替え工事補助額…除却費の5割 ※限度額:97.86万円

### ▶ 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内から住宅の移転を考えている

レッドゾーン内から、岡谷市立地適正化計画の居住誘導区域内に住宅を移転する場合、その費用の一部を補助します。

限度額…既存住宅の除却費用97.5万円、移転後の住宅の建設費用等731.8万円(利子補給)

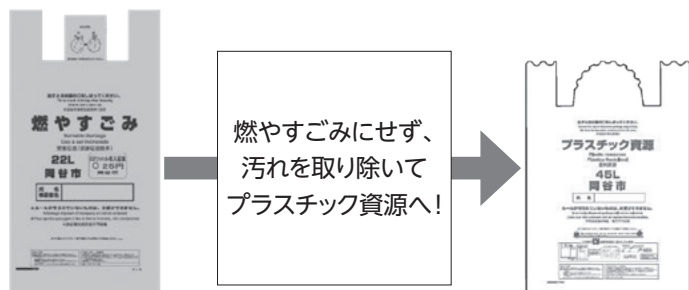
※各補助制度を受けたい人は、工事契約前にご相談ください。

問合せ●都市計画課(内線1374)

## 環境 めざせ2050年ゼロカーボン 「プラスチック資源」はごみから資源へ!

燃やすごみの減量は、焼却時に発生するCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の削減につながります。プラスチック資源を適切に分別することで燃やすごみの減量になり、燃やすごみ袋の節約にもなります。

### 家計にも環境にもやさしい取り組みです



袋代+ごみ処理手数料がかかります

袋代のみです

2050年のゼロカーボン達成と、限りある資源の有効活用のため、引き続き市民のみなさん一人ひとりのご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ●環境課(内線1448)

## 募集 内山霊園聖地 使用者募集

内山霊園聖地の使用者を募集します。

申込み資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※岡谷市に住所がない人は、岡谷市に住所のある世帯主を別に管理人に決めてください。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。

募集区画…12区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,570円/年

申込み方法…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市役所1階の市民生活課窓口へ申請してください。

受付期間…7月6日(月)～17日(金)(土・日を除く)

使用者の決定…7月30日(木)に抽選にて決定します。

※定員に満たない場合は、遺骨を持っていない人も対象としますので、申し込み方法などお問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

・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

	<b>金</b>	<b>土</b>
2	3	4
(株)イワナミ ☎ 22-2222		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
9	10	11
(室)		
(株)杉村設備 ☎ 27-8632		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
6	17	18
(有)離乳食教室（ばくばく教室） （R7年7月生） [予約制]		
(株)総設工業 ☎ 28-8504		(有)三善工業 ☎ 23-3446
3	24	25
		マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時
(株)十和設備 ☎ 24-0182		(株)水道建設 ☎ 23-2662
0	31	
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330		

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎201A会議室
	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：蒲生 路子 弁護士 ※8月分予約：7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）
生活・子育て	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
	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] 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	8日(水)午後1時～4時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	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	21日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前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 ▶ 7月10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

7月 July

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理当番店
- 相談
- 乳幼児健診
- 子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。  
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- 休日急病当番医院 受付/原則午前9時~午後5時  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院 午前中の診療となります。
- 水道修理当番店  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
受付時間/午前9時~午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児  
医療機

◆乳幼児  
場  
持  
ち  
※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第2期 国民健康保険税 第1期 納期限…7月31日(金)</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>		<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月~金曜日)</p> <p>午前9時 ~午後4時30分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>1</p> <p>📄 1歳6か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>📄 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	
<p>5</p> <p>📄 釜口医院 ☎ 22-2089</p> <p>📄 太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p>📄 調剤薬局マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>📄 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>6</p> <p>📄 育児相談 午前9時30分~11時 受付</p> <p>📄 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>7</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6月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>📄 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>8</p> <p>📄 離乳食教室&lt;ぐっくん教 (R8年2月生) [予約制・個別対応]</p> <p>📄 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	
<p>12</p> <p>📄 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>📄 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>📄 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>📄 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>13</p> <p>📄 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>14</p> <p>📄 十和設備(株) ☎ 24-0182</p> <p>📄 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>15</p> <p>📄 3~4か月児健診 (R8年3月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>📄 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>16</p> <p>📄 2歳児にこここ教室 (R6年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p>📄 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>19</p> <p>📄 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>📄 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p>📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>📄 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>20</p> <p>📄 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>📄 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>📄 やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>📄 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>21</p> <p>📄 育児相談 午前9時30分~11時 受付</p> <p>📄 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>22</p> <p>📄 9~10か月児健診 (R7年9月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>📄 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>23</p> <p>📄 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>26</p> <p>📄 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>📄 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p>📄 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>📄 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>27</p> <p>📄 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>28</p> <p>📄 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>29</p> <p>📄 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>30</p> <p>📄 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</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

## 長地公民館・ゆったりyoga 共催講座 ゆったりヨガ講座

深い呼吸とゆったりとした動作で、自律神経を整え、全身の筋肉を緩めていきます。心身ともに健康な毎日を。

日時…8月7日・21日・28日(全3回) 毎回金曜日  
午前10時～11時

場所…長地公民館 2階講堂

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ヨガマット、動きやすい服装、飲み物 申込みは▼

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金 

申込み…7月6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。8月5日(水) 締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## 夏休み 子どもチャレンジ教室 縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月26日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止


