

8

Aug.2026 vol.1524

今月のひとこと：

8月は「道路ふれあい月間」
です。道路のことを考えて
みませんか。

あなたとおかやを^{つな}絆ぐ

広報おかや

Okaya



今月の表紙 | 道路補修作業をする職員

特集 未来へ紡ぐおかやの道

岡谷市は今年度
市制施行90周年

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

〈特集〉

未来へ紡ぐおかやの道

8月10日の「道の日」と、8月の「道路ふれあい月間」は、道路の役割や大切さについて改めて考える機会です。

今月は、身近でありながら普段は意識することの少ない「道路」の役割や、市の取り組みについて紹介します。

道路は、通勤・通学や買い物、物流、防災など、わたしたちの暮らしと地域経済を支える「まちの根幹」となる重要なインフラです。

岡谷市では、市道延長約395キロメートル、1,715路線を維持管理しています。人口が減少していくなかでも、安全で快適な道路環境を未来へつないでいくため、計画的な道路整備や維持管理を進めています。

クイズで知る！ おかやの道路の豆知識

Q.1

岡谷市の市道の総延長(長さ)と、天竜川はどちらが長い？

Q.2

市内の橋の数と、シルキーバスのバス停の数はどちらが多い？

Q.3

国道・県道・市道、市内の道路のそれぞれの数は？



気になる答えは、P7へ

「もしも、道路がなかったら？」

と考えたことはありませんか？

道路は、わたしたちの生活に欠かせない基本的なインフラです。しかし、あまりに身近な存在であるため、その重要性が見過されてはいないでしょうか。もしも道路がなかったら…と想像してみてください。

岡谷市が管理する道路は、経年劣化や降雪による通行障害が発生することもあります。また、道路が狭いために、緊急車両の通行に支障が出るおそれや、樹木によって道路標識が見えにくくなり、安全な通行に危険を及ぼす可能性もあります。

このように、道路は日々の生活を支える一方で、さまざまな課題を抱えています。わたしたちの道路を将来にわたって良好な状態に維持していくためには、継続的な整備と適切な維持管理が不可欠です。そのためには、市民のみなさんの理解と協力が欠かせません。

まずは道路の意義や重要性に関心を持っていただき、わたしたち市民一人ひとりが道路を大切に使い、守っていく意識を持つことが重要です。ともに考え、行動していきましょう。



ミッション

00



土木課
太田

土木課
小口

土木課
今井

想いをひとつに一致一団結し 市民のみなさんの道路を守ります！

わたしたちのミッション（使命）は、市民のみなさんが安全に道路を利用できる環境を守ること。

道路は、みなさんの生活に欠かせない大切なインフラです。土木課では、日々の道路維持管理のほか、個人や業者の方々が行う工事に関する許認可、さらに舗装や側溝・河川の計画的な整備など、多岐にわたる業務を担っています。

土木課の職員は、これらの業務に一丸となって取り組み、道路の傷みや危険箇所を早期に発見・補修し、計画的に道路を整備することで、交通事故を未然に防ぎ、市民のみなさんが安全に通行できる道路づくりに取り組んでいます。

これらの取り組みは、現在の安全だけでなく、次世代へ安全な道路を引き継いでいくという想いのもと、今後も継続してまいります。

ミッション

01

小規模
修繕道路を **なおす**

市民のみなさんが安全に通行できるようにするためには、道路を良好な状態に保つことが大切です。市では、市民のみなさんからの情報も活用しながら、主に3つの方法で市内の道路状況を把握し、日々修繕に取り組んでいます。

情報をキャッチ

①パトロール

建設水道部の職員が、毎月市内全域の定期パトロールを実施しています。

②市民のみなさんからの通報

電話や窓口で、市民のみなさんからの通報を受け付けています。

③道路情報投稿アプリ

スマートフォンで道路の不具合を通報できるアプリを運用しています。

現地確認

通報を受け次第、速やかに現地確認を行い、緊急性の有無や市が管理する道路であるかなどを確認します。

対応方法の決定

- ・舗装の穴など軽微なものについては、その場で修繕します。
- ・修繕工事が必要な場合は、損傷の程度に応じて、施工者の選定、施工時期や施工方法の検討を行います。

修繕工事

業者への発注工事と、市職員による修繕に分けて対応します。

工事完了

安全に通行できるようになったことを確認します。

不具合
箇所

作業



完了

市民の
こえ

道路情報投稿アプリはとてもよく利用しています。アプリになってからは書類記入が不要になり、不具合発見から対応してもらうまでの時間が大幅に短縮されました。区民のみなさんからは、「もう直ってる!」「きれいに直してくれてよかった。」という声を多く聞きます。また、工事完了後もきちんとした報告をしていただけるので、修理の状況や道路の将来の予定などを区民のみなさんに説明することができ、納得と安心につながっています。

三沢区 区長 宮坂芳則さん

道路情報投稿アプリをご活用ください!

ダウンロードは
こちらから!



02

大規模
修繕

道路を維持する

道路は未来へ残す大切な財産です。道路を守り続けるため、主要な幹線道路を中心に計画的に維持管理に取り組んでいます。

1 計画的に道路を修繕しています

道路を安全に保つために、計画的に道路を修繕しています。

●道路の劣化と修繕の必要性

道路の舗装は雨や日差し、車の通行などの影響で、一般的に10～15年で傷むといわれています。安全に使い続けるためには、定期的な修繕が必要です。

●調査結果に基づいた優先順位付け

定期的に路面性状調査を実施し、道路表面のひび割れなどの程度を調べています。この調査結果に加え、緊急性・公共性などから検討し、修繕する道路の優先順位を決めています。

修繕
の
優先順位

- ・緊急輸送路(災害時に活躍する重要な道路)
- ・公共交通(シルキーバスなど)の運行経路
- ・国道や県道を結ぶ主要な道路

この車で調査をしています



路面性状調査車

●市民のみなさんの声を反映した修繕

各区からの要望や市民のみなさんからのご意見も大切にしながら、より多くの方が安全に通行できるよう道路を修繕しています。

修繕
完了



6号線(ロマネット前)

修繕
完了



11号線(今井通り線) TPR前

修繕
完了



12号線(小井川東町線) 岡谷西友北店前

2 橋を長く大切に使うために

橋も道路の一部であるため、道路と同じように、安全に使い続けるための工夫をしています。

●点検と補修で安全を守る

橋は法律により、5年ごとに必ず点検を実施することが定められています。この点検結果をもとに、補修する橋の優先順位を決めています。

●老朽化への対策が急務

橋も時間の経過とともに傷みます。建設後50年を超えた橋は、現在全体の31%ですが、20年後には74%に増えると想定されます。老朽化した橋が増えると、架け替えにかかる費用が急速に増加するため、早期の対策が必要です。

●計画的な点検と補修が鍵

大切なのが、計画的な点検と補修です。計画的に橋を守ることで橋の寿命を延ばし、安全な橋を次の世代へ残していくことができます。

予防保全
の
取り組み

- ・定期的に点検し、小さな傷を早期に発見する
- ・傷が大きくなる前に補修する



橋の点検

補修中



ひび割れ部分の既設コンクリートを削ります

仕上げ



さびを防ぐ薬剤を塗布後、断面を修復します

ミッション

03

道路の安全を守る

道路の安全を守るとは、交通事故の予防に直接つながる重要なミッションです。また、消防車や救急車などの緊急車両がスムーズに通行できるようにすることで、間接的に市民の命を守ります。

1 路面表示を施し、視覚で安全運転を促します

通学路や危険が想定される箇所を、市民のみなさんが安全に通行できるようにするための整備をしています。これにより、事故の減少につながっています。

グリーンベルト



歩行者が通る区間であることをドライバーに示し、注意喚起を図ります。

ドットライン



道路幅をあえて狭く見せる視覚効果により、減速を促します。

カラー舗装



交差点など、危険な箇所であることをドライバーに示します。

ハンプ



部分的に高低差を設けることで、物理的にスピードを落とさせます。

狭窄(きょうさく)



ポールを立てることで意図的に道幅を狭め、スピードを落とすよう促します。

路面標示



文字によって、ドライバーにさまざまな注意喚起を行います。

2 地域の協力で幅4メートル未満の道路を広げています

「狭あい道路」と呼ばれる4メートル未満の道路には、安全に関するさまざまな問題があります。これらを解決するために、狭あい道路を4メートルの幅に拡幅する「道路後退整備事業」を行っています。

きょう 狭あい道路での問題

- ・救急車や消防車が入りにくい
- ・災害時の避難に支障がある
- ・日照や風通しが悪い
- ・介護・福祉車両が入りにくい
- ・火災が延焼しやすい など



着手前

4
メー
トル
幅
に
広
げ
る

解決の方向へ

- ・緊急車両のスムーズな通行
- ・災害時のスムーズな避難
- ・日照や風通しが良くなる
- ・介護・福祉車両のスムーズな通行
- ・火災延焼の回避 など



竣工後



市民のみなさん
へのお願い

道路のルール

道路を安全に利用するためには、市民のみなさん一人ひとりの理解と協力が不可欠です。「道路のルール」について、意外と知られていないことを紹介します。みんなで道路を大切に使い、安全で快適なまちづくりをめざしましょう。

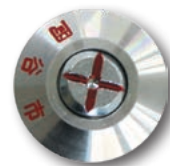
1 私有地の草木は定期的なお手入れを!

私有地の枝や草木が道路にはみ出すと、カーブミラーなどの安全施設にかかって見通しが悪く通行の妨げになったり、事故の原因になることもあります。安全な通行のため、定期的なせん定にご協力ください。



2 ブロック塀やフェンスなどの設置の際は、正確に境界確認を!

ブロック塀やフェンス設置時は、道路との境界を正確に確認してください。誤った設置は道路利用や工事に支障をきたします。境界が不明の場合は市役所にご相談ください。



3 道路はみんなのもの!勝手に工事はできません!

