

9

Sep.2026 vol.1525

今月のひとこと：

新名所が誕生！
「ユキハミ」と「モスノウ」と
一緒に、岡谷を盛り上げ
ていきましょう。

あなたとおかやを絆ぐ

広報おかや
Okaya



今月の表紙 | ポケモンのマンホール「ポケふた」設置式の様子

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの商標です。

特集1 岡谷市制施行90周年記念展
特集2 全国に誇る岡谷の文化遺産

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

90周年記念展

市制施行

90

周年

今月は、岡谷市制施行90周年を記念して、現在、岡谷蚕糸博物館にて開催している記念展の展示品を紹介します。

「シルク岡谷」と呼ばれた製糸業の歴史が、いまの岡谷市へとつながっています。この展示を機に、90年のあゆみをたどってみてはいかがでしょうか。



4年ぶりの 原画展示

岡谷市鳥瞰図^{ちようかんず}は、岡谷市役所を中心に、昭和11年当時の岡谷の風景が描かれています。製糸工場の煙突が林立し、最盛期には200工場が立ち並んでいました。岡谷駅、銀行、郵便局など、産業を支えるインフラも整備され、糸都岡谷として発展した当時のようすを物語る貴重な資料となっています。

この原画を元に、岡谷市観光パンフレットが作られました。表紙には、錦絵「東京築地舶来ぜんまい大仕かけきぬ糸を取る図」を使用。裏面に岡谷市鳥瞰図と岡谷市全図が記載されています。



岡谷市観光パンフレット(昭和11年)

吉田初三郎プロフィール (1884-1955)

明治17年、京都府に生まれる。日本全国の名所をスケッチしてまわり、鳥瞰図の絵師として活躍。生涯に3000点もの鳥瞰図を作成し「大正の広重」と呼ばれました。

岡谷市長
早出一真



記念展によせて

岡谷市は、市制施行90周年という大きな節目の年を迎えました。この記念すべき年に、「岡谷市制施行90周年記念展」を開催いたします。周年ごとに作られた記念品を市民の皆さんからお寄せいただき、90年という歳月を皆さんとともに振り返る、またとない機会です。

これまでの歩みをしっかりと受け止め、そこから学んだ知恵と誇りを次の世代へとつなぎながら、市民の皆さんとともにこれからの岡谷を築いてまいります。

特集1



岡谷市制施行

会期	開催中～10月12日(月・祝)
会場	岡谷蚕糸博物館(シルクファクトおかや) 企画展示室
開催時間	午前9時～午後5時(製糸工場は午前9時～正午、午後1時～4時)
休館日	毎週水曜日、祝日の翌日(9/22、9/23は開館)
入館料	一般530円、市内の小中高校生は無料



岡谷市鳥瞰図(原画) 吉田初三郎(昭和11年)

記念イベント

講演会

「岡谷の歴史と現在から
岡谷の未来を展望しよう」

講師：小林博(生涯学習課 市史編さん室)

日時	9月12日(土) 午後1時30分～2時30分
場所	岡谷蚕糸博物館(きぬのひろば)
定員	30名(要事前予約)
参加費	無料
申込み	岡谷蚕糸博物館 TEL 23-3489

旧岡谷市役所庁舎見学会

「旧岡谷市役所庁舎の歴史にふれる
ワークショップ」

旧岡谷市役所庁舎の見学の
後、1階事務室の床塗装を
体験します。



日時	10月10日(土) 午前9時～正午
場所	旧岡谷市役所庁舎
定員	30名(要事前予約)
参加費	無料
申込み	岡谷蚕糸博物館 TEL 23-3489

※汚れてもよい服装でお越しください。

岡谷市制施行を祝う記念品や資料を
展示しています

すずり 硯箱・文鎮

昭和11(1936)年制作 個人蔵・岡谷蚕糸博物館蔵

岡谷市制施行を記念して、市内の学生や学校関係者へ配布されました。硯箱のフタ裏面には、岡谷市章と共に「岡谷市制施行庁舎落成記念」とあります。硯箱は670点、文鎮は7520点制作したと記録が残されています。



金属製の灰皿

昭和11(1936)年制作 岡谷蚕糸博物館蔵

金属製の灰皿で、落成したばかりの岡谷市役所庁舎の建物がかたどられたデザインとなっています。昭和11年5月23日に市制施行祝賀式および庁舎落成式が、中央部校庭式場（現在のカノラホールの敷地）で行われました。式典に続いて尾澤福太郎翁の寿像除幕式も挙行され、尾澤家からの記念品として灰皿が参会者に贈られました。

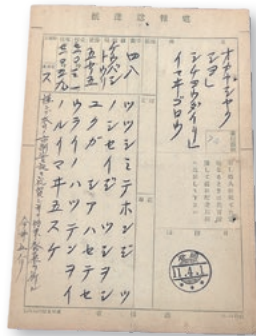


岡谷市制祝賀の電報

昭和11(1936)年制作 岡谷蚕糸博物館蔵

岡谷市制施行を祝い、各地から祝電が届けられました。

各地の市長、町長、行政関係者を始め、今井五介（川岸村出身。初代片倉兼太郎の弟。実業家、政治家として活躍）、武井武雄（平野村西堀出身の童画家）など著名な人々から寄せられています。