対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子

持ち物…軍手、タオル、飲み物 申込みは▼

参加費…100円(保険料) ※当日に集金 

申込み…7月6日(月) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月17日(金) 締切。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## 湊公民館 山っ湖学級 山の材料で作った模型の船を 諏訪湖に浮かべよう

山を歩きながら材料を集め、船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべてみます。お昼過ぎにはたき火でおやつも作ります。

日時…7月29日(水) 午前10時～午後3時30分頃

場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散(送迎は保護者でお願いします)

対象…市内の小学3年生～6年生

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…長袖・長ズボン、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物

参加費…500円(材料費・保険料含む)

申込み…7月3日(金) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。受付は窓口優先。7月22日(水) 締切。  
※保護者が申し込みを行ってください。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

お知らせ

## 図書館の会議室を開放します! 【夏休み子ども学習室】

岡谷図書館では、会議室を開放し、夏休みの宿題や自由研究をするスペースを設けます。友だちや親子で話をしても大丈夫。この夏、涼しい図書館で、宿題や読書にチャレンジしませんか!

日時…7月23日(木)～30日(木) ※27日(月)は休館日

午前9時30分～午後5時

場所…市立岡谷図書館 2階 会議室

対象…小学生・中学生・保護者

申込み不要

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

募集

## としょかんキッズの 参加者を募集します!

今年もとしょかんキッズを募集します! 本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子など、この機会にぜひご参加ください! たくさんのご応募お待ちしております!

期日…7月28日(火)・29日(水)・30日(木)

時間…午前10時～午後3時 場所…市立岡谷図書館

内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など

対象…小学4年生～高校生 定員…各日4名

申込み…7月12日(日)までに、岡谷図書館窓口または電話にてお申し込みください。(申込み多数の場合は抽選。後日連絡)

**お知らせ** 諏訪地域創業スクール  
を開催します

創業に必要な知識・ノウハウを学ぶとともに、自身のビジネスモデルを発表する場を設け、事業内容を具体化します。また、このスクールは特定創業支援等事業を受けたことの証明書発行対象事業となるため、要件を満たし、証明書の発行を受けた人は各種支援策を受けることができます。

期日…8月22日・29日、9月5日・12日・19日・26日 毎回土曜日(全6回)

場所…茅野商工会議所

(茅野市塚原1丁目3-20)

対象…創業に興味がある人、準備をしている人、創業5年以内で経営の質を高める知識を学び直したい人

定員…30名程度(定員になり次第締切)

受講料…1万円

申込み…諏訪商工会議所の

ホームページで受付中。

8月10日(月)締切。

こちらから▲

問合せ●諏訪商工会議所 ☎52-2155



**お知らせ** 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。

※6月3日に予定していた試験放送の延期による実施となります。

放送日時…7月1日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

**お知らせ** 人権擁護委員を  
委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉

小林照宏さん・梅垣つねさん

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵害事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方務局へ報告するなど

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-2440

**お知らせ** 諏訪湖ハイツ 大浴場  
工事のため臨時休業

諏訪湖ハイツ大浴場の照明等工事のため、7月17日(金)～25日(土)の間、大浴場(男性・女性)が使用できません。

なお、福祉風呂、温泉リハビリ施設、足湯は利用できます。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

**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

**お知らせ** 情報公開の実施状況を  
公表します

令和7年度に請求された市への情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況  
請求件数…42件

開示請求			
全部開示	部分開示	不開示	文書不存在による不開示
13件	28件	0件	1件

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…1件 外部提供…1件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

今月の子育てポイント(乳児期)

「わが子と向き合い、ふれあいましょう」



おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあい遊びをいっぱいしましょう。  
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム: 1枚 500円

ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

6月30日(火) 3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人長野県市町村振興協会



**お知らせ** サマージャンボプレミアムが新登場!  
1等・前後賞合わせて12億円! 購入は県内で

6月30日(火)から7月31日(金)まで発売される今年のサマージャンボ宝くじは、従来のジャンボ及びミニに加えて、新たに単価500円のサマージャンボプレミアム(1等・前後賞合わせて12億円)が追加されました。「サマージャンボ宝くじ」は市町村振興宝くじであり、この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

## 『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上のの人に無料開放します。希望者に「体力測定」「体操教室(無料体験)」を行います。毎日の笑顔と元気に向け、ぜひお越しください。

**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歳未満の人と一緒に参加できます。

**日時**…7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～)。定員20名。電話または市民総合体育館窓口にて受付(当日受付も可)。

※「体操教室」は午前11時～。

**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



## 各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

### ◎小中学生ソフトテニス教室

初心者歓迎!! 夏休みを有意義に過ごしましょう。

**期間**…7月27日(月)～8月4日(火)  
計8回(雨天順延あり)

**時間**…午後4時～6時30分

**場所**…市宮庭球場

**対象**…市内の小学4年生～中学3年生

**定員**…40名(先着順)

**受講料**…1,000円(保険料820円)

**申込み**…7月1日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月21日(火)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)

## 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、7月はいりません。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トライアスロン競技に関する進捗状況

2028年(令和10年)に開催される信州やまなみ国スポにて、岡谷市、諏訪市、下諏訪町の合同開催となるトライアスロン競技について、3市町合同実行委員会設立総会・第1回総会が5月11日に開催されました。本大会に向け本格始動となり、3市町で協力して準備を進めていきます。