道路は市民の共有財産です。許可なく道路を掘ったり、排水溝を設置したりすることはできません。損傷や事故の原因となります。道路に関する工事を行う場合は必ず市役所に相談し、承認手続きを行ってください。



4 道路上への放置物・不法投棄はNGです!

道路や歩道への植木鉢、看板、自転車などの放置物やごみの不法投棄は禁止です。事故の原因となるため、公共スペースを美しく安全に保つためにも絶対にやめましょう。



5 建物などの工事で道路を使用する場合は許可が必要です!

建物の外壁工事や解体工事で道路上に足場や資材を置く場合は、事前に市役所の許可が必要です。通行者の安全と交通への影響を最小限にするため、必ず市役所に相談のうえ、許可申請手続きを行ってください。



未来へ向けて

「道路の拡幅整備」 長地御所二丁目の東堀保育園近くの道路を広くする工事をしています。

- ・道路を広くして、車や人が通りやすくします。
- ・大雨のときに川の水があふれないようにします。

計画平面図



黄色い線まで道路を広げる予定です。

問合せ

土木課

土木担当:内線1311~1314

路線管理担当:内線1315~1318

維持担当:内線1321~1323

P2クイズの答え

- 1:市道(総延長は395キロメートル/天竜川の長さは213キロメートル)
- 2:橋の数(189/シルキーバスのバス停の数は149)
- 3:国道2、県道5、市道1,715



はびめるよ信州岡谷の新しいフェス

最終ラインナップ決定!

DAY1 10.3 (SAT)

Char
FIELD OF VIEW
nobodyknows+

DAY2 10.4 (SUN)

RED WARRIORS
サスケ
SEAMO
MOS
さとうの
Do As Infinity
GOING UNDER GROUND
菊池桃子
安田レイ
wacci
MONKEY MAJIK
LINDBERG

UNAGI ROCK FESTIVAL 2026

2026.10.3 (SAT)・4 (SUN)

@長野県岡谷市民総合体育館 スワンドーム

TICKET (税込)

一般券・・・8,800 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。

中高生券・・・5,000 円
※一般券同エリア / 中高生対象 / 入場時要身分証明書提示

VIP 指定席券 **SOLD OUT** 12,000 円
※2階指定席 / 特典 & VIPネックパス付

公式ホームページ
チケット予約もこちらから <https://unagirock.com/>

公演詳細、最新情報、お問合せは公式ホームページで

8月8日(土)10:00より各種プレイガイドにて一般発売開始! 他、笠原書店本店・岡谷市役所売店(地下1階)・岡谷市観光案内所でもチケット販売有

主催 LAKE SUWA WONDERLAND プロジェクト実行委員会

岡谷農業フェスティバル2026・JA信州諏訪農業祭岡谷市会場を開催します!

今年も、あま〜いトモロコシをはじめとする、新鮮な野菜や花などの地元農産物をたくさん用意しています。
子どもも楽しめるイベントも盛りだくさん!
お誘い合わせて、ご来場ください。

日時…9月5日(土)

開会式:午前9時〜

販売・イベント:開会式終了後〜午後0時30分

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)

カノラホール 大ホール



問合せ●農林水産課(内線1487)

発達障がい講演会「発達障がい児の理解と対応」 ～ 保護者と子どもとのかかわりから見てきたこと～

「育てにくさを感じる」「園や学校でのようすが気になる」…
そんな思いを抱えていませんか？

日々、多くの子どもたちと向き合っている児童精神科の専門
医から、発達障がいの特性や、子どもたちが世界をどう捉えて
いるのかを学べる機会です。

最近、研究から明らかになってきた母子とのかかわりについ
てや、子どもとの対応ですぐ活かせるかかわりの基本について、
一緒に考えてみましょう。

日時…8月23日(日) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

※託児があります。(予約制・定員あり)

希望者は8月7日(金)までにお申し込みください。

講師…^{ささやま だいめい}篠山 大明さん

信州大学医学部

子どものこころの発達医学教室
准教授

プロフィール

児童精神医学のスペシャリストとして、発
達障がいの診断・治療だけでなく、地域
や学校との連携、家族支援に尽力。母子
保健情報を活用した子どもの精神健康問
題についてのコホート研究を実施して
おり、臨床から研究まで幅広い分野で活躍
している。



参加無料

申込み不要

託児あり



問合せ●子ども課(内線1226)

健康

「おいしくたのしく栄養講座」に 参加しませんか？

【第1弾 食べることから地域を再発見!】

郷土食と聞いて、みなさんはどんな食べものを思い浮かべま
すか？郷土食は、その地域で作られている食材や食文化です。
健康推進課の栄養士が、学校・保育園のメニューのデモンスト
レーションを交えながら、郷土食について紹介します。郷土食
の魅力を発見しに来ませんか？レシピを覚えて家庭で作ってみ
るのもいいですね。小中学生の親
子、家族での参加も大歓迎！おい
しい香りに包まれながら、みんなで
ワイワイ楽しく学びましょう。

※野菜の摂取量を量るベジチェッ
クもできます！



日時…8月17日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…電話、または電子申請(QRコード)にて
お申し込みください。8月12日(水)締切。

参加無料



問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

「健康づくりパネル展」を 行います

健康づくりや、フレイル予防に関するパネル展示を行います。
ぜひご覧ください。

また、展示期間中の3日間は、握力測定や野菜摂取量の測定
“ベジチェック”、血管年齢測定、骨健康測定器“骨ウェーブ”な
どの体験ができます。この機会に、ご自身の身体をチェックし
てみませんか？“健康相談”も行
います。日ごろの食生活などの
困りごと、聞きたいことなど、お
気軽にご相談ください。

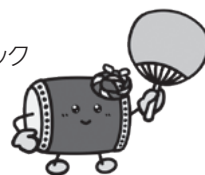
期間…8月18日(火)～30日(日)

場所…諏訪湖ハイツ 1階ロビー



健康相談・測定会

- 8月18日(火) 午前10時～正午
ベジチェック・骨ウェーブ・咀嚼^{そしゃく}チェック
- 8月21日(金) 午後2時～4時
血管年齢測定・最終糖化物質測定
- 8月25日(火) 午後2時～4時
ベジチェック・血管年齢測定・咀嚼チェック



問合せ●健康推進課(内線1177)

市の財政状況をお知らせします

令和7年度下半期

(令和7年10月1日～令和8年3月31日)

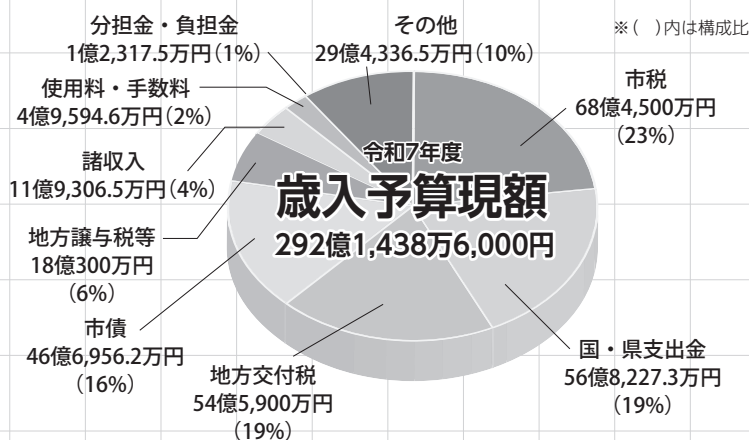
市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和8年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、令和7年度決算額とは異なります。

問合せ●財政課（内線1532）

一般会計歳入歳出最終予算額…292億1,438万6,000円

令和7年度下半期では、8回の補正予算を行い、53億6,580万円を増額しました。
これにより、最終予算額は令和6年度に比べ、43億2,491万5,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…217億2,286万5,147円（収入率…74.4%）



※収入率…最終予算額に対する収入割合

市 税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
市 債	学校などの公共施設の改修や道路を造るときなどに借入るお金
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など
諸収入	税の延滞金、預金利子など

歳出の状況 支出済額…219億7,557万7,205円（執行率…75.2%）



※執行率…最終予算額に対する支出割合

民生費
高齢者や障がい者の福祉、子育て支援などの経費



教育費
小・中学校や社会教育、スポーツ振興などの経費



総務費
市役所の運営や防災・コミュニティ振興などの経費



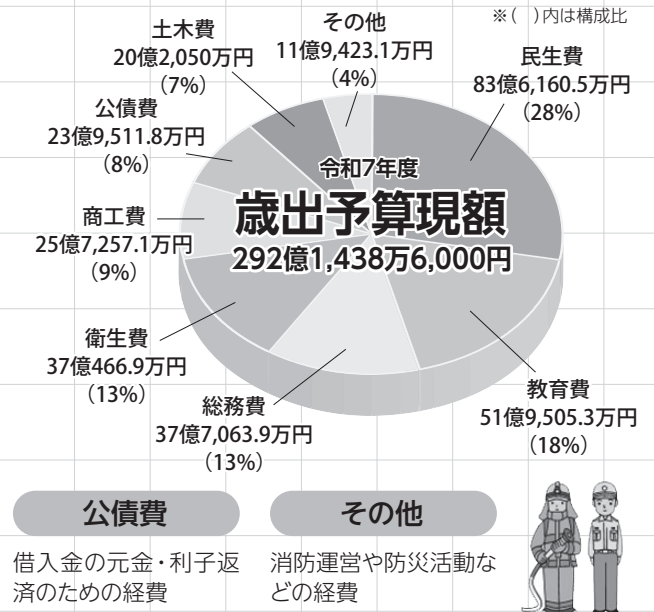
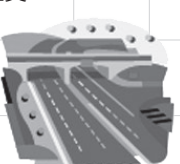
衛生費
各種検診や環境対策などの経費



商工・労働費
産業、商業の振興や雇用拡大などの経費



土木費
道路・公園整備などの経費



公債費
借入金の元金・利子返済のための経費

その他
消防運営や防災活動などの経費



令和7年度の歳入については、市税において、賃上げ等による個人所得の増などにより、当初予算額を超える収入が確保できました。一方で、歳出については、扶助費などの社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、原油価格・物価高騰への対応にかかる経費を要しましたが、国の交付金等を有効に活用し、より効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、健全財政を維持することができる見込みです。