岡谷市報のあゆみ

「岡谷市報創刊号」は、昭和21年9月に発行されました。市民に向けて、市の政策や市民生活に関する情報をわかりやすく伝えるための広報紙として、現在まで80年の歴史を刻んできました。「市報おかや」、「広報おかや」と名前を変えながら、月2回発行の時代を経て、現在は1か月に1回発行しています。

昭和20年代は食糧の配給や戦病死広報についても記載があるなど、その時代の時代を映す鏡にもなっています。



創刊号(昭和21年9月)



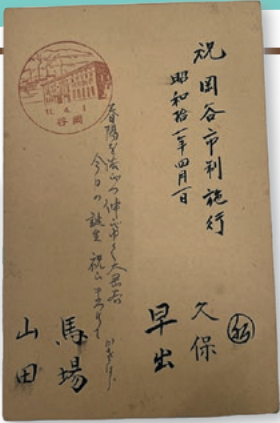
102号(昭和29年12月)
(湊・川岸との合併について)

今回の記念展では、市民のみなさんからお寄せいただきました、市制施行に関する記念品や写真などの個人所蔵の品、当館収蔵品、年表パネル、岡谷市報の周年記念号などを展示しています。懐かしい写真や当時の品々を通して、未来の岡谷について考えるきっかけにいただければ幸いです。

記念印の押された葉書

昭和11(1936)年制作 個人蔵

葉書の左上に市制施行記念の印が押されています。逓信省告示第六百二十七号によると、この記念印は「使用局所 岡谷郵便局市制施行祝賀会場内臨時出張所 使用期間 自昭和十一年四月一日 至同年同月三日」とあり、3日間のみ使用された貴重な記念印です。



岡谷市・市制祭 大日本蚕糸大会のポスター

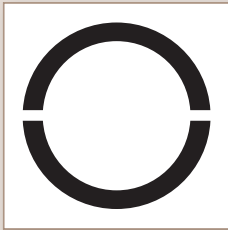
昭和11(1936)年制作 岡谷蚕糸博物館蔵

昭和11年5月23日に市制施行祝賀式が行われ、5月25日には大日本蚕糸会第31回総会が岡谷市を会場に開催されました。大日本蚕糸会総裁の閑院宮殿下が新たに発足したばかりの岡谷市に臨場され、全国各地から参集した蚕糸業関係者は5000名にも達し、総会は盛大に挙行されました。



岡谷市市章の紹介

岡谷市の誕生とともに、市章も新たに制定されました。一般公募により8500通もの応募が寄せられ、昭和11年5月9日、市会協議会で審査の結果、浦和高等学校在学中の奥山益朗氏(当時19歳)が応募した市章が選ばれました。



案意:上半円は岡、下半円は谷を象徴している。円は協力・円満なる市の発展を表す。

周年記念号

市制施行10年の節目ごとに記念号を発行しています。



昭和61年4月



昭和51年4月



昭和41年4月



令和8年4月



平成28年4月



平成18年4月



130号(昭和32年4月)
(長地との合併について)



展示している市報はこちらからご覧いただけます。

問合せ
岡谷蚕糸博物館
TEL 23-3489

岡谷の地名の起源は、平安時代にこの地に存在した「岡屋牧」^{おかやのまき}に由来するとされています。出土した土器や建物跡から時代をたどると、人が住んでいた痕跡は縄文時代にまで遡^{さかのぼ}ることができ、黒曜石などの豊富な資源により豊かな生活を送っていたと推測されます。岡谷市には、このような歴史を読み解くことのできる全国に誇る文化遺産がたくさんあります。市内の代表的な4つの文化遺産を紹介します。

市内の主な遺跡の
地図はこちらから▶



旧林家住宅



住所：〒394-0043 岡谷市御倉町2-20 入館料：大人590円
開館時間：午前9時～午後4時30分(3月～11月)
午前10時～午後3時(12月～2月)
休館日：毎週水曜日、祝日や振替休日の翌日、年末年始
※11月4日～3月31日は土日祝日のみの開館

ココがスゴイ！

● 幻の金唐革紙を当時のまま、イマに残す！

製糸業で発展した岡谷市の隆盛を残す明治時代の貴重な建物。金唐革紙(きんからかわがみ・きんからかわし)といわれる幻の壁紙5種類が、ほぼ当時のままに残っています。洋室ではなく和室の壁紙として使われている例は、全国でも珍しいとされています。

欄間や仏壇の彫刻も見事で、立川流(諏訪大社下社秋宮など建てた宮大工の流派)の彫刻師によりつくられています。

ココがスゴイ！

● この家を建てた初代 林國蔵は優れた実業家！

製糸工場の燃料に必要な石炭の鉱山開発や、埼玉県などに製糸工場を建設するほか、東京で火薬などを扱う銃砲店も経営していました。



離れ洋館



主屋上座敷 床の間
「狎潜り(ちんくぐり)」彫刻



金唐革紙
格子に四十八花文

国指定 史跡

梨久保遺跡



がんめんようそうしよくとってつきどき
顔面様装飾把手付土器
サイズ：高さ19.3cm
出土：梨久保遺跡
(長地梨久保)

ココがスゴイ！

● 黒曜石や人が集まる当時の流通センター

岡谷市の代表的な縄文時代の遺跡。縄文時代の狩猟道具の必須アイテムである、矢じり(弓矢の先)などの石器の材料となる黒曜石が集まる流通センターでした。黒曜石と交換するために日本海や太平洋側から人が持ち込んだとされる、当時のジュエリーのコハク・ヒスイなども出土しています。