資料などは、3市町それぞれのホームページに記載してあります。



市ホームページ▲

**問合せ**●国スポ・全障スポ推進室

☎22-8804

トライアスロン競技3市町合同推進室

☎78-4157

## おやかファミリースポーツプログラム 第3弾 親子でナイター野球体験

**日時**…8月1日(土) 午後7時～9時  
(集合：午後6時45分) 雨天中止

**場所**…市宮岡谷球場

**対象**…市内の小中学生とその保護者

**受講料**…500円

(子ども1人追加につき200円)

**定員**…親子50組

**持ち物**…グローブ(持っている人)

**申込み**…市民総合体育館窓口または電話にて7月1日(水)から受付。7月21日(火)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)



## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議(8月分)

**日時**…7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

### 岡谷市民水泳プール営業案内

夏季は時間を延長して営業します。

▶7月4日～19日までの土曜・日曜、8月22日～9月6日までの土曜・日曜、9月19日(土)・20日(日) …午前9時～午後6時30分

▶7月23日(木)～8月19日(水)  
…午前9時～午後8時30分

※8月15日(土)・16日(日)は午後4時までの営業。

※7月23日・30日、8月6日・13日の木曜日にも営業。

**問合せ**●市民総合体育館 ☎22-8800



### 市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

7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。スワンドームに冷房設備を導入しましたので、ぜひご利用ください。なお、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

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800  
市民水泳プール ☎23-6820

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が8月から10月にかけて競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人でも参加できますので、スポーツに親しみましょう。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場で行います。

- 軟式野球 8月15日(土) 午前8時～  
場所…市宮岡谷球場(雨天中止)  
申込み締切…7月30日(木)  
参加資格…中学生以上  
参加料…一般1チーム3,000円(中学生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- バドミントン 8月1日(土) 午前9時～  
場所…市民総合体育館 スワンドーム  
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月1日(土) 午前9時～  
場所…市民総合体育館 スワンドーム  
参加資格…小学生以上
- 剣道 8月1日(土) 午前9時～  
場所…神明小学校体育館  
参加資格…小学生以上
- ソフトテニス 8月2日(日) 午前9時～  
場所…市宮庭球場(雨天中止)  
参加資格…中学生以上
- 弓道 10月17日(土) 午前9時～  
場所…市民総合体育館 弓道場  
参加資格…高校生以上
- 柔道 10月24日(土) 午前9時～  
場所…市民総合体育館 柔道場  
参加資格…小学生以上

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)

◎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・第1会議室  
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。

◎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。  
※夏季営業期間中(7/23～8/19)は行いません。

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月27日(月)～30日(木)  
計4回  
時間…小学生:午後3時～4時  
幼児(年中～):午後4時30分～5時30分  
場所…市民水泳プール  
定員…小学生:30名・幼児:20名  
受講料…小学生:5,000円  
幼児:4,500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。

おかやスピードスケートータルサポートクラブ

◎スピードスケート教室  
(初心者～上級者コース)

期間…7月14日(火)～  
令和9年2月9日(火) 計30回  
時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分  
場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか  
対象…市内の小学生  
定員…50名(先着順)  
受講料…3,000円(保険料820円)  
申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月8日(水)締切。  
問合せ●やまびこスケートの森

☎24-5210

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式会社主催)

◎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…7月1日・8日・15日・22日  
毎回水曜日 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

◎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。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

7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

- わが家のアイドル
- 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。

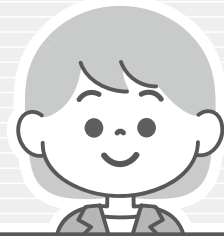
# 令和8年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日～8月31日

岡谷市社会福祉協議会では、行政をはじめ、区・地区社協、民生児童委員、ボランティア、保健・福祉・医療関係機関、介護保険事業所、企業の皆さまなど、多くの方々のご協力をいただきながら「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」を基本理念として、地域福祉の推進に取り組んでいます。

会費の約半分は、地域に還元しており、区や地区社協の事業に活用されています。

つきましては、本年度も地域福祉活動を支える大切な財源である社協会費の納入をお願いすることといたしました。本会の活動および取り組みの趣旨をご理解いただき、会費納入にご協力賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



一般会費は  
1,000円のうち300円  
賛助会費は  
2,000円のうち900円  
が直接地区へ還元されます!

会費の種類	
◆一般会費	年額 1,000円
◆賛助会費	年額 2,000円以上

令和7年度会費は、下記のとおり活用させていただきました。

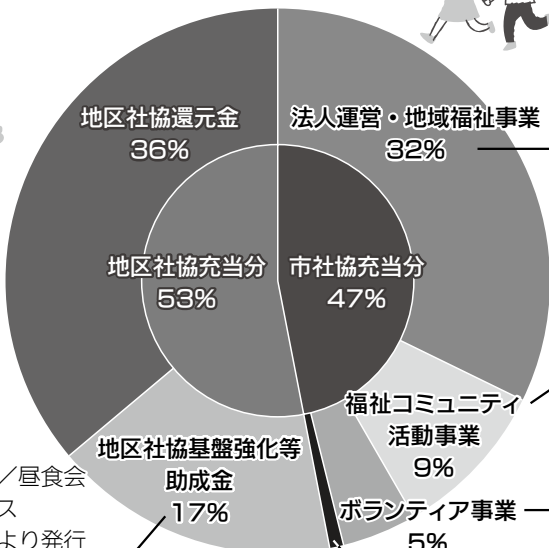
令和7年度収入総額	■一般会費	9,401,300円
	■賛助会費	6,129,000円
	<b>総額</b>	<b>15,530,300円</b>