原油価格・物価高騰や海外景気の下振れなど、先行きが不透明な現状ではありますが、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができるまちづくりを進めていきます。



お知らせ

令和9年度 岡谷市公私立入園説明会・入園申し込み
(保育園、幼稚園、認定こども園、事業所内)

※令和9年4月1日～令和10年3月31日に入園を希望する人が対象です。

【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立11保育園

日時…10月8日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月9日(金)から10月16日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しいたします。

②認定こども園ヤコブ幼稚園

日時…9月2日(水) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…9月3日(木) 午前10時～

②・③は入園希望の子どもを連れて来園してください。

④瑞穂幼稚園

日時…9月4日(金) 午後3時30分～

⑤信学会東堀こども園(同日2回実施)

日時…10月7日(水) 午後2時～・6時30分～

⑥ひまわり保育園

日時…10月9日(金) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月6日(火) 午後6時30分～

⑧きらり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問い合わせください。

※私立保育園等の入園説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立11保育園・聖ヨゼフ保育園岡谷・ひまわり保育園・信学会東堀こども園

日時…10月22日(木)
午前8時30分～午後5時15分

●認定こども園ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月13日(火) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園

日時…10月1日(木) 午前10時～午後3時

●きらり岡谷市民病院園

日時…園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間(月～土曜日)
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分 (土曜保育実施園: あやめ・川岸・長地・西堀・神明)
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなと保育園	22-3566	6か月から	
	若草保育園	23-4811	なし	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
	神明保育園	22-4555	1歳から	
②	私立 認定こども園 ヤコブ幼稚園	22-2618	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時45分～(2号認定のみ)、 夕方:～午後6時45分
	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、 夕方:～午後6時(だれでも)
③	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	満3歳から	平日 午前9時～午後3時 早朝:午前8時30分～ 延長:～午後5時(原則)
④	私立 信学会東堀こども園	27-9366	6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑤	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分
⑥	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑦	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児保育のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

保育園に入園できる基準…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイムなど)
- 妊娠・出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む) ※最長3か月間
- 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(3歳(年少)以上児に限る)
- その他、上記に類する状態として市が特別に認める場合

【注意事項】

- ※産・育休明けによる職場復帰などに伴い、令和9年度中(令和9年4月1日～令和10年3月31日)に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。
- ※令和10年4月初日から1日保育が必要な家庭は、慣らし保育(半日保育)を令和10年3月中に行う必要があるため、今回の入園申し込みを行ってください。
- ※令和10年4月開園予定の川岸学園認定こども園は、来年度(令和9年度)に入園申し込みを受け付けます。定員を超え利用調整(選考)を行う場合は、令和9年度に川岸保育園・成田保育園に在園している園児であることを考慮したうえで、利用調整をします。

※認定こども園ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・瑞穂幼稚園・信学会東堀こども園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上児に限る)も利用できます。

問合せ●子ども課(内線1262・1227)

information — 今月のお知らせ —

募集

養蚕を体験してみませんか？
参加者募集

岡谷蚕糸博物館にて、岡谷市の製糸業の歴史やお蚕さまの生態についての講義を受け、三沢区民農園で飼育している4万頭のお蚕さまに給桑(えさやり)を行います。また、岡谷産の糸を使用した機織り体験も実施します。養蚕から製品化までの一連の流れを体験できるイベントです。

期日…9月5日(土)・13日(日)

場所…養蚕体験：岡谷蚕糸博物館→桑畑(三沢区民農園)→蚕室(三沢区民農園)

機織り体験：岡谷蚕糸博物館(さぬのひろば)

対象…市内外問わず養蚕に興味のある人

※未成年者は保護者同伴のこと。

定員…12名程度

参加費…3,000円

申込み…8月1日(土)午前9時から電話にて受付。定員になり次第締め切ります。8月31日(月)午後5時締切。



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

募集

「男女共同参画社会づくり」
ポスターコンクール 作品募集

岡谷市では、一人ひとりの人権を尊重し、多様な生き方を認め合いながら、誰もが学校・家庭・職場・地域で能力を十分に発揮することができる社会をめざしています。

小・中学生のみなさん、あなたの考える、男女が社会の対等な一員として自分らしく活躍する世界はどんなものですか？ポスターにしてお応募ください。

対象…市内に在住する、小中学校の児童・生徒(小学生は5・6年生)

テーマ…男女共同参画社会づくりの趣旨に沿ったテーマ(文字)を作品に入れてください。

大きさ…四つ切りサイズの画用紙(用具・材料は自由)

申込み…学校から配布された募集要項の「応募票」を作品の裏に貼り、8月24日(月)までに学校に提出、または地域創生推進課に直接持参してください。

※募集要項は市ホームページにも掲載しています。

※応募作品は自作・未発表のものに限ります。

※入賞作品の著作権は主催者に帰属し、チラシ・広報などに使用します。 令和7年度 小学生の部 最優秀賞



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

募集

岡谷市民音楽祭
「公募吹奏楽団」団員募集中

11月3日(火・祝)にカノラホールで開催される「第83回岡谷市民音楽祭」の、公募吹奏楽団「ごちゃまぜウィンドオーケストラ2026」に参加する仲間を募集します。

曲目

ゴジラ組曲

(ゴジラのテーマ、怪獣大戦争マーチ)

序曲「バラの謝肉祭」

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月3日(木)～計8回

参加費…一般500円、高校生以下300円

応募締切…8月31日(月) 2回目以降からの参加も可能

※詳細は、カルチャーセンターへ直接お問い合わせいただくか、右記の岡谷市文化祭のQRコードから、市民音楽祭の情報をご覧ください。

詳しくは▶



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ

やまびこ公園・岡谷湖畔公園
8月の行事予定

▶ノルディック・ウォーキングサークル

日時…8月7日(金) 午前8時～9時

(受付：岡谷湖畔公園岡谷南高裏にて午前7時45分～)

場所…岡谷湖畔公園→下諏訪ローイングパーク→岡谷湖畔公園(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

要申込み

▶第34回 やまびこフェスティバル

日時…8月9日(日) 午前9時30分～

内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会 ほか(一部変更になることがあります。)

※申込み方法など詳しくは、やまびこ公園ホームページでご確認ください。

詳しくは▶



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ

最高裁判決に伴う 生活保護費の追加給付について

平成25年に行われた生活扶助費の基準改定が、最高裁判所の判決により違法とされました。これを受け、国が定めた新たな基準に基づき、当時の基準との差額分を対象の方へ追加で給付することとなりました。この追加給付は、当時生活保護を実施していた自治体が行います。

【追加給付の対象となる世帯】

原則として、平成25年8月1日から平成30年9月30日までの間に、生活保護を受給していた全ての世帯が対象です。この期間に加え、平成30年10月1日から令和8年3月31日までの間に、一部加算や毎年12月に支給される期末一時扶助が算定されていた世帯も対象となります。これらの条件に該当する場合は、現在生活保護が停止中の人や、すでに生活保護が廃止された人でも追加給付の対象となります。ただし、対象期間中に生活保護を受給していた人でも、現在死亡している場合は、追加給付の対象外となります。

【申請手続き・支給時期】

●現在、岡谷市で生活保護を受給している人

原則として手続きは不要です。岡谷市から、通常の保護費と同様に世帯主へ追加給付が行われます。(7月から支給)

●過去に岡谷市で生活保護を受給し、現在は受給していない人世帯主から、岡谷市へ申し出る必要があります。

●過去に岡谷市以外で生活保護を受給していた人(現在岡谷市で受給中の人も含む)

平成25年8月1日以降の期間において、岡谷市とは別の福祉事務所で生活保護を受給していた世帯は、世帯主が当時生活保護を受給していた福祉事務所へ申し出る必要があります。なお、他の自治体での支給スケジュールは異なる場合がありますので、各自治体の発信する情報もご確認ください。

受付期間…令和8年8月1日～令和9年7月31日

受付時間…平日の午前9時～午後4時30分

場所…市役所2階8番窓口 社会福祉課

※追加給付の金額算定には、当時の情報確認が必要となるため時間がかかる場合があります。また、追加資料の提出をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●社会福祉課(内線1258・1263)

お知らせ

「オープンエアマーケット」第3弾 農産物直売イベント 開催

生産者との会話をしみながら、青空の下でお買い物を楽しめます。旬を迎えたあま～いトウモロコシのほか、朝採れ夏野菜や果物などを数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…8月8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)

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

児童扶養手当現況届の 提出をお願いします

児童扶養手当を受給している人(支給停止の人を含む)は、前年の所得や受給資格を確認するため、毎年8月中旬に現況届の提出が必要です。該当する世帯には、7月中旬に通知を送付しました。内容を確認のうえ、提出をお願いします。なお、期限までに提出がない場合は、11月以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

【通常受付】

日時…8月3日(月)～31日(月) 平日午前9時～午後4時30分

場所…市役所2階8番窓口 社会福祉課

【夜間受付】

日時…8月19日(水)・20日(木) 午後5時30分～7時30分

場所…市役所9階 大会議室

【休日受付】

日時…8月22日(土) 午前8時30分～午後0時30分

場所…市役所9階 大会議室

提出するもの…現況届(当日現地で記入)、養育費に関する申告書(当日現地で記入)、児童扶養手当証書(ピンク色用紙・全部支給または一部支給者のみ)、一部支給停止適用除外届(該当者には緑または橙の届出用紙と証明様式を6月中旬に送付)、その他必要な書類(該当者には7月中旬に送付した通知に同封)
※令和8年度課税分(令和7年1月1日～12月31日の収入について)の税申告が済んでいない人は、現況届提出前に税務課で所得申告をしてください。

問合せ●社会福祉課(内線1259)

募集

「2026信州ねんりんピック」 囲碁・将棋大会 参加者募集

開催日時…10月3日(土) 午前10時～午後4時30分

場所…伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町)