出土したコハク・ヒスイ製装身具

ココがスゴイ！

● 梨久保という地名のついた土器形式

諏訪地方の中でも明治時代の早い時期から発掘が行われ、出土した土器は「梨久保式土器」と称され縄文時代中期の土器の基準となっています。



梨久保遺跡

特集2

全国に誇る岡谷の文化遺産

国指定 重要文化財

海戸遺跡

顔面把手付深鉢形土器



顔面把手付深鉢形土器

サイズ：高さ43cm
出土：海戸遺跡(天竜町)

ココがスゴイ！

●独特のくびれで、ナイスプロポーション！

多くの土器が樽型で口縁部の少し下がわずかにくびれる土器はありますが、ここまでくびれている縄文土器はあまりありません。

見た目にインパクトがあるので、文化庁などが主催した海外での展示会に6回出品されています。

●数少ない外向きの顔面把手付深鉢形土器！

がめんにとってつきふかばちがたどき

ココがスゴイ！

顔面把手付深鉢形土器は、主に人の顔を表す把手(装飾)が内側を向いているものが多いですが、海戸遺跡の顔面把手部分は全国でも出土数が少ない外向きです。

●顔面把手は女性(女神)を表していると考えられ、土器には子孫繁栄、豊穡の願いが込められている。

女神を表した土器で作られた食べ物を皆で食べるにより、共同体としての意識を高めたと考えられています。

出土時の写真！



海戸遺跡 顔面把手付深鉢形土器 出土のようす
(わかりやすく顔面を上にもうけて撮影)

日本遺産

「星降る中部高地の縄文世界

～数千年を遡る黒曜石と縄文人に出会う旅～」

●104ある「日本遺産」のうち、縄文時代をテーマとしたものは2つだけ！

岡谷市が含まれる日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」は、約4000～5000年前の縄文時代中期を中心に栄えた中部高地の縄文文化を伝える物語です。温暖な気候と豊かな自然により多くの人々が暮らし、日本有数の人口を誇る地域でした。5体の国宝土偶のうち2体が茅野市で出土するなど、縄文文化の中心地として知られ、独創的な縄文土器や遺跡は世界的にも高く評価されています。

ココがスゴイ！



花上寺遺跡超小型土偶(実物大)

サイズ：高さ4cm
出土：花上寺遺跡(湊)



岡谷美術考古館に入館すると、人気の「三十三番土偶札所巡り」の御朱印スタンプがもらえる！

日本遺産とは…

地域の歴史や伝統、文化財を一つの「ストーリー」として文化庁が認定する制度です。一つの文化財(遺跡など)だけではなく、点在する有形・無形の文化財群を、歴史や風土に根ざした「ストーリー」としてまとめて認定するもので、文化財を守るだけでなく、観光振興や地域活性化、地域への誇りを育てることも目的としています。



問合せ 生涯学習課 TEL 78-8522

岡谷市制90周年記念事業・うなぎのまち岡谷発足30周年記念事業

音楽も、グルメも、子どもの遊びも。岡谷のまちが、ワンダーランドになる。

LAKE SUWA WONDERLAND

10.3^{SAT} 4^{SUN}

レイクスワワンダーランド
会場 岡谷市民総合体育館スワンドーム周辺

music festival

Main Stage(スワンドーム)

UNAGI ROCK FESTIVAL 2026

チケット下記にて販売中!

一般券・・・8,800円 中高生券・・・5,000円

笠原書店本店

岡谷市観光案内所

岡谷市役所地下売店

公式WEB▶



※各店舗の営業時間に準じます

ローチケ、イープラス、ぴあ、イベントファイ、
楽天トラベル 各プレイガイドでも販売中

※「一般券」をご購入の成人保護者、1名につき

小学生以下2名まで入場無料

※ 全自由(1階スタンディング / 一部自由席エリアあり)

※ 中高生券:一般券同エリア。中学・高校生対象。

入場時要身分証明書提示。

※ 詳しくはWEBをご確認ください。公式WEBからもチケット、
シャトルバスチケット、駐車場チケットの購入が可能です。

同時開催 EEL SONIC (東体育館)



長野県出身または在住のアーティストによる
地元超密着型フェス“EEL SONIC”を同時
開催。こちらは観覧無料!

Food truck



キッチンカーフェスの
詳細は Instagram
よりご覧ください。



OKAYA_KITCHENCARFES

26店舗のキッチンカー!

OPEN 10:00 - CLOSE 20:00 入場無料

Kids' Activities

巨大ふわふわ遊具が集結!



協力:信州松本トライデント・松本山雅FC

OPEN 10:00 - CLOSE 18:00 有料チケット制

主催 LAKE SUWA WONDERLANDプロジェクト実行委員会
(岡谷市・岡谷商工会議所・岡谷市観光協会・うなぎのまち岡谷の会・八十二長野銀行・諏訪信用金庫)

岡谷市民病院 外来診療案内 (令和8年9月1日現在)



岡谷市民病院広報誌「お～えん」(Web版)の発行と併せて、
「広報おかや」にも外来診療案内を掲載します。

●休診日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
●診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。 「お～えん」Web版▶