## 会費の使いみち

### ■ 地区社協が行っている事業



- 地区会食会/昼食会
- 配食サービス
- 地区社協だより発行
- 世代間交流事業
- ふれあいいいきサロン
- 敬老事業
- 地域の見守り活動
- 各種研修会等



### ■ 市社協が行っている事業



- 社協だより「ゆめ」の発行
- 地域福祉活動への支援事業
- 高齢者/障がい者在宅福祉サービス
- 生活福祉資金/助け合い資金貸付
- その他人件費を除く法人運営費



- 育児ファミリーサポート・センター事業
- まゆっこサポート事業
- 福祉コミュニティ活動事業 (家事援助・団体保育)
- 車いす移送車レンタカー事業

- ボランティアセンターの運営
- 各種ボランティア研修会の開催



- 支援相談事業 1%
  - 心配ごと相談
  - 結婚相談事業
  - 金銭管理・財産保全サービス事業等

※構成比は小数点以下第1位を四捨五入しています。

# ゆめ

—No.326—

## 主な内容

### CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会 令和8年度会費ご協力のお願い	22
不要になっただけの入れ歯を寄付してくたさい/ 成年後見支援センターの相談日のご案内/ ハンデサポート文化のつづきの告知	23
岡谷市障害者福祉推進実行委員会の公募提案型事業のご案内	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

社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。



# 不要になった 入れ歯を寄付してください

歯にかぶせた金属、歯に詰めた金属、歯と歯をつないだ金属も貴重な資源に生まれ変わります。(金属のついていない入れ歯は回収できません。)

入れ歯リサイクル活動による収益は、世界の子どもたちへの支援に使われます。また収益の一部は、市社協の財源として地域福祉にも役立てられますので、引き続きご協力をよろしくお願いします。



## 《 収集方法 》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、諏訪湖ハイツ1階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。

諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。

上記に関するお申し込み・お問い合わせ先 【市社協】 TEL 24-2121 FAX 24-3555

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4階 401B会議室

料 金：無料

申込み：事前予約制です。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)

## 岡谷市障害者社会参加促進事業

# ハンデサポーン 文化の つどい



障がい者アートを楽しみ、  
市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう。  
多くの皆さまの参加をお待ちしています。



# 7月8日(水)

時間：10時00分～12時00分

会場：諏訪湖ハイツ

内容(変更する場合があります)

- オリジナル缶バッジ・プラ板アクセサリを作ろう!
- うたごえ(キーボードに合わせて唄いましょう)
- ニュースポーツ&レクレーション



【お問い合わせ】 ひだまり作業所 ☎24-4633

## 岡谷市障害者福祉推進実行委員会の公募提案型事業のご案内

**障がいのある方の可能性を広げ、  
力を発揮できる事業について助成します。**

目的	障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。
対象団体グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和8年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、NPOなどで、市の障がい者福祉に貢献している（する意向の）団体等であること。</li> <li>今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。</li> </ul>
市民団体等の条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。</li> <li>事業内容を適正に実施できること。</li> </ul>
対象事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等（調理教室、栄養教室、太鼓教室、キャンプ体験会、農作業体験会、障がい者ゲートボール教室 等）</li> <li>障がい福祉サービス事業所等との連携（市内の事業所巡り、職業体験による交流 等）</li> <li>障がいの理解啓発の活動等（リーフレットの発行、街頭啓発活動、統計調査 等）</li> </ul>
申請方法	社会福祉協議会にお問い合わせいただき、申請書に必要な事項を記入の上、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」にご提出ください。
選考方法	「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。
その他	採択された提案事業は、次年度以降、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との連携や協働による継続実施や障がい福祉施策、予算等への反映を検討します。詳細については市社協へお問い合わせください。
限度額	20万円
助成期間	令和9年3月31日（水）まで
申請期間	令和8年7月1日（水）から7月31日（金）まで
申込み問合せ	「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」 〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 TEL 24-2121



### \* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会 \*

国際障害者年（昭和56年）を機に発足し、市内76団体で構成され、団体長さんには委員として障がい者・児の社会参加・生活訓練事業等の事業推進にご協力いただいています。

例えばこんなことに申請できます。

障がいのある方たちと一緒に楽しいイベントを開こう。

障がいに関わる親グループの横のつながりを作りたい。



講師を呼んで障がいに関する学習会を開きたい。

障がいに関する岡谷市民の意識調査をしたい。

お気軽にお問い合わせください



7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

**ラララクッキング講座**(7月7日(火)より申込み開始)

日時…8月7日(金) 午前10時15分～11時30分  
対象…保護者 場所…3F 調理室

講師…こどものくに栄養士 持ち物…エプロン、三角巾、材料費

託児あり

**フラダンス講座**(7月27日(月)より申込み開始)

日時…8月26日(水) 午前10時～11時 対象…保護者

場所…3F ダンス室 講師…沓掛加奈子さん 持ち物…飲み物

託児あり

**♡ 予約が不要なイベント**

7月10日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
11日(土)	サンサンツインズ(ふたごの会)	午前10時30分～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	たべるのだいすき 試食&レシピ紹介(栄養士)	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(7月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	7月生まれのお誕生会	午前11時～
29日(水)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
31日(金)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～