参加資格…県内に在住の60歳以上の人

競技方法…囲碁：個人戦、棋力別に分かれスイス方式

将棋：クラスに分けリーグ戦、対局は平手

申込み…ハガキに氏名、年齢、生年月日、段級位、郵便番号・住所、電話番号を記入のうえ、下記にお申し込みください。

囲碁：日本棋院上伊那支部

〒396-0025 伊那市荒井489-10

将棋：日本将棋連盟長野県支部連合会上伊那支部

〒399-4600 上伊那郡箕輪町沢67

申込み期間…9月1日(火)～24日(木)

※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

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

8月15日(土)の
ごみ・資源物の収集はお休みです

8月15日は、収集場所にごみや資源物を出さないようご協力をお願いします。

	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)	8/17 (月)
ごみ・資源物の収集	○	○	休み	休み	○

★ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)	8/17 (月)
燃やすごみ	諏訪湖周 クリーンセンター 月～金曜： 午前8時30分～午後4時 土曜：午前8時30分～正午	○	○	○	休み	○
埋立ごみ 草 電池	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時～午後4時	○	○	休み	休み	○

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

住民税非課税世帯等に対し
エアコンの設置を補助します

物価高騰の影響が長期化するなか、近年続く猛暑で熱中症のリスクが高まっていることを受け、家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、エアコン設置支援に対する補助を行っています。対象世帯でまだ活用しておらず、期限までに補助金を活用したい人は、社会福祉課へご相談ください。

対象世帯…住民税非課税世帯および生活保護世帯

申請条件…岡谷市に住民票があること／世帯全員の住民税が非課税であること／住居に稼動するエアコンが1台も設置されていないこと／機器の購入前であること／遅くとも令和8年12月28日までに設置が完了するもの

補助金額 ※補助対象経費には設置工事費用含む。

- ①生活保護世帯…購入費用のうち上限額：7万3千円以内
- ②住民税非課税世帯…購入費用の3分の2以内
(上限額：4万8千円)

申請期限…9月30日(水)

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



問合せ●社会福祉課(内線1251・1223)

環境

少しの工夫でエネルギー削減！
夏の省エネ対策しませんか

国は、エネルギーの需要が増大する夏季(6月～9月)と冬季(11月～3月)に、省エネルギーの取り組みを呼びかけています。省エネ対策は、エネルギーの安定供給や、脱炭素への貢献だけでなく、燃料費や光熱費の削減などの負担軽減につながる身近な取り組みでもあります。ぜひ一緒に各家庭でできる省エネに取り組んでみましょう。

空調の省エネ対策

- 適切な温度設定……………省エネ効果 **約5%**
※冷房の使用時、無理のない範囲で室温を上げた場合
- 目詰まりしたフィルターの清掃……………省エネ効果 **約2%**

照明の省エネ対策

- 不要な照明は消す……………省エネ効果 **約2%**
- リビングや寝室の照明の明るさを下げる……………省エネ効果 **約3%**

給湯の省エネ対策

- 入浴は間隔を空けずに入る……………省エネ効果 **約6%**
- お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする……………省エネ効果 **約2%**

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

年に一度の「体の定期点検」を
今年も忘れずに！

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。約9,000円相当が、期間中は無料で受診できます！一年に一度は特定健診を受診して、自分の健康状態をチェックしましょう！

対象…40歳～74歳の国民健康保険被保険者

受診無料

●SMS(ショートメッセージサービス)を利用した
受診勧奨を実施します

8月18日(火)(予定)に、一部対象者の携帯電話やスマートフォンに受診勧奨のメッセージを送付します。

※岡谷市からご案内するメッセージは、特定健診の受診をお願いする内容になります。個人情報や金融機関の口座情報を聞くことはありません。

※すでに受診や受診予約をした人にも、行き違いで配信してしまう場合がありますがご了承ください。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

特定健診特設Webサイト▶



問合せ●国保：医療保険課(内線1186)

健康ひと回メモ

No.582

「めまい」を起こす疾患 1

良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症は、頭を特定の方向に動かすと、ぐるぐると回るような回転性のめまいや、ふわふわするような浮動性のめまいが起こります。例えば、寝返り、起床、首を上下に振るなど、頭を特定の方向に動かしたときにめまいが起こります。

一般的には、難聴や耳鳴りなどの聞こえに関する症状が伴わないのも特徴です。また、めまいが続くのは数秒から数十秒で、長くても3分ほどで治まります。

内耳には、三半規管と耳石器という器官があります。この耳石器にある耳石がはがれ三半規管に入り込むと、三半規管の中のリンパの流れが乱れ、めまいが生じます。

めまいのほかに、次のような脳の病気が疑われる症状がある場合は、緊急性があるためすぐに医療機関を受診しましょう。例えば、顔や手足にしびれやまひがある、ろれつが回らない、声がかすれる、物が二重に見える、激しい頭痛がある、立てない、歩けない、などです。

めまいの診断には、問診、聴力検査、眼振検査などの耳鼻咽喉科や、頭頸部外科的検査（必要があれば脳のCTやMRIなど）を行います。

薬物による治療としては、抗めまい薬、

抗不安薬、吐き気がある場合には鎮吐薬などを服用します。

三半規管の中の耳石の位置がわかった場合は、頭位治療を行います。また、運動療法によるめまいの予防も効果があります。

頭位治療：医療機関で頭や体を動かし、耳石を三半規管の外に出す治療です。

運動療法：ベッドの長辺の中心に足をおろして腰かけ、体を左右どちらかにゆっくり倒し、横になった姿勢を60秒間保ちます。次に体をゆっくり起こしてもとの姿勢にもどり、反対側にゆっくり倒し横になった姿勢を60秒間保ちます。3回1セットを目安に行いましょう。寝る前に行うと、寝返りや起床の際にめまいが起こりにくくなる予防法です。

（岡谷市医師会）



お知らせ

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭において駆除をしていただくか、専門業者へ依頼をお願いします。

駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には薬剤散布が効果的です。薬剤の使用法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで飛散に注意し散布してください。

お知らせ

ハチの巣に気を付けましょう！

ハチは例年、5月上旬から11月中旬にかけて活動します。特にスズメバチは、9月ごろに新女王バチが生まれるため、働きバチが巣に対して非常に敏感になり、巣の周辺が一番危険な時期となります。

ハチに刺されないためには、①遭遇しても追いつかない、②黒っぽい服装を避ける、③ハチの巣に触れない、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除するか、当該建物または土地管理者、専門業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハチ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に読んで、できる限り夕方以降暗くなってから行うようにしてください。

相談

子育て学習

乳幼児健診

金

土

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)

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

1

6

7

8

教室)

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

諏訪マタニティークリニック
☎ 28-6100

林眼科医院
☎ 28-6596

早出歯科医院
☎ 28-0024

アルプス矯正・小児歯科クリニック
☎ 55-4477

イズミ薬局
☎ 28-0030

御子柴薬局
☎ 27-7056

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

15

0

21

22

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

7

28

29

離乳食教室(ばくばく教室)
(R7年8月生)
[予約制]

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません
	無料法律相談 [予約制]	18日(火) 午後1時～5時 問合せ: 社会福祉課 (内線 1254) 相談員: 牛山 秀樹 弁護士 ※9月分予約: 8月19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]	19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)
	こども家庭センター 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] 25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)
	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	19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
就労	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
	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
企業経営	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▶8月21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



今月の納税

◎市県民税 第2期

◎国民健康保険税 第2期

納期限…8月31日(月)

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。

問合せ●税務課 (内線 1135)

日

月

火

水

木

- 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付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・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。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課 (内線 1191) まで

- 2
- 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688
 - ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220
 - 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 3
- 相 育児相談
午前9時30分～11時 受付
 - (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 4
- (有)三善工業 ☎ 23-3446

- 5
- 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7月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

- 離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R8年3月生)
[予約制・個別対応]
- (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 9
- 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
 - 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883
 - ひまわり薬局 ☎ 26-7226
 - (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 10
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- 11
- イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019
 - さつき歯科医院 ☎ 27-5858
 - 薬局マツモトキヨシ・岡谷長地店 ☎ 26-3530
 - 水道建設(株) ☎ 23-2662

- 12
- (株)アイテック ☎ 23-8500

- 13
- 杉村設備(株) ☎ 27-8632

- 16
- 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
 - 笠原歯科医院 ☎ 22-2837
 - ひまわり薬局 ☎ 26-7226
 - (株)浜パイピング ☎ 23-6885

- 17
- (株)上條電設工業 ☎ 23-5330

- 18
- 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

- 19
- 3～4 か月児健診
(R8年4月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 2 歳児にこここ教室
(R6年7月生)
午前(個別通知します)
- (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 23
- 春山眼科医院 ☎ 21-2525
 - おかやスマイル歯科クリニック ☎ 78-3707
 - アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808
 - (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 24
- 相 育児相談
午前9時30分～11時 受付
 - (株)オスガ設備 ☎ 27-6622

- 25
- 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

- 26
- 9～10 か月児健診
(R7年10月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 27
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- 30
- マイナンバーカード
休日窓口開設日
午前9時～正午
 - つるみね共立診療所 ☎ 22-6680
 - スマイル歯科医院 ☎ 24-0315
 - 川岸薬局 ☎ 24-3103
 - 杉村設備(株) ☎ 27-8632

- 31
- (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

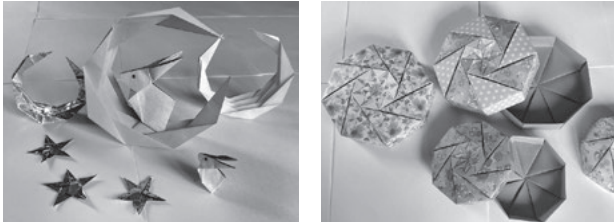
- ◆乳幼児健診等
- 場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
- 持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
- ※ 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書 (9～10 か月児健診のみ)
- ※ 2 歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
- ※ 3 歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)
聴力・視力検査をおこなってってください。