		診療科	予約診療以外の受付時間	予約の有無	担当時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1階	Aブロック	総合診療科 (内科)	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	阿部 正和 林田 美江	森下 開 立花 直子	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷲見 順教	工藤 大和 (信大) 森田 有紀
		呼吸器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	北口 良晃(信大) 小林 信光	平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
		循環器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	青木 壮則(信大) 軽辺 健一	翠川 隆 西川 賢(信大)	三上 恭弘	西川 賢(信大) 翠川 隆	大熊 ゆかり(信大) 軽辺 健一 三上 恭弘
				予約制	午後	軽辺 健一 三上 恭弘	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
		消化器内科	—	予約制	午前 午後	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡 —
		脳神経内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～水・金)・ 予約制	午前	立花 直子	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘(予約)	立花 直子
				予約制	午後	立花 直子	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘	立花 直子
		—	—	院外紹介制	午前・午後	—	—	—	森田 有紀	—
		糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月・水～金)・ 予約制	午前	佐藤 亜位	—	北原 順一郎 阿部 正和	阿部 正和	森下 開 佐藤 亜位
				予約制	午後	平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 上原 由美子	—	平松 邦英 上原 由美子
		精神科	—	予約制	午前	—	杉山 暢宏	—	—	—
		シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	天野 直二	—	—
		心療内科	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
		児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
Bブロック	整形外科 リウマチ科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月・水～金)	午前	関 駿一	手術日	根本 和明 (信大)	安川 紗香(信大)	上甲 厳雄	
			予約制		林 正徳 田中 学 小山 傑(信大)		内山 茂晴 林 正徳 田中 学 春日 和夫	上甲 厳雄 春日 和夫 鴨居 史樹	内山 茂晴 関 駿一 春日 和夫 泉水 康洋(信大)	
			予約制		午後		—	—	田代 敦泰	天正 恵治(信大・第2,4)
Cブロック	小児科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	信大医師(午前9時から) 倉田 敬	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	
	神経発達診療科	—	予約制	午後	慢性外来	慢性外来	予防接種	慢性外来・予防接種	慢性外来・予防接種	
	皮膚科	午前8時～ 午前10時30分	予約なし(月・水・金)・ 予約制	午前	大橋 敦子 信大医師	手術日	大橋 敦子 信大医師	アトピー・乾癬外来 (予約)	大橋 敦子	
	耳鼻咽喉科 頭頸部外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	梅垣 油里	信大医師 午後手術のため人数制限あり	大橋 敦子	—	大橋 敦子	
				午後						
	Dブロック	外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 横井 謙太	交代制
午後					交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制	
肝胆膵外科 専門外来		—	予約制	午前 午後	— —	— —	— —	— —	宮川 眞一(第1・3) (手術)	
呼吸器外科		—	予約制	午後2～4時	—	—	信大医師(第1・3・5)	—	—	
総合診療科 (外科)		午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎	
			予約制	午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎	
小児外科		午前8時～ 午前11時	予約なし(月～木)・ 予約制	午前	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	
心臓血管外科		—	予約制	午後2～4時	—	—	—	信大医師	—	
腫瘍内科		—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏(第2・4)	
泌尿器科		午前8時～ 午前11時	予約なし(火～金)・ 予約制	午前	—	平形 志朗	石塚 修 平形 志朗	平形 志朗	石塚 修 平形 志朗	
眼科		別記※	予約なし(月～金)・ 予約制(午後予約)	午前	高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師(人数制限あり)	
				午後	—	—	高橋 博	高橋 博	—	
特殊歯科 口腔外科		—	予約制	午前	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳	
	午後			手術日			手術日			
Eブロック	産婦人科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	百瀬 浩晃 鈴木 靖子	鈴木 靖子 百瀬 浩晃 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 百瀬 浩晃	白川 貴士 鈴木 靖子	
		—	予約制	午後	手術日	鈴木 靖子 百瀬 浩晃	手術日	百瀬 浩晃	鈴木 靖子	
リハビリ科		予約制			—	—	重松 理	—	—	
健診センター		予約制			上原 由美子 泉 雅軌	今井 寿生 三澤 富子	上原 由美子 牧島 秀樹	三澤 富子 皆川 健斗	上原 由美子 鈴木史恭	

※眼科の受付時間：(月) 午前8時～午前10時
(火)～(木) 初診午前8時～午前10時30分、再診受付は午前11時まで
(金) 午前8時～午前10時30分(ただし人数制限あり)
●特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
●皮膚科の月・水曜日は、当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

●「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
心臓血管外科・シニアこころ診療科…予約センター 23-0489まで
児童思春期外来…心療内科外来まで
健診センター…直通電話 23-8050
上記以外は、各診療科までお問い合わせください。

問合せ●岡谷市民病院
☎23-8000 (庶務課)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「みやくみやくと ミライへめぐる 下水道」 (令和8年度下水道推進標語)

9月10日は「下水道の日」です！

下水道はルールを守って使いましょう

市の汚水は、下水道管やマンホールポンプを経由して、諏訪市豊田のクリーンレイク諏訪へ運ばれて処理されています。ちょっとした不注意で、油や台所のごみなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなってしまいます。快適な生活を守るために、一人ひとりがルールを守って使いましょう。



大雨のときのお願い

集中豪雨の際には、下水道管に雨水や地下水が大量に流れ込み、下水道の処理能力を超えることがあります。実際に、市内でもマンホールから汚水があふれたり、トイレや浴室の排水が流れにくくなったりした地域もありました。

台風シーズンを迎えるにあたり、処理能力を超えると予想される場合には、防災行政無線・市ホームページ・LINE・配信メールなどでお知らせしますので、下水道への排水を控えていただくようご協力をお願いします。
(情報の入手方法は、下記の防災訓練の記事を参照)