★ウインズ♪ファミリアすわ セタコンサート  
日時…7月2日(木) 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…8月5日(水) 午前9時30分～11時30分

**つくっちゃおう**

(7月6日(月)より申込み開始)

「アンパンマンちょうちん」をつくります。

日時…8月6日(木)

①午前10時30分～・②午後2時30分～

**ベビーマッサージとワンポイントアドバイス**

日時…8月20日(木) 午前10時30分～(随時)

講師…こどものくにスタッフ

問合せ●こどものくに ☎24-8403



**世界おとどけ便** ～国際交流センターだより～  
**マタリキ祝日**



みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。岡谷市ではもうすぐ本格的な夏を迎えますが、わたしの国ニュージーランドは真冬です。今回は、ニュージーランドの7月の祝日「マタリキ」を紹介します。

マタリキは、ニュージーランドの先住民マオリの新年をお祝いする日です。冬の夜空に「マタリキ」と呼ばれる星の集まり(すばる)が見える頃に祝われます。家族や大切な人との時間を大切にすることも大切です。

寒い冬の朝に星を見るイベントや、マオリ文化のダンスや音楽を楽しむお祭りも各地で開催されます。また、この時期には家族や地域の人々が集まり、一緒に食事をしたり、歌を歌ったりして過ごします。日本のお正月と少し似ているかもし

れませんね。

また、マタリキには「過去を振り返り、今あることに感謝し、新しい目標を考える」という意味もあります。そのため、亡くなった家族や友人を思い出したり、新しい一年の願いについて話したりします。わたしもニュージーランドにいた頃は、家族や友人と温かい食事を囲みながら、「今年はどんな一年にしたい?」や「今年の目標は何?」という話をしていました。

みなさんもぜひ、夜空を見上げながら、新しい目標や大切な人への感謝について考えてみてはいかがでしょうか。



# CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

上野耕平 × 三浦一馬 × 山中惇史  
トリオ・コンサート

7月20日(月・祝)

午後3時開演(午後2時30分開場)

人気・実力共に群を抜く3人が真夏のカノラホールに集結！抜きん出たテクニックと揺るがない音楽性で、常に進化を続ける白熱の演奏をお楽しみください。



(C)Yuji Ueno

サクソフォン:上野 耕平



(C)日本コロムビア

バンドネオン:三浦 一馬



(C)Takafumi Ueno

ピアノ:山中 惇史

## 出演

サクソフォン:上野 耕平  
バンドネオン:三浦 一馬  
ピアノ:山中 惇史

## プログラム

J.S. バッハ: G線上のアリア  
ピアソラ: ブエノスアイレスの冬  
ラヴェル: ボレロ (ほか)

会場 大ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可  
全席指定 4,000円 小中高生 1,000円  
ソサエティ会員 3,600円

問合せ ☎ 24-1300

# 7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…7月4日・11日・18日・  
25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…7月22日(水)  
午前11時～(30分程度)

## ★こわーいおはなしの森★

日時…8月1日(土)  
午後6時30分～(閉館後)

内容…くら～い夜の図書館でこわい絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。

※必ず保護者と一緒に参加。

会場:1階児童コーナーまたは2階会議室

## 今月のテーマボックス

「おばけ大集合！」

7月19日(毎月第3日曜日)は  
「家庭読書の日」

7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

7月の休館日

6日、13日、21日、27日、31日

問合せ ☎ 22-2031

# 美肌の湯 ロマネット

## ●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!

## ●食事処のお知らせ

7月より食事処がオープン!おそば、うどん、おつまみ、ソフトクリームなど豊富なメニューをそろえています。ぜひお越しください!

## ●ロマネットLINE公式アカウント

友だち追加はこちらから→



7月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

# 7月の諏訪湖ハイツ

## ロビー展示

●漁野千歳 絵の展示 千年の朝展 ミヨウ  
期間…7月1日(水)～14日(火)

## ロビーコンサート・パフォーマンス

●デュオT・Kハーモニカ  
「ハーモニカによるなつかしのメロディー」  
日時…7月12日(日) 午後1時30分～2時15分

●ウクレレ・サークルHonu  
「ウクレレコンサート」  
日時…7月25日(土) 午前11時～11時45分

■水辺縁日  
日時…7月25日(土) 午前10時～午後3時  
屋外芝庭(小雨開催)

■ハイツフリーマーケット開催  
日時…7月26日(日) 午前9時～午後3時  
屋外芝庭(雨天中止)

7月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

15日(大浴場臨時休業あり・p19参照)

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25日(木)～9月1日(火)

**西村敏雄展**

『バルバルさん』から広がる絵本の世界

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、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2003年)  
@Toshio Nishimura

イベント

★ギャラリートーク

日時…7月5日(日) 午前10時30分～  
参加費…入館料 申込み不要

★武井武雄作品ビーズ刺繍WS(初心者向け)

日時…7月12日(日)  
午前9時30分～午後0時30分

参加費…1,500円(要申込み)

★刊本作品読み語り

日時…7月18日(土) 午前10時30分～  
参加費…無料 申込み不要

★羊毛フェルトで西村作品をつくろう

日時…7月26日(日) 午後1時30分～  
参加費…400円(要申込み)

★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、当日午前9時より、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)

7月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展

向山伊保江七宝展 彩釉の軌跡

7月16日(木)～9月13日(日)