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

カルチャーセンター・大人のおりがみの会 共催講座 大人のおりがみ講座

学習グループ「大人のおりがみの会」のみなさんと一緒
におりがみを折って、脳トレに挑戦しましょう。



日時…9月1日(火)・15日(火) 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…伊藤裕子さん、学習グループ「大人のおりがみの会」
 のみなさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…はさみ、定規、作品を入れる箱か袋
受講料…1,000円 ※受付時に集金
申込み…8月3日(月) 午前10時からカルチャー
 センター窓口で受付。4日(火) から電話、電
 子申請(QRコードから)でも受け付けます。
 8月20日(木) 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

湊公民館 生活講座 スポーツウェルネス吹矢講座

胸式呼吸と腹式呼吸を積極的に使い、的に矢を当てるス
ポーツです。年齢、性別を問わずゲーム感覚で楽しめます。

日時…8月25日、9月1日・8日・15日(全4回) 毎回火曜日
 午後1時30分～3時
場所…湊公民館 2階講堂
対象…18歳以上の入
講師…日本スポーツウェルネス吹矢協会准師範
 小平はる美さん
定員…18名(先着順・定員になり次第締め切り)
受講料…900円(マウスピース代100円含む)
申込み…8月5日(水) から湊公民館窓口、電
 話、電子申請(QRコード)にて受付。8月19
 日(水) 締切。※窓口受付を優先します。

申込みは▼



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 ①～⑥

①・②【初めの一步】

写真や動画の撮り方や見方・文字入力の実習・アプリのイ
ンストール、削除などの基本的な操作を学びます。

③・④【LINEを使ってみよう】

友だちの追加やトークの使い方、写真の送受信や保存の方
法などを学びます。

⑤【アプリを使ってみよう】

公式LINEの使い方や脳トレアプリの使い方を学びます。

⑥【YouTubeを使ってみよう】

YouTubeの基本的な操作について学びます。

日時…① 8月28日(金) 午前10時～11時30分
 ② 8月28日(金) 午後1時30分～3時
 ③ 9月4日(金) 午前10時～11時30分
 ④ 9月4日(金) 午後1時30分～3時
 ⑤ 9月18日(金) 午前10時～11時30分
 ⑥ 9月18日(金) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…岡谷市在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…今井章人さん

定員…各回8名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自身のスマートフォン

受講料…各回200円 ※支払い受け付け時にお知らせ

申込み…下記日時にカルチャーセンターで電話にて受付。

①② 8月5日(水) 午後2時から8月17日(月) 午後8時
 ③④ 8月19日(水) 午後2時から8月28日(金) 午後8時
 ⑤⑥ 8月31日(月) 午後2時から9月11日(金) 午後8時
 ※1回の電話でひとり1講座の受付。同じ内容の講座は
 1人1回まで。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター ホリデイスクエア 第20回オカリナ・コカリナ・樹音交流演奏会

「オカリナPip」他7団体による演奏会です。
 優しい音色で心和むひと時をお届けします。
 お誘いあわせてお越しください♪

申込み不要

観賞無料

日時…8月23日(日) 午後1時開演・3時30分終演予定
場所…カルチャーセンター 催事場

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

会員募集!! 「学習グループ」に参加してみませんか?

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館で開催された講座をきっかけに、講師と受講生により立ち上げられた「自主活動グループ」です。趣味を探している人、何かに挑戦してみたい人など、気軽にお問い合わせください。

グループ名	活動内容	学習日
手 芸		
布ぞうりの会	布ぞうり作り	月1回水曜日/午後
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
ナインパッチの会	パッチワーク	第1・3月曜日/午前
ビオラの会	つまみ細工	第4火曜日/午後
miu*刺しゅうの会	刺しゅう	第1金曜日/午後
クラフトを楽しむ会	クラフトテープ工作	第2・4水曜日/午前
文 学		
しるくの会	短歌学習	第3火曜日/午前
あづさ俳句会	俳句	第1水曜日/夜・第2木曜日/午後
諏訪四季俳句会	俳句	第1・2金曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
方丈の会	方丈記の学習	第2月曜日/午前
短歌グループ ベガ	短歌学習	第3水曜日/午前
工 芸		
夢嶺窯(むれいかま)	陶芸	不定期
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
書		
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運 動		
気功の会	気功	第1・3月曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツースリー	社交ダンス	毎週木曜日/午後
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
YOLOダンスサークル	ヒップホップダンス	毎週金曜日/午後
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
ベレーザ	フラメンコ	第2・4土曜日/午後
リリース&パレトン	筋膜リリース・パレトン	不定期土曜日/午前
ハイビスカス	ハワイアンフラ	第1火曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
曼荼羅アートの会	曼荼羅アート	第3水曜日/午後
曼荼羅アートの会夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
スケッチの会	風景・静物画	第2・4金曜日/午前
音 楽		
オカリナPip(おかりなぴっぴ)	オカリナ練習	第2・4土曜日/午前
オカリナ金星	オカリナ練習	第1・3金曜日/午前・第2・4金曜日/午後
かわべハーモニカ会	ハーモニカ練習	第1・3水曜日/午前
あひるコーラス	合唱	第1・3・4火曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	月曜日/午前ほか
女声コーラスしなの	合唱	毎週金曜日/午前午後
やまびこ男声合唱団	合唱	隔週日曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
箏楽(そうらく)	箏	第2・4土曜日/午前
その他		
イルフパン	料理	第3月曜日/午前
大人のおりがみの会	おりがみ	第1火曜日/午前
片づけ隊	片付け学習	第3水曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
装友会	掛軸、額装	第1・3月曜日/午後
土師の会(はじのかい)	考古学	木曜日/午前～午後
オリオン天文同好会	天体観測	第3木曜日/夜
日本野鳥の会諏訪支部	自然保護・観察	第3水曜日/夜
岡谷映像サークル	ビデオ映画作成	第3木曜日/午前
岡谷近代化産業遺産を伝える会	近代化産業の研究・学習	不定期
岡谷M50会(おかやむごーまるかい)	マジック	第2木曜日/午後

※令和8年6月実施の学習グループのアンケートに基づき掲載

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館・ピラティス22 共催講座 はじめてのピラティス体験講座

インナーマッスルや体幹を鍛え、体の柔軟性や基礎代謝を上げる効果があります。初心者、日中忙しい人向けです。

日時…9月1日(火)・8日(火) 午後7時15分～8時15分

場所…長地公民館 1階 第1・第2会議室(畳の部屋)

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、5本指の靴下、厚めのバスタオルかヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

申込みは▼

受講料…400円(2回分) ※講座初日に集金

申込み…7月27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31日(月) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館・のびのび体操 共催講座 のびのび体操講座

無理のないストレッチと軽い筋力トレーニングを組み合わせた健康体操です。初心者、体力に自信のない人も歓迎。

日時…9月1日・15日、10月6日(全3回) 毎回火曜日

午前10時～11時30分

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

講師…健康体操指導者 高橋美保子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込みは▼

持ち物…上履き、ヨガマット、タオル、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…8月4日(火) から川岸公民館窓口、電

話、電子申請(QRコード)にて受付。8月25日(火) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

岡谷市民 ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!

無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…8月22日(土)

午前10時～正午(予定)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員…50名

予定種目…ボッチャ、テニピン、スカットボール など

持ち物…上ばき、飲み物

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて事前受付。8月14日(金)締切。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料、ぜひチャレンジしてください。

日時…8月30日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

今月の子育てポイント (中学校期)

「反抗期は、健やかに成長した証」

思春期はたくさん悩み反抗し、自分で考えながら大人として自立していく大切な時期です。親は子どもを信じて見守り、ともに考え、理解しながらそっと寄り添い支えてあげましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(9月分)

日時…8月23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…8月16日(日) 午前9時～午後4時

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

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(土)・16日(日)の営業は、午後4時までです。

市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

8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。工事は9月末までの予定で、10月上旬から一般開放します。ご迷惑をお掛けしますが、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

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 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。

日時…8月26日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ 原爆の日、終戦の日 サイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦の日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者のご冥福と世界恒久平和を願って黙とうをささげましょう。

・8月6日(木) …午前8時15分

・8月9日(日) …午前11時2分

・8月15日(土) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ 公立図書館で借りた本などが 笠原書店岡谷本店で返却できます

図書館の開館時間を気にせずに、公立図書館で借りた本などを、笠原書店岡谷本店(営業時間内)で返却できる新サービスです。これまで図書館のカウンターでしか返却できなかったDVDなども、まとめて返せます。ご利用ください。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

お知らせ 母子健康手帳交付が アプリによる予約制になりました

7月1日から母子健康手帳の交付をスムーズに行えるよう、子育て支援アプリ「げんきずっおかや」による事前予約制に変更しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ●健康推進課
(内線1164)



◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…8月18日・25日

毎回火曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

今年もやります!

岡谷市民水泳プール夏祭り2026

各種ゲームや、そのほかイベント盛りだくさん。景品もあります★

詳しくはホームページにて。

日時…8月15日(土) 午前10時～正午

場所…市民水泳プール

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず保護者が一緒にプールに入るようにしてください。

定員…40名 参加費…500円

申込み…8月1日(土)から市民水泳プール窓口または電話にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

シンコースポーツ主催

スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、子ども&一般対象スポーツ教室の体験イベントです。詳しくはホームページにて。

日時…9月21日(月・祝) 午前9時30分～11時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

参加費…2時間500円

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。当日参加も可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎小中学生バドミントン教室

たくさん打って楽しもう。

期間…8月28日～10月30日

毎回金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月1日(土)～21日(金)

◎卓球教室

貴重な体験! トップレベルの選手たちから直接指導が受けられます!