令和3年8月の大雨では、市内でもマンホールからの溢水が数か所ありました。
(写真は成田町二丁目付近)



問合せ●水道課(内線1431)

2026 クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

クリーンレイク諏訪の施設見学・下水道関連の展示のほか、各種イベントやキッチンカーによる軽食などの販売もあります。この機会にぜひご家族で足を運んでみてください。

日時…9月12日(土) 午前10時～午後3時 場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)

内容…施設見学、下水道関連展示・実演、プランクトン観察、マスコットふれあい など

問合せ●水道課(内線1411) / 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955



お知らせ

各区の防災訓練に参加しましょう！

災害時は、地域での助け合いが大切になります。9月6日を中心に、各区において防災訓練が実施されますので、積極的に参加しましょう。

また、自宅や周辺の危険区域の確認、家具の固定や備蓄品の準備など、防災・減災への備えを再確認しましょう。

今年度は、東堀区をモデル地区とし、

糸魚川—静岡構造線断層帯地震を想定した訓練を実施します

日時…9月6日(日) 午前8時～9時30分

場所…柴宮館

内容…災害対策本部設置訓練、避難誘導訓練、避難所開設・運営訓練 など

※当日、午前8時ごろから、サイレンおよび防災行政無線(メール配信@おかやなどを含む)の放送と緊急速報メールの訓練配信があります。



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。



●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。



●テレホンサービス ☎24-2050

防災行政無線の放送内容を確認できます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

募集

プロがサポート！
「おうちエクササイズ」受講者募集

日ごろの運動不足を解消したい人、正しい食事の知識を身につけて健康的な毎日を送りたい人、必見です！初心者でも安心して取り組むことができる内容で、専門の講師があなたの健康づくりを丁寧にサポートします。

対象…国保加入者で、医師に適度な運動をすすめられている人
期日…9月27日、10月11日・25日、11月8日・22日、

12月6日・20日(全7回) 毎回日曜日

時間…①午後1時30分～②午後3時～

定員…2名(1回80分・各回1名)

場所…やまびこの森

トレーニングセンター

費用…3,500円(7回分)

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

お試し講座も開催します

本格的に参加するのはハードルが高い…、そんな人にはお試し講座の受講がおすすめです！本格的な講座を受講する前に、気軽に体験してみませんか？

日時…9月10日(木) 午後1時30分～3時30分

定員…5名程度

場所…岡谷市保健センター

費用…500円

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

問合せ●医療保険課(内線1186)

お知らせ

令和9年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

令和9年4月1日から令和10年3月31日の期間に新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、9月から10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、上記期間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月当初から一日保育が必要な家庭は、令和10年3月中に慣らし保育を行うため、今回の入園申し込みを行ってください。



詳しくは▶



問合せ●子ども課(内線1262・1227)

お知らせ

岡谷市看護専門学校
オープンキャンパス 開催あなたの「なりたい看護師」への第一歩を、
私たちと一緒に。

どなたでも参加できます！看護体験、校内案内ツアー、展示コーナーや、雑貨やお菓子の販売も予定しています。看護の学びや学校の雰囲気、実際に見て、体験してみませんか。学費、学校生活など、気になることを個別に相談できます。

日時…9月26日(土) 午前10時～午後0時30分

●入試説明会…午前11時～

入試のポイントや学校の特徴を、
わかりやすくご説明します。



詳しくは



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

お知らせ

将来の夢を応援します!!
「薬剤師養成奨学金」のご案内

岡谷市民病院では、将来当院の薬剤師として地域医療に貢献したい、という意欲を持つ学生のみなさんを経済的に支援するため、「薬剤師養成奨学金」を新設しました。

【当院の奨学金の3大メリット】

- 手厚い貸与額…月額10万円、薬学部6年間で総額720万円の貸与を受けることができます。
- 返還免除制度…卒業後、貸与を受けた期間と同じ期間(例：6年間貸与なら6年間)当院に勤務することで、奨学金の返還が全額免除されます。
- 年度途中で申請しても「4月分」から受給可能…「年度の途中で経済的支援が必要になった」という場合でも、申請した年度の4月までさかのぼって貸与を受けることができるため、安心です。

対象者…大学の薬学部(6年制)に入学予定または在学中で、卒業後直ちに岡谷市民病院に薬剤師として勤務する意思のある人

貸与期間…大学の正規の修学期間内(最大6年間)

受付期間…随時募集中 **定員**…若干名

申込み…必要書類を添えて、岡谷市民病院庶務課宛に郵送してください。

選考方法…面接試験により貸与の可否を決定

詳しくは▼



問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

9月は認知症月間です
～認知症を自分ごととして考えよう～認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター
「ロバ隊長」

2024年に、9月を認知症月間、9月21日を「認知症の日」と定め、認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現をめざしています。今後、認知症高齢者、MCI（軽度認知障害）の高齢者は増えていくことが推計されています。認知症は今や誰もがなりうる身近な病気です。一人ひとりが認知症を自分ごととして考えることが大切です。

【認知症について知る・考える】

- 認知症サポーター養成講座…認知症を正しく理解し、知識を得ることができます。随時申し込み受付を行っています。
- 軽度認知障害（MCI）を知ろう…何度も同じことをたずねる、新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる、約束を忘れることが増えた…など気になる症状があれば相談を。早期の対策で自立した生活を維持することができます。