七宝焼きや金属板を用いて美しく迫力ある七宝造形作品を制作している、向山伊保江の作品展です。



「社より来たる者」2026年

考古企画展

岡谷市四大城址―戦乱の信濃を望む―

7月16日(木)～9月13日(日)

岡谷市にのこる4つの城跡(花岡城、高尾山城、小坂城、峰畑城)の歴史を、縄張り図や写真からひもときます。



「宮坂武男 城郭鳥瞰図」  
花岡城  
長野県立歴史館所蔵

ワークショップ (要申込み)

トイレットペーパーの芯で作るバスケット

日時…7月19日(日) 午後2時～

参加費…300円

定員…10名

対象…年長以上(大人も)

申込み…7月6日(月)  
～18日(土)



きつね祭り

7月25日(土) 午後9時まで開館

●きつねの亚克力スタンドをつくろう  
(午前10時～ 先着15名 参加費200円)

●窓ガラスに絵を描こう  
(午後1時～ 5時 参加費無料)

7月の休館日

1日、8日、12日～15日、21日、22日、29日

問合せ ☎ 22-5854



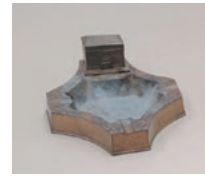
岡谷

企画展

岡谷市制施行90周年記念展

7月2日(木)～10月12日(月・祝)

令和8年4月1日、岡谷市は市制施行90周年を迎えました。岡谷市の産業は、戦中・戦後を経て大きく変化しましたが、「ものづくりのまち岡谷」の精神は、製糸業の時代と変わらずに息づいています。



本企画展では当時の写真や行政資料を通して、岡谷市の誕生から現在までの歩みを振り返ります。

関連イベント (要申込み)

▲市制施行90周年記念ワークショップ  
「繭で市花ツツジをつくろう」

日時…7月25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

参加費…800円 定員…各回20名



イベント (要申込み)

▲まゆちゃんワークショップ

「海の生き物」

日時…7月20日(月・祝)

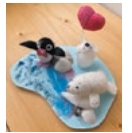
①午前10時～

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…800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)



7月の休館日

1日、8日、15日、21日、22日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

今年も開催!

第57回

# 岡谷市 統計グラフコンクール

参加無料

応募作品のなかから、審査会を通じて、入賞・奨励賞を決めます。入賞作品は、長野県統計グラフコンクールに出品します。

対象者 岡谷市在住の小・中学生

テーマ 自由

応募締切日 8月21日(金)

※詳細については、6月中旬以降に「すぐーる」で配信する作品募集チラシをご覧ください。



令和7年度  
岡谷市統計グラフコンクール 優秀作品  
長野県統計グラフコンクール  
小学校1・2年生の部 協会長賞  
岡谷田中小2年(当時) 小口凜さんの作品

## かき方講習会を開催します!

保護者と一緒に参加してね!

統計グラフに挑戦してみたいけれど、作り方がわからない人のために、「かき方講習会」を開催します!

日時...7月4日(土) 午前10時~正午

場所...市役所6階 605会議室

講師...川岸小学校 海沼峰華教頭

岡谷東部中学校 椎名陽子教員

持ち物...筆記用具、学校で使用している絵の具セット

申込み...必要事項 [①保護者氏名、②保護者連絡先、③参加する児童・生徒の氏名(複数人可)、④参加する児童・生徒の学校・学年]を、メールまたは下のQRコードから応募してください。

E-mail joh@city.okaya.lg.jp

申込み締切...7月1日(水)



申込みは▶

問合せ●企画課(内線1528)

## 食育ひろば

### 魚を食べよう

サケに子どもたちの好きなチーズをのせて仕上げました!

魚の独特のにおいや骨があるなどの理由で、魚を苦手と感じる人も少なくありません。給食では子どもたちが魚に親しめるよう、調理方法や味付けを工夫しています。魚の臭みを消すために酒や香辛料を使ったり、子どもが好きな食材と調理して食べやすくしています。また、魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど、体の健康維持に必要な栄養が含まれています。魚を好きになるとは、生涯の健康にもつながります。ぜひ、魚料理を取り入れましょう。

#### 〈サケのチーズ焼き〉～保育園給食メニューより～

栄養価(1人分):エネルギー 114kcal / 塩分 0.4g



今回は、チーズをのせてオーブンで焼きましたが、ホイルに包んでホイル焼きやホイル蒸し、レンジで加熱してチーズ蒸しなどにアレンジができます。きのこや季節の野菜などを入れると、ボリュームのある一品になります。

#### 〈材料〉4人分

- 生サケ..... 200g
- 料理酒..... 5g(小さじ1)
- ジャガイモ..... 80g(1/2個)
- タマネギ..... 60g(1/3玉)
- ニンジン..... 40g(1/4本)
- ブロッコリー..... 60g
- 炒め油..... 4g(小さじ1)
- しょうゆ..... 2g(小さじ1/2)
- コンソメ..... ひとつまみ
- とろけるチーズ..... 35g

#### 〈作り方〉

- ① サケは食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② ジャガイモ・ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、ブロッコリーは小房に切り分け、ジャガイモ・ブロッコリーはゆでておく。
- ③ フライパンに油を入れ、タマネギ・ニンジンを炒める。好みでサケを入れて火を通す。ジャガイモ・ブロッコリーを入れ、しょうゆ・コンソメで味付けをする。
- ④ 耐熱容器などに入れ、チーズをのせてオーブンなどで加熱する。(フライパンのままチーズをのせて加熱してもよい)