期間…8月31日～11月16日

毎回月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月3日(月)～24日(月)

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)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎英語でキッズテニス(子ども)

県内初! テニスも英語も身につく新レッスンです! イギリス人コーチが指導します。

日時…8月24日(月) 午後5時～6時

場所…市民総合体育館

対象…年中～小学6年生

定員…10名

受講料…無料

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付。

総合型地域スポーツクラブ

やまびこ健康スポーツクラブ 会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり、地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

●卓球: 午前10時～正午

●筋トレ&ストレッチ: 午後1時～3時(月曜日のみ)

●健康ウォーキング: 月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円(健康ウォーキング会員は1,000円)、1レッスンにつき100円(非会員は500円)

※健康ウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●

やまびこ健康スポーツクラブ事務局

☎090-8326-0193(担当: 高林)

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生: 1,000円、高校生以上: 2,000円

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



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

8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

- おかやっ子事業 スケート体験
- 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

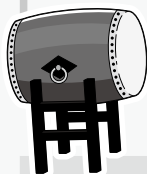
【市民投稿番組募集中!】

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。

岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

岡谷太鼓まつり

“ふれあい踊り連”に参加しませんか？



岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、「第57回市民祭岡谷太鼓まつりMINAKOIわっさか～流し踊り～」に「ふれあい踊り連」として参加します。

★「ふれあい踊り連」は、障がいのある方と交流を図り、市民のみなさんに障がい者福祉に理解を広めることを目的に実施しています。

障がいのある方とボランティア、市民のみなさんで、お祭りを楽しみましょう。

興味のある方・参加を希望される方は、事務局の岡谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。



踊れなくても大丈夫！
誰でも参加できます！



岡谷太鼓まつり ～ふれあい踊り連～

- 日 時：8月14日（金）午後6時～
- 会 場：イルフ童画館前
- 募集範囲：岡谷市民・岡谷市障害者福祉推進実行委員会所属団体



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、障がい者の完全参加と平等の実現のため活動を続けています。市内76団体で構成され、障がい者・児の社会参加・地域生活支援事業等の事業推進にご協力いただいています。

お知らせ

9月16日（水）は、 成年後見支援センターの特設相談日です

成年後見制度のほか、終活に関する相談など成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場 所…市役所2階 203会議室

料 金…無料

申し込み…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。

お問合せ▶岡谷市社会福祉協議会 ☎0266-24-2121

市社会福祉課（内線1252） 市介護福祉課（内線1282）



主 な 内 容

CONTENTS

令和9年度赤い羽根共同募金 団体公募配分事業を公募します／赤い羽根共同募金 安心・安全なまちづくり配分事業……24	今月の地域の活動紹介……23	岡谷太鼓まつり“ふれあい踊り連”に参加しませんか？ 成年後見支援センターの相談日のご案内……22
---	----------------	---

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

尊い善意を

ありがとうございます

令和8年2月から6月まで（敬称略）

●福祉基金へ

東堀 星校会

岡谷市スポーツ少年団

増澤 忍

矢島政樹

小宮敬博

匿名

●ボランティアセンターへ

食品（お米・飲み物・お菓子など）

一般社団法人

日本生前相続サポートセンター

匿名

●タオル

岡谷市連合婦人会

小口愛子

中村まゆみ

匿名

●白布・タオル

岡谷酸素（株）

●トイレットペーパー

一般社団法人

日本生前相続サポートセンター

匿名

●使用済切手

（株）ダイヤ精機製作所

岡谷市役所

岡谷造形（株）

西堀区社会福祉協議会

間下地区社会福祉協議会

小口菜由加

小口愛子

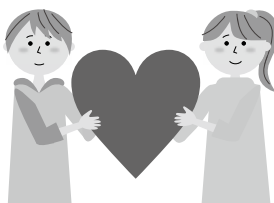
中村まゆみ

宮坂智明

匿名



Thank you ♡



今月の地域の活動紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動」（既存の活動・支えあい・つながりの様子）をご紹介します。

西堀区の七夕交流会

6月17日、西堀区公会所にて七夕交流会が開催されました。

西堀保育園の皆さんと、高齢者いきいきデイの皆さんをはじめ約70名の方々が集まりました。

園児の皆さんによる歌の披露の後、皆で協力し

ながら七夕飾りや短冊を作りました。会場は笑顔に包まれ、参加者からは元気なパワーがもらえたとの声も聞かれました。全員で願いが叶うよう「たなばた」の歌も歌い、思いが一つとなる、とても温かな交流の場となりました。



上浜区の七夕

7月1日、上浜公民館にて七夕の飾り付けが行われました。

当日は、区、地区社会福祉協議会、生きがいデイサービスの皆さんが一堂に会し、協力しながら色鮮やかな飾りや短冊を笹に結びつけました。

7月7日に開かれた「七夕昼食会」は無事に終了し、参加者の皆さんは、七夕飾りを眺めながら、楽しめました。



ボランティア団体、福祉団体の「やりたいこと」を応援します



令和 9 年度 赤い羽根共同募金 団体公募配分事業を公募します。

岡谷市共同募金委員会は、地域福祉の向上に寄与する岡谷市内の地域の特性を活かした、発展性・継続性のある団体の事業に対し支援し、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指すことを目的に、共同募金の公募配分事業を行っています。

さまざまな地域課題や社会課題を解決するために、ボランティア団体などの活動を支えます。



配分の対象団体・事業

- 期 間 : 令和 9 年 4 月から令和 10 年 3 月までに行う事業
 - 団 体 : 岡谷市を拠点とし活動を進めている、地域福祉の向上に寄与する団体・グループ
且つ、発展性・継続性のある団体
 - 事 業 : ① 地域福祉を目的とした福祉団体やボランティア団体の活動費 ② 講演会・研修費
③ 調査・研究費 ④ 文化・スポーツ活動費
- ※ 対象とならない事業費（具体例）：飲食代、交際費、総会費、人件費、懇親会費、備品費
- 配分対象外：介護保険事業、営利を目的としているもの、他の助成金を受けている事業

配 分 額 限度額 10 万円

申 請 方 法 申請書を申請受付期限までにご提出ください。
(要項や申請書は岡谷市社会福祉協議会ホームページにあります。)

申請受付期限 令和 8 年 9 月 30 日 (水)

お 問 合 せ 長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会
事務局 岡谷市社会福祉協議会 電話 0266-24-2121



赤い羽根共同募金 安心・安全なまちづくり配分事業

『安心・安全なまちづくり活動支援配分』は、社協、自治会、町内会及び自主防災会などの地域住民を対象とする防災・防犯啓発事業に助成を行う、長野県共同募金会の助成事業です。令和 8 年度は小坂区が災害用として、メガホン 8 台と LED ライト 6 個を購入しました。

万が一に備えて防災備品の充実を図り、発災時の対応力をより強化していきたいと考えております。
ご寄付をいただいた皆さまに感謝申し上げます。



※今月はお盆のため、休館日が第3火曜日になります。

8月の休館日
18日(火)

0123 こどものくに

8月・9月の イベント

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

ズンバを踊ろう講座(8月10日(月)より申込み開始)

日時…9月11日(金) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

講師…山田恵里奈さん 持ち物…水分、上ばき、汗ふきタオル

親子リトミック講座(8月31日(月)より申込み開始)

日時…9月30日(水) 午前10時～11時 対象…2～3歳児の親子

場所…3F ダンス室 講師…山縣清香さん 持ち物…水分

♡予約が不要なイベント

8月12日(水)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(水)	たべるのだいすき 試食&レシピ紹介(栄養士)	午前11時～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	ぺったんこの日(8月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	8月生まれのお誕生会	午前11時～
25日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
28日(金)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
30日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	受付:午前10時～午後1時

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…9月9日(水)

午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(8月10日(月)より申込み開始)

「おさんぽがーこ」をつくります。

日時…9月10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…9月17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～ クジラ



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。岡谷市では真夏を迎えていますが、わたしの国ニュージーランドでは冬です。今回は、ニュージーランドの冬によく見られる生き物「クジラ」について紹介します。

昔からニュージーランドの人々にとって、クジラは特別な存在です。特に先住民族であるマオリにとって、クジラは力や知恵、家族とのつながりを象徴する大切な生き物です。そのため、クジラの骨を使ったペンダントやお守りは、今でも大切に受け継がれています。

また、ニュージーランドがイギリスの植民地だった時代には、クジラは重要な産業でもありました。クジラから取れる油は灯りなどに利用され、人々の生活を支えていました。

現在のニュージーランドでは、冬から春にかけてクジラを見るために多くの観光客が訪れます。特に8月はクジラウォッチングに良い季節です。一方で、ニュージーランドにはクジラを食べる文化がほとんどありません。そのため、わたしが初めて日本に来たとき、学校給食にクジラが出たことにとっても驚きました。同じクジラでも国によって文化が違うことを知り、とても興味深く感じました。

ニュージーランドの海には今もさまざまな種類のクジラが暮らしています。機会があれば、ぜひクジラについて調べてみてください。



CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

カノラ探偵事務所クラシック探訪 vol.3
誇り高さ、東欧の情熱

8月22日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

音楽評論家の真嶋雄大がプロデュースする人気シリーズ企画の第3弾。解説と一流の演奏家の実演を交えながら各国のクラシック音楽を紹介。今回は、東ヨーロッパを舞台に、独自の音楽文化を形成してきた国々に迫ります!



(C) Shinichiro Saigo

高橋多佳子(ピアノ)



(C) Ayane Shindo

荒井章乃(ヴァイオリン)

出演

真嶋雄大(プロデュース・語り・台本・作編曲)
小林ちづほ(ソプラノ)
高橋多佳子(ピアノ)
福井真菜(ピアノ)
横内純(フルート)
荒井章乃(ヴァイオリン)
佐藤和子(語り)

プログラム

ショパン: エチュード《革命》
モンティ: チャールダッシュ
ドプラー: ハンガリー田園幻想曲
ブラームス: ハンガリー舞曲 ほか

会場 小ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可
全席自由 2,500円 小中高生 500円
ソサエティ会員 2,000円

問合せ ☎ 24-1300

8月

図書館情報

9月1日から10日は蔵書点検になりますので、8月18日から30日まで貸出し冊数上限が10冊から20冊になります。この機会にたくさん本を借りて読書を楽しんでください!!