詳しくは▼



【9月の取り組み】

- 認知症に関する書籍の特設コーナーの開設…市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍を展示します。岡谷市認知症ケアパスや関連図書を通じて、認知症やその対応についての理解を深めましょう。
- 市役所ロビーに認知症に関する情報の展示
- 旧市役所庁舎のライトアップ…認知症支援・普及活動のシンボルカラーの「オレンジ」で、9月1日(火)から30日(水)までライトアップします。

相談窓口

気になったら早めの受診・相談を

●認知症初期集中支援チーム

(岡谷市地域包括支援センター内)

認知症の人(疑いのある人)やその家族を医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困りごとや心配ごとの確認を行っています。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医と連携しながら、ご本人やご家族に合わせたサポートを行います。

☎23-2336 (直通)

●諏訪地域認知症疾患医療センター 医療相談室

(諏訪赤十字病院内)

相談のほか、認知症かどうかの診断など、認知症の専門機関としてほかの医療機関や福祉機関と連携しながら、認知症の人とその家族が地域で生活していく支援を行っています。

☎78-4560 平日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

問合せ●介護福祉課(内線1285) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

お知らせ

高齢者生きがいデイサービス
援助員・ボランティア養成研修会

「岡谷市高齢者生きがいデイサービス」では、各区において多くの援助員・ボランティアの協力により定期的に活動が行われています。あなたも「援助員」や「ボランティア」になってみませんか？初めての人も、お友だちとの参加も大歓迎です。

場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

受講無料

時間…午後3時～4時(②③は午後4時30分まで)

申込み…社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会に持参・郵送・FAXのいずれかにて提出。

	日程	内容
①	9月7日(月)	生きがいデイの目的(介護福祉課) 生きがいデイの現状と岡谷市の現状について 遊具紹介(岡谷市社会福祉協議会)
②	9月29日(火)	“ありがとう”のシャワーで笑顔の交換 (中信レクリエーション協会)
③	10月8日(木)	救命入門～応急処置・窒息・外傷等～ (岡谷消防署)
④	10月23日(金)	聞いて体験！伝えよう ～フレイル予防3つの柱～(健康推進課)

問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

長野県男女共同参画センター
“あいとぴあ”さんかくセミナー

「都道府県版ジェンダー・ギャップ指数から見える

課題と可能性 ～長野県の男女平等度は？～」

誰もが自分らしく輝けて、「ここで働きたい、暮らしたい」と思える長野をつくるヒントをデータから探ります。政治・行政・教育・経済の4分野で示す「都道府県版ジェンダー・ギャップ指数」、長野県は何位？岡谷市では、カルチャーセンターでパブリックビューイングを開催します。わたしたちの課題と可能性を一緒に考えましょう。

日時…9月26日(土)

午後1時30分～3時30分(受付:午後1時10分～)

講師…山脇 絵里子さん

(共同通信社編集局 メディアセンター長)

会場…カルチャーセンターIT研修室

(岡谷市パブリックビューイング会場)

定員…20名

申込み…電子申請(QRコードから)、または
電話にてお申し込みください。

9月18日(金)締切。

要申込み

聴講無料



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

お知らせ

9月は
秋の農作業安全運動月間です

秋は収穫作業等で農業機械の利用が増え、疲労の蓄積などにより事故のリスクが高まります。

特にトラクターの使用時には、安全フレームを必ず立て、シートベルトとヘルメットを着用し、転倒・転落時の被害軽減に努めましょう。

作業前後の点検や周囲の安全確認を徹底し、無理や焦りのない作業を心がけることが重要です。

高齢農業者の事故防止や、農道・公道を走行する際の交通安全にも十分配慮しましょう。

残暑の影響により熱中症の危険も続くため、こまめな水分・塩分補給と十分な休憩を取り、体調管理を徹底してください。

家族や地域で声を掛け合い、安全な農作業を実践しましょう。



問合せ●長野県諏訪農業農村支援センター ☎57-2932

環境

9月は「使用済電池の収集」を行います
埋立ごみの収集日に出してください

使用済電池の収集は、9月と3月の年2回です

●電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。

回収している電池…一般家庭から出た使用済アルカリ乾電池、マンガン乾電池、ボタン電池、コイン電池などの一次電池(使い切り電池)、リサイクルマークがついたりリチウムイオン電池などの二次電池(小型充電式電池)や携帯電話への充電を主機能とするモバイルバッテリー。

※加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した電池は、専門事業者へ持ち込んでください。また、電池以外のものを混ぜないでください。

●電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。QRコードから市ホームページの電池分別ガイド、収集場所を確認することができます。



家庭ごみ・資源物収集場所マップ



電池分別ガイド

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

農地パトロールを
実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。9月上旬から10月下旬に地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人などの農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は耕作をやめると、数年で原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すには、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源や、野生動物の通り道となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑がかかる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要！

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会事務局にご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

健康

9月10日～16日は
自殺予防週間です

わたしたちは、日々さまざまなストレスを受けています。過剰にストレスを感じる状態が続くと、こころや体に不調をきたしてしまい、なかには、こころの調子を崩しているのに、そのままがんばり続けてしまう人もいます。いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけましょう。

●「こころの体温計」を利用して、あなたやあなたの大切な人のこころの状態をチェックしてみましょう。パソコンやスマホで簡単にチェックできるアプリです。こころの病気の兆候があれば、一人で悩まずに、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。こころの体温計▲