問合せ●健康推進課(内線1177)

## 7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

「岡谷市民憲章」は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくための目標として昭和46年7月1日に制定され、さまざまな機会でも広く唱和されています。



岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人、団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

### 【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
- 小学1年生へ球根・花鉢の贈呈
- 中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈



公共施設への市花・市木の記念植樹

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局  
(地域創生推進課内 内線1368)

### 『市内一斉気温測定』にご参加ください！

市内の気温の現状や経年変化を把握するため、市内一斉気温測定を実施します。測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。

測定日時…7月26日(日) 午後2時

測定結果報告方法…電子申請(右QRコードから)、  
記入用紙(窓口・メール・FAXで提出)  
Eメール seisou@city.okaya.lg.jp  
FAX 22-7281



報告は▲

※用紙は市ホームページ、環境課窓口、市内公共施設窓口に設置  
結果報告期限…7月31日(金)まで  
※環境課にて温度計の貸し出しも行います。(数に限りがあります)

### 緑のカーテンコンテスト 作品募集！

みなさんが育てた自慢の「緑のカーテン」を募集します。最優秀賞にはOkayaPay5000ポイント贈呈！ふるってご参加ください！



募集期間…7月1日(水)～10月30日(金)

対象…令和7・8年度に市内で育てた緑のカーテン

応募資格…一般の部：個人住宅／学校の部：小中学校／企業・団体の部：企業や団体、高校など

詳しくは▼

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、環境課窓口、または郵送などによりお申し込みください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

### 熱中症を予防しましょう！ ～夏の暑さは厳しさを増しています～

#### 日ごろからの健康管理で体調チェック

- 朝食を食べて睡眠を十分にとる
- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診する



#### 暑さを避ける

- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする
- 熱中症警戒アラートを確認する



#### こまめな水分補給を

- のどが渇く前に水や麦茶で水分補給をする(1日1.2リットルが目安)
- 汗をたくさんかいたら塩分も一緒に補給する

熱中症予防に関する情報はこちら  
市ホームページ▶



「涼みどころ おかやクールベース」  
をご利用ください 詳しくは▶



問合せ●健康推進課(内線1177)

# おおきく なったね

7月生まれのおともだち

おたんじょうび  
おめでとう!



ひなのさん

〈保護者のコメント〉  
たくさん食べて大きくなってね。  
お誕生日おめでとう!



りつきさん

〈保護者のコメント〉  
好奇心旺盛でヤンチャな  
りつきくん。  
すくすくと大きくなってね。

● 掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp (9月生まれ募集中 期限:7月17日(金)まで) ●

## 地域おこし協力隊 活動日記

三沢区民農園の新しい桑畑に桑苗を植え付けました

三沢区民農園では春と秋に4万頭ずつお蚕さまを飼育しており、春は箕輪にある桑畑から桑を調達しています。お蚕さまに与える大量の桑を毎日往復2時間かけて箕輪の桑畑にとりにいくのは非常に大変なため、すべて岡谷市内で収穫ができるようにするために、新たに桑畑を広げることになりました。

今回、せっかくの機会なので、桑の植え付けや管理方法を学べたらと思い、桑の専門家である小山朗夫先生をお招きして、桑園管理セミナー&植え付け体験会を併せて開催しました。「桑の植え付けを学びたい」「桑やシルクを通じて岡谷を知りたい」といった思いをもって、市民のみなさんをはじめ、遠くは新潟や群馬、東京からも駆けつけてくださいました。約600本の桑苗を植え付けたのですが、2日間でのべ40人近くの方に協力をお願いして、無事植え付け完了することができました。

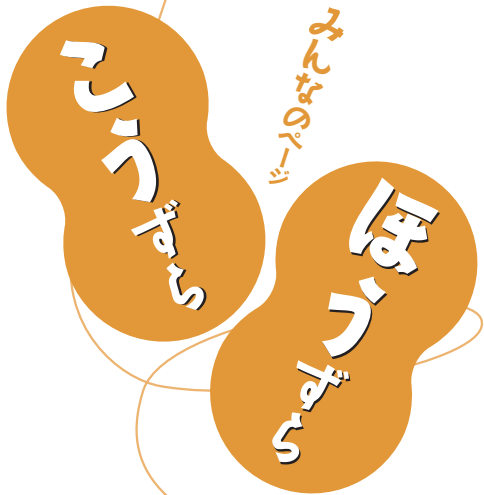


地域おこし協力隊  
伊東 ゆきの

4万頭を飼育するには大量の葉を効率よく収穫する必要もあるため、植え付ける方向や肥料の量、株間などを念入りに計画したうえで植え付けを行っていきます。いつも何気なく作業をしている桑畑が計画をされつくされたものであることを改めて知ることができました。桑畑にもこれまでの先人の知恵が詰まっていると思うと、この営みをしっかり引き継いでいきたいなと感じますね。三沢区の近隣のみなさんのご理解と岡谷市内のみなさんのサポートがあるからこそ、こうして桑畑も養蚕も続いているのだと思いますが、今回植え付けた桑の苗には、今新たな芽が芽吹き、3年後には収穫ができるようになります。これからの成長がとても楽しみです。



みんなで一列に並んで  
苗を植えてきました



「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



6月の  
ハガキから  
▼は広報広聴担当より

備蓄品について改めて見直すことができました。子どもがいるので、乳幼児ならではの備蓄品についても、忘れないように気を付けたいと思います。

K・Aさん (長地権現町)