★おはなしの森(園児~小学生向け)★

日時...8月1日・8日・15日・

22日・29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...8月18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...8月23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

★図書館まどアート 海のなかまたち

大集合!~みんなでつくる水族館~★

期間...7月18日(土)~8月23日(日)

内容...ぬり絵に好きな色をぬって、
図書館の窓に貼り、まるで水族館
のように海のなかまたちを増やして
いくイベントです。図書館にす
てきな水族館を作ってみましょう!

今月のテーマブックス

「戦争と平和」

8月16日(毎月第3日曜日)は

「家庭読書の日」

8月15日・16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

8月の休館日

3日、10日、12日、17日、24日、28日、31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●休館日のお知らせ

8月11日(火)は祝日のため、通常営業し、8月12日(水)は振替休館となります。お間違いないようご来館ください。

●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。

●コミック新タイトル入荷!

2階休憩室のコミック約90冊を入れ替えました! お楽しみください!

●食事処のお知らせ

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!

8月の休館日

4日、12日、18日、25日

問合せ ☎ 27-6080

8月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●岡谷市役所健康推進課

「健康づくりパネル展」

期間...8月18日(火)~30日(日)

■諏訪湖花火大会 観覧席提供(8月15日)

花火大会当日、中2階バルコニー・大会議室・中3階のコンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。
※バーベキュー・花火など火の使用禁止

■ハイツフリーマーケット開催

日時...8月23日(日) 午前9時~午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

■温泉施設休業のお知らせ

9月1日(火)は源泉ポンプ入れ替えのため、温泉施設は休業します。

8月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日
19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 9月1日(火)まで

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。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

★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)

★真夏の絵本朗読会&夏アイテムWS

(ワークショップはオリジナルうちわ、ビッグヨーヨー、紙皿サンキャッチャーのいずれかを制作。当日に発表)

日時…8月9日(日)・10日(月)・
11日(火・祝) 午前10時～

参加費…100円(要申込み)

※朗読会は無料・予約不要

★動物に変身! お面をつくろう

日時…8月23日(日) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)

開館時間 午前9時～午後6時

(最終入館: 午後5時30分)

8月の休館日

5日、12日、19日、26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

9月13日(日)まで

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。

関連イベント (要申込み)

七宝体験&ギャラリートーク

日時…8月8日(土) 午後1時～4時

参加費…2,000円(別途入館料)

定員…10名

対象…小学生以上
(低学年は保護者同伴)



関連展示 (要申込み)

だれでもホットな七宝展

全国初! 誰でも出品できます。(出品無料)

期間…8月10日(月)
～30日(日)



考古企画展

岡谷市四大城址一戦乱の信濃を望む

9月13日(日)まで

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。

ワークショップ

太鼓まつり

8月13日(木)・14日(金) 午後9時まで開館

●トートバッグに絵を描こう

時間…午後1時～6時

参加費…400円

定員…各日先着6名



8月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおがや

企画展

岡谷市制施行90周年記念展

10月12日(月・祝)まで

本企画展では岡谷市の誕生当時の写真や行政資料を通して、現在までの歩みを振り返ります。市制施行90周年の節目の年に、岡谷の魅力を再発見していただければ幸いです。

関連イベント (要申込み)

♣夏休み企画! 旧庁舎でクイズラリー
旧市役所庁舎を見学しながらクイズに答えてプレゼントをもらおう!

日時…8月8日(土) 午前10時～11時

会場…旧岡谷市役所庁舎

参加費…無料 定員…30名

対象…小学4年生～中学3年生

(小学生は保護者同伴)

イベント (要申込み)

♣まゆちゃんワークショップ

「藍のたたき染めファブリックパネル」

日時…8月9日(日)

①午前10時～

②午後1時30分～

会場…まゆちゃん工房

参加費…800円 定員…各回10組

「藍の生葉染めシルクストール」

日時…8月16日(日)

①午前10時～

②午後1時30分～

会場…まゆちゃん工房

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)



8月の休館日

5日、19日、26日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

今年の夏は、
出会いの夏

岡谷市主催

ナチュラル 婚活 in 東京

8月22日 土

10:30 集合 / 11:00 開始 14:30 終了予定

婚活イベントが初めての方も安心
「ナチュラル婚活」から始まる自然な出会い
今年の夏は、東京・銀座で開催します。

【イベント当日の流れ】

10:30 受付開始

11:00 ご挨拶・自己紹介
《1対1のフリートーク》

12:50 《グループトーク》

13:40 《フリートーク》

14:15 マッチング発表

14:30 イベント終了

会 場

銀座 NAGANO
2階イベントスペース
東京都中央区銀座 5-6-5 Noco ビル

対 象

28歳～45歳くらい 独身の方
定員：男女 各12名
男性は岡谷市在住・在勤の方、または移住に興味のある方優先

参加費

男性 5,000 円 女性 3,000 円
※ 軽食・お土産付き ※交通費は自費となります

申込締切

8月9日(日) 23:00まで

昨年度
マッチング
8 組

オンライン事前セミナー
当日リラックスして参加できるよう、
女性講師がやさしく丁寧にアドバイスをお伝えします。

男性 8月5日(水) 20:30-21:30
女性 8月6日(木) 20:30-21:30

詳細・お申し込みはこちら

noteで詳細を確認
直接お申し込みやお問合せができます。

岡谷ナチュラル婚活

公式LINEからお申し込み
「ナチュラル婚活参加希望」とメッセージを送信！
運営事務局よりご案内します。

主催：岡谷市地域創生推進課 運営・企画：(株)TKキャリアデザイン

応援します！
おかやのお店

幅広い世代から親しまれる美容室

**Hair Relax Mana
Mana Scalp Care Lab**



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。

童画館通りに店を構える「Hair Relax Mana」は、幅広い世代に親しまれている美容室です。お客さまと丁寧に向き合う姿勢が口コミで広がり、長年通い続ける人や家族で利用する人も多くいます。AIを活用したカウンセリングも取り入れ、一人ひとりの雰囲気や希望に合わせたヘアスタイルを提案しています。

店舗の改修では、お客さまから寄せられた声をきっかけに、キッズルームやバリアフリー化、席を移動せずに利用できるシャンプー台を整備するため、市の「中小小売等店舗活性化事業補助金」を活用していただきました。子育て世代から高齢の人まで、より快適に利用できる環境づくりにつながっています。

今後は、お客さま自身の10年後を見据えた頭皮環境のケアや、頭皮の健康に関する相談にも力を入れ、安心して相談できる美容室をめざしていきます。

●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：岡谷市中央町1丁目9-7
TEL：0266-75-1838

営業時間：

月～木 午前9時30分～午後7時
金曜日 正午～午後10時
土日祝 午前9時30分～午後6時
定休日：第1・3月曜日、毎週火曜日
(不定休あり)

問合せ●商業観光課
(内線1452)

商業観光課Instagram▶



あなたの作品を多くのみなさんに見てもらおうチャンスです！ 展示作品を募集します

岡谷市文化祭「作品展」参加者募集

カルチャーセンター全館にて開催される、岡谷市文化祭「作品展」へ参加しませんか？個人・団体問わず出品できます。みなさんのご応募をお待ちしています。

展示期間…10月23日(金)～25日(日)

場所…イルフプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…無料

参加ジャンル…絵画、書、陶芸、写真、木彫り、工芸、俳句、短歌 など

申込み…「作品展出品者名簿（一般募集）提出書類」を、カルチャーセンターに提出してください。用紙はカルチャーセンター窓口、または市ホームページから入手可能です。

申込み期限…8月20日(木)

※参加にあたっての注意事項があります。詳細は、チラシ・ホームページなどでご確認ください。



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

「第60回岡谷展」一般作品募集

岡谷市美術会が主催する「岡谷展」に出品しませんか？出品点数は1部門2点以内で、公募における未発表作品に限りします。

展示期間…11月12日(木)～15日(日)

場所…イルフプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…一般：1点につき2,000円

高校生：1点につき1,000円

規格…種類によって、大きさ・額装などの規格が異なります。

作品	規格(大きさ)	必要事項
日本画・洋画	100号以内	額装
工芸(平面作品)	100号以内	額装
工芸(立体作品)	制限なし	ガラスケース使用不可
彫刻	制限なし	
書	全紙以内(釈文を添付)	額装・軸装(色紙は不可)
自由制作(人形)	制限なし	ガラスケース使用不可

申込み期間…10月20日(火)～31日(土)

※詳細は、岡谷市美術会事務局までお問い合わせください。

問合せ●岡谷市美術会事務局(今井) ☎090-3343-6258

市制施行90周年記念事業

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 参加者募集

～新しい朝が来た 希望の朝だ♪～

全国を巡回する「みんなの体操会」が、今年は岡谷市にやってきます！夏の諏訪湖畔でさわやかな朝を迎えませんか？

ラジオ体操のようすは6時30分から、NHK-AMラジオで生放送されます。

※参加者には記念品をプレゼント！

日時…8月19日(水) 午前6時から開会式

対象…どなたでも

場所…岡谷市民湖畔広場

駐車場…市民総合体育館駐車場

湖畔公園駐車場

※詳細は市ホームページをご確認ください。

参加無料

申込み不要



トップアスリートとの連携促進事業 岡谷市教育委員会主催

信州松本トライデンツによる ミドルシニアのための からだメンテ教室!!

～人生100年時代をアクティブに～

岡谷市と相互連携協定を締結した、VC長野トライデンツは、「信州松本トライデンツ」となりました。

選手の身体ケアに携わっているチーム専属の理学療法士やトレーナーによる、ミドルシニア向けの運動教室を実施します。あなたにあったストレッチや軽めの筋トレで姿勢を改善、からだをメンテナンスしましょう。選手によるデモンストレーションもあります！

日時…9月3日・17日、10月1日・15日 毎回木曜日(計4回)

午前10時～11時30分

対象…市内在住・在勤のおおむね40歳以上の人

場所…市民水泳プール棟2階チームトレーニングスタジオ、市民総合体育館(初回は市民水泳プール1階ロビーに集合)

定員…12名(先着順)

内容…簡易測定で自分の身体を知り、おうちでできるストレッチやセルフケアを学びます。これからも元気で過ごせるように、からだのメンテナンスをめざします。

受講料…3,000円(任意保険もあります)

申込み…市民総合体育館窓口にて受付。

申込み受付期間…8月12日(水)～25日(火)

※詳細は市ホームページをご確認ください。



問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

おたんじょうび
おめでとう!