●こころや体のサイン例…イライラしたり怒りっぽくなる・気分が落ち込む・やる気がなくなる・寝つきが悪くなる・食欲がなくなる など

●こころと体のセルフケア例…バランスのとれた食事や良質の睡眠・リラックスできる時間をもつ・ストレッチをする・今の気持ちを書いてみる・腹式呼吸をくりかえす・音楽を聞く・歌を歌う など



詳しくは
「こころの情報サイト」▶

問合せ●健康推進課(内線1184)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

やまびこ公園
9月の行事予定

▶ ノルディック・ウォーキングサークル

日時…9月4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(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

▶ やまびこマレットゴルフ秋季大会

日時…9月17日(木) 受付: 午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園 中央ひろば

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

▶ プリンス&スカイラインミュウジウム

オータムフェス

期日…9月27日(日)

場所…プリンス&スカイラインミュウジウム

内容…トークショー、お宝市 など

問合せ…プリンス&スカイラインミュウジウム ☎22-6578

やまびこ公園管理事務所



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ

福祉タクシーをご利用ください

岡谷市福祉タクシーは、市内に住所がある80歳以上の人や障がいのある人が、地域とつながりを持ちながら生き生きと生活を送るために、通院、買い物、入浴などの移動や外出手段として利用できます。

利用料…1回300円

※利用券: 1枚3,000円(10回分)

利用条件

- 岡谷市内を運行します。市外に行くことはできません。
- 出発地から目的地までが1回の運行です。途中、他の場所に寄ることはできません。
- 行きと帰りに利用したいときは、2回分の予約をしてください。
- 運行台数が限られており、予約が集中すると、希望の時間に利用できないことがあります。

※詳しくは、ホームページをご覧くださいか、

社会福祉課までお問い合わせください。 詳しくは▶



問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ

高齢者世帯状況調査を
実施します

岡谷市では、市内にお住まいの70歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。12月末までに、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

訪問対象…原則として70歳以上の市民

調査時期…12月末まで

調査対象

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 70歳以上の1人暮らしの世帯
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 70歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

●69歳以下の人が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する69歳以下の人が介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 同居者が未成年のみである

ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ

「図柄入り諏訪ナンバープレート」
導入に向けた準備を進めています

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄ナンバープレート(地方版)」の導入を目指し、準備を進めています。ナンバーの交付開始は令和9年11月頃を予定しています。

詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。



詳しくは▶

問合せ●図柄入り諏訪ナンバープレート導入検討委員会
(事務局: 諏訪広域連合 企画総務課 企画係)

☎52-4141

健康ひと回メロ

No.583

漢方の副作用について

漢方薬は副作用がないので安心だという声を聞きます。しかし、漢方も薬である以上、西洋薬に比べれば頻度は少ないのですが副作用は皆無ではありません。

マオウ（麻黄）を含む方剤は心臓を刺激しますので、高血圧・狭心症・不整脈の持病のある人には要注意です。また前立腺肥大の人は尿が出にくくなる場合があります。

カンゾウ（甘草）を含む方剤でむくみ・高血圧・筋肉痛などの症状が出る場合があります。とくに甘草を大量に含む方剤や、甘草を含む方剤を併用した場合には注意が必要です。

ケイシ（桂枝）やニンジン（人参）を含む方剤で発疹のある場合が、また、サイコ（柴胡）とオウゴン（黄芩）を含む方剤で間質性肺炎・薬剤性肝障害や膀胱炎をおこす例があります。サンシシ（山梔子）を含む方剤で腸間膜静脈硬化症の報告がありました。

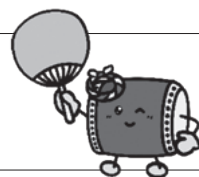
副作用とまぎらわしいものに「瞑眩（めいけん）」があります。漢方薬が効果を現すまえに、一時的に体調が悪化したり予期せぬ症状（一時的な高熱、下痢、湿疹など）がでたりする現象です。この場合は薬をそのまま続けていけばすぐに症状は消失します。

いずれにせよ、体調の異変に気づいたら、すぐ主治医にご相談いただくのが安全です。

また、副作用とは異なりますが、妊娠初期（第12週頃までは）は漢方といえども薬を避けるにこしたことはありません。妊娠中期以降は比較的安全に使用できますが、早産・流産の危険性があるダイオウ（大黃）、ボウシヨウ（亡硝）、トウニン（桃仁）、ボタンピ（牡丹皮）、コウカ（紅花）、ゴシツ（牛膝）などの生薬を含む処方方は慎重であるべきだとされています。

また西洋薬でも同様ですが、定期的な採血検査が重要です。

（岡谷薬剤師会）



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

健康

9月は

「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動」です

健康増進普及月間

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」

～健康寿命の延伸～

運動・食事・禁煙・睡眠など、個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりの実践を促進するための月間です。岡谷市では、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、いきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざしています。今より10分多く身体を動かすことや、良質な睡眠を確保することが、健康への第一歩につながります。この機会に自身の生活を振り返り、健康増進に努めてみませんか。

また、病気の早期発見・早期治療のために、年1回健診を受けましょう。

第4次岡谷市健康増進計画 ▶



市立岡谷図書館の
テーマブックコーナーで
関連書籍を紹介します!!