▼6月号の備蓄品のページ、ぜひ参考にしてください。子どもの年齢が上がったり、家族構成が変わったりすると、備蓄するものも変わってきますよね。岡谷市防災の日などをきっかけに、備蓄品や防災・減災対策について改めて考えてみてください。



毎週、頭の体操でクロスワードパズルを楽しんでいます。認知症の予防になることを期待しながら、答えが出た以上は応募もしなくてはと、枠が全部埋まっても「岡谷市に関係ある言葉」に結構時間がかかることもあります。

T・Tさん (山下町)

▼クロスワードを楽しんでいたいただきありがとうございます。楽しみにしているという声は毎回何件かいただいています。今年は岡谷市制施行90周年ということで、過去を振り返る「クロスワードアーカイブ」を作成しました。詳しくは左をご覧ください！

【岡谷市制施行90周年記念】  
広報おかやクロスワードパズル  
～90周年記念アーカイブ～

岡谷市制施行90周年を記念し、「広報おかや」で好評をいただいている「広報クイズ～クロスワードパズル～」をまとめてみました。今となっては懐かしい問題もあり、パズルを通して当時を振り返ってみてはいかがでしょうか。

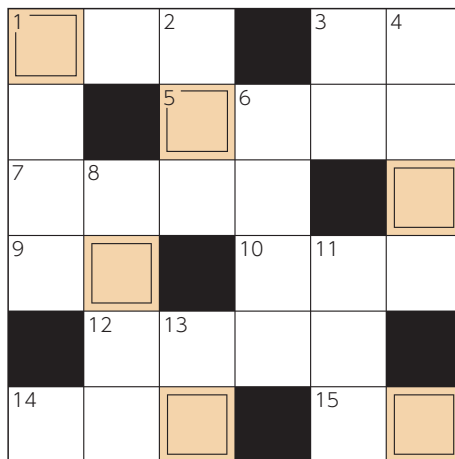


◆ヨコのカギ

- 1 十五社、堤公園、球場がある区
- 3 ○○之勢
- 5 古都
- 7 展望、ピクニック、花見、ごろごろ、いろいろなひろばがある公園
- 9 期○○、歳○○、月○○、結○○
- 10 ラスベガスやマカオにあります
- 12 江戸時代後期から昭和にかけて、若い女性に流行した髪型
- 14 座るときや寝るときに敷く敷物、茵、褥
- 15 when

◆タテのカギ

- 1 製糸工場へ水を送る重要なタンクでした
- 2 かきねのかきねのまがりかど
- 3 ○○壮大
- 4 今年もバスは大好評。塩嶺○○○○森
- 6 鉢伏山から諏訪湖へと流れる川
- 8 その鉢伏山の向こうの市
- 11 転勤、異動、昇格、昇任などの通知文書
- 13 印象派を代表するフランスの画家。代表作に「睡蓮」や「印象・日の出」など



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.487  
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係のある言葉ができます。それを教えてください。正解者のなかから抽選で5名に、樋沢産トモロコシ (3本) 引換券をプレゼントします。

●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「こね」に掲載させていただく場合があります)。7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▶



●6月号の答えと当選者  
「シルキーバス」

正解数54通(応募総数54通)の中から抽選で、H・Mさん(堀ノ内)、H・Yさん(中央町)、T・Kさん(山下町)、H・Mさん(山手町)、A・Nさん(長地片間町)に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



# 8月9日(日)は長野県知事選挙の投票日です

## 投票受付時間…午前7時～午後8時

### 【投票できる人】

投票日当日に満18歳以上(平成20年8月10日以前に出生)の人で、令和8年4月22日までに岡谷市に住民登録した人。

### 【県内他市町村から転入した場合】

令和8年4月23日以降に県内の他市町村から岡谷市へ転入した人は、原則として、前住所地の市町村での投票となります。

### 【県内の他市町村へ転出した場合】

令和8年4月23日以降に県内のほかの市町村へ転出した人は、市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書(無料)」を持参するなど、引き続き県内の区域内に住所を有することが確認できれば、岡谷市の投票所で投票できます。なお、「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」は、県内どの市町村でも交付を受けることができます。

### 【市内から市内へ転居した場合】

7月11日以降に市内から市内へ転居届を出した人は、転居前の投票所で投票してください。お手元の投票所入場券をご確認のうえ、お出かけください。

### 【県外へ転出した場合】

投票日までに県外へ転出した人は、投票できません(転出日によっては期日前投票ができます)。

※転入、転出について不明な点は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

### 【投票所入場券の確認】

投票所入場券を有権者あてに郵送します。投票の際は、自分の名前が記載されている投票所入場券をお持ちください。

### 期日前投票をご利用ください

仕事や旅行、冠婚葬祭などで投票日に投票に行けない場合は、期日前投票制度をご利用ください。

#### ●岡谷市役所 2階 202会議室

期間…7月24日(金)～8月8日(土)

時間…午前8時30分～午後8時

#### ●レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート

期間…8月4日(火)・5日(水)

時間…午前9時～午後8時

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

窓口・電話の  
受付時間短縮を  
試行的に実施しています

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(令和8年4月1日現在) ※令和8年3月の人口は市HP参照

人口 44,377人 前月比 -126 前年同月比 -612

世帯数 19,180世帯 前月比 +26 前年同月比 -25