おおきく
なったね
8 月生まれのおともだち

1さい



すいさん

〈保護者のコメント〉

お誕生日おめでとう♡
これからも元気に育ってね♪

2さい



まなとさん

〈保護者のコメント〉

笑顔がすてきな、まなとくん、
たくさん笑って、元気に成長して
ね! 宇宙一大好きだよ!

1さい



ののさん

〈保護者のコメント〉

3兄妹の末っ子ちゃん♡ みんな、
ののちゃん大好きだよ。
たくさん食べて大きくなあれ!

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail: press@city.okaya.lg.jp (10月生まれ募集中 期限:8月20日(木)まで)

地域おこし協力隊 活動日記

ありがとうございました!

みなさん、こんにちは! この「地域おこし協力隊活動日記」をわたしが書かせてもらうのは、今回が最後になります。令和5年8月1日に岡谷市に着任し、この7月末をもって任期満了で退任することになりました。あつという間の約3年間でした。

わたしのミッションは「移住定住の促進に向けたシテプロモーション」。前任者がおらず、まさに「ゼロからイチを生み出す」経験でした。最初は何のノウハウもなく、右も左もわからず、勉強するところからのスタートでした。

そんななかで、スモールスタートで始めたInstagramは、わたしが特に大切にしていた「何気ない岡谷市の風景」というコンセプトで、3,500人以上の方にフォローしてもらえるようになりました。そして、念願のオウンドWEBメディア「いつもの岡谷」も開設することができました! これも、岡谷の魅力を発信していくうえで、大きな一歩になったと実感しています。

移住者交流会も、これまで合計5回、開催すること



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

ができました。その他にも、いろいろな移住イベントに参加させてもらったり、大学生との交流事業に携わらせてもらったりと、本当にたくさんの経験をさせてもらいました。

この3年間、わたしがここまで活動してこられたのは、市民のみなさん、そして市内企業のみなさんのおかげです。温かく見守ってくださって、時には声をかけてくださったり、本当に「かわいがってもらった」という言葉がぴったりだなと思います。SNSのコメントや、街中で直接「いつも見てるよ」「がんばってるね」って声を掛けてもらえることが、とてもうれしくて、わたしの毎日の大きな励みになっていました。心から感謝しています。

「地域おこし協力隊」という立場ではなくなりますが、岡谷市はわたしにとって大切な場所です。これからも、一人の岡谷を愛する人間として、できる限り岡谷市の力になれるようにがんばっていきたいと思っています。みなさん、本当にありがとうございました。これからもどうぞ、よろしくお願いします!



「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）秘書広報課広報広聴担当 行



7月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

湖と川と山、豊かな自然に囲まれた諏訪の平。四季折々の恵みに感謝しながら、大切に守って行きたいと思います。

T・Hさん（赤羽）

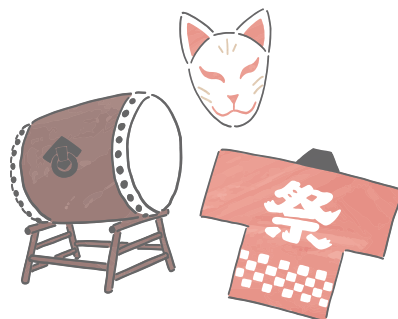
▼湖と川と山に囲まれたふるさと岡谷の風景、そして四季折々の豊かな恵みは、この地に暮らすわたしたちにとってかけがえのない宝です。感謝の気持ちを忘れず、大切に守っていききたいですね。

もうすぐ夏休みです。きつね祭も太鼓まつりも楽しみです。家族で出掛けたいです。

A・Tさん（湊）

▼もうすぐ夏休み、そしてお祭りのシーズンがやってきますね！

きつね祭の華やかな雰囲気も、太鼓まつりの迫力ある響きも、この季節ならではの特別な体験です。家族みなさんで出かけて、笑顔あふれる夏の思い出をたくさん作ってください。岡谷の夏を思いやり楽しみましょう！



【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～

「広報クイズ～クロスワードパズル～」
をまとめてみました。



詳しくはこちら→

クロスワードパズル 今月のプレゼント 「市制施行90周年記念クリアファイル」▶

◆ヨコのカギ

- 岡谷市でも多いですが、長野県で一番多い名字といえば
- 隠されていない、はっきりわかる。テレビ番組でも世界〇〇〇〇とか
- 着物に入れて持ち歩く二つ折りの和紙
- 1
- 寸す。ものを細かく切ること
- 日本最南端の県庁所在地
- 体操競技のひとつ。男子のみの種目
- 諏訪湖でもできるアクティビティ。パドルをもってこぎます

◆タテのカギ

- まだ数年続く岡谷〇〇〇橋の改良工事
0005. 〇〇〇〇町
- 岡谷名物の味噌。代表的な料理といえばやはり味噌〇〇
- 歌舞伎社会のこと
- 岡谷の地酒といえば、高天とこれ
- 春のカタクリ、秋の紅葉、〇〇〇〇公園
- スニーカーや運動靴を昔はこう言いましたよね？
- 〇〇屋、〇〇村
- 諏訪湖に飛来していたオオ〇〇のグル

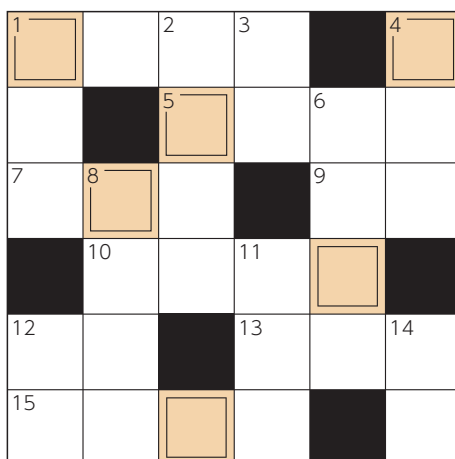
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.488

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。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、市制施行90周年記念クリアファイル（左上）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）。8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▶



●7月号の答えと当選者

「キツネまつり（きつね祭）」

正解数75通（応募総数75通）の中から抽選で、H・Yさん（銀座）、T・Mさん（川岸東）、A・Tさん（湊）、M・Fさん（今井）、S・Jさん（成田町）に、樋沢産トウモロコシ（3本）引換券をプレゼントします。



第57回 岡谷太鼓まつり開催!

8/13(木)・14(金)

スケジュール

●メインステージ

13日 18:00 ~ 21:00

14日 18:00 ~ 21:00

●ふれあい広場

13日 15:00 ~ 21:00

14日 15:30 ~ 21:00

●MINAKOIわっさか

13日 16:00 ~ 21:00

14日 18:00 ~ 21:00

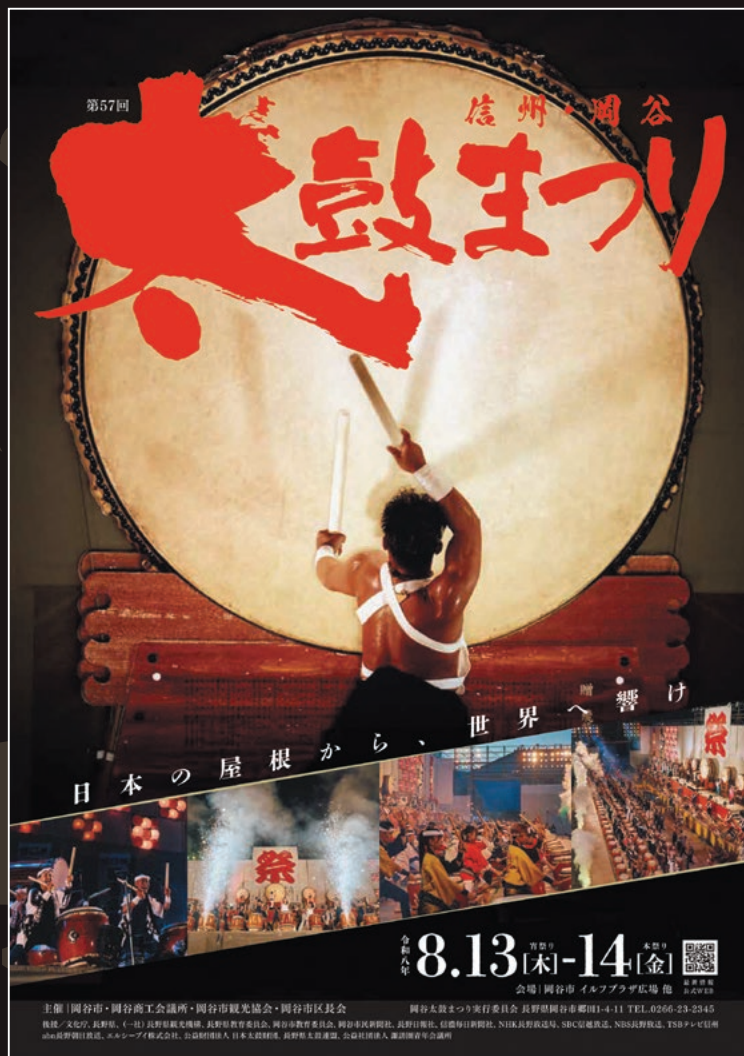
●街なかパレード

13日 14:30 ~ 19:30

14日 14:00 ~ 17:00



MINAKOIわっさか・街なかパレード 開催場所



問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局 ☎23-2345

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5月1日現在)

人口 44,304人 前月比 -73 前年同月比 -663
世帯数 19,168世帯 前月比 -12 前年同月比 -68