食生活改善普及運動

2026年度テーマ

「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」

健康増進には、食生活の改善が重要です。

野菜や果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。日々の食事に1皿プラスし、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をめざしましょう。

また、おいしく減塩するためには、栄養成分表示を見て選んだり、減塩食品などを上手に活用するのもいいですね。この機会に日頃の食生活を見直してみませんか。



「健康増進普及月間」&
「食生活改善普及運動」▶

問合せ●健康推進課(内線1181・1185)

今月の子育てポイント(胎児期)「私なりの妊娠期の過ごし方を見つけよう」

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、ときには友人と会うなど、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



・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きてください。

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
3	4	5	
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		信和設備(株) ☎ 22-3302	
0	11	12	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
7	18	19	
離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 （R7年9月生） 【予約制】		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365			
4	25	26	
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222	

今月の納税

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…9月30日（水）

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）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	9日（水）午前9時～正午 庁舎 201A会議室
	無料法律相談 【予約制】	15日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：矢島 久資 弁護士 ※10月分予約：9月16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】	16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	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
	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】 15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）
移住	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）
就労	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	9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
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	15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。

準備編 ▶ 9月25日（金）午後7時～8時30分

内容：赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・
 産後のメンタルヘルスなど



くらしのカレンダー

9月

September

- 🏥 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 📄 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 👤 相談
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- 休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院 午前中の診療となります。
- 水道修理工番店
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 ち
持 ※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
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)		1	2	
		🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	👶 1歳6か月児健診 (R7年1、2月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
6 🏥 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 📄 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	7 👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	8 🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	9 👶 3歳児健診 (R5年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	10 👨👩👦 離乳食教室<ごつくん教 (R8年4月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
13 🏥 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 🦷 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 📄 クスリのサンロード薬局 岡谷店 ☎ 78-8662 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	14 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	15 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	16 📄 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 👶 3～4か月児健診 (R8年5月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	17 👨👩👦 2歳児にここ教室 (R6年8月生) 午前(個別通知します) 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
20 🏥 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 📄 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	21 🏥 西川小児科医院 ☎ 27-0011 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 📄 ふたば下諏訪薬局 ☎ 78-4088 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	22 🏥 花岡医院 ☎ 22-3525 🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 📄 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	23 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	24 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446
27 📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～正午 🏥 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 土田歯科医院 ☎ 28-3001 📄 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	28 👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	29 🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	30 👶 9～10か月児健診 (R7年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	

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 からだ元気! 食の講座

まずは体組成測定で身体を知ることからスタート! 脂肪燃焼、筋量UPの食事など、日ごろの食事に活かせる実践的な栄養学を、一緒に学びませんか?

日時…9月26日、10月3日・10日・17日(全4回)

毎土曜日 午前10時30分～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室、調理実習室

講師…管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士
藤森陽子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…エプロン、マスク、三角巾、ハンカチ、筆記用具

受講料…5,800円(材料費・測定料込み)

申込み…市内在住・在勤の人は9月1日(火)

午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。

2日(水)から電話、電子申請(QRコードから)

でも受け付けます。市外の人は9月11日(金)

から受付。9月17日(木)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 親子講座 親子で作ろう! 「お菓子の家」

クッキーを焼いて組み立て、アイシングでデコレーションして自分だけのお菓子の家を完成させます。

日時…10月18日(日) 午前10時～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内在住の小中学生および保護者

※親子1組＝大人と子ども合わせて3人までのグループ

定員…親子12組(先着順・定員になり次第締め切り)

※子どものみ、大人のみのグループは受講できません。

受講料…1人200円、材料費1組2,500円

※詳しくはお問い合わせください。

申込み…市内在住・在勤の人は9月16日(水)

午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。

17日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付け

ます。市外の人は9月30日(水)から受付。10月9日(金)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 ⑦～⑨

⑦・⑧【スマホで危機回避】

防災マップや詐欺メール、危険なサイトの見分け方を学びます。

⑨【緊急時に使える機能を知ろう】

もしもの時に使えるスマホの機能を学びます。

日時…⑦ 10月2日(金) 午前10時～11時30分

⑧ 10月2日(金) 午後1時30分～3時

⑨ 10月9日(金) 午前10時～11時30分

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

申込み…下記日時にカルチャーセンターで電話にて受付。

⑦⑧ 9月9日(水) 午後2時から9月18日(金) 午後8時

⑨ 9月24日(木) 午後2時から10月2日(金) 午後8時

※1回の電話でひとり1講座の受付。⑦・⑧は1人1回まで。

移住者向け講座『知る暮(シルク)らしおかや』 第1回 岡谷市のツキノワグマ事情

岡谷市に移住して来たみなさんを対象に、岡谷についての理解を深め、より快適に生活をしていただくための講座です。

日時…9月27日(日) 午前10時～11時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…過去10年の間に岡谷市に移住してきた人、岡谷市について学びなおしたい人

講師…農林水産課職員

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…9月1日(火) 午前10時からカルチャー

センター窓口、電話、電子申請(QRコードから)

で受付。9月9日(水)までは移住して来た

人のみ。9月24日(木)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター ホリデイスクエア 響け、心に 銭^{せん}娜^な二^に胡^こ教室演奏会

中国の伝統的な弦楽器の二胡による、哀愁を帯びた美しい音色をお届けします。お誘いあわせてお越しください♪

日時…9月13日(日) 午後1時30分開演・3時終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

観賞無料

申込み不要

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(10月分)

日時…9月20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

※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

市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

9月末まで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。10月上旬から全館一般開放しますので、ご迷惑をお掛けしますが、もうしばらく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

環境

野焼きは 近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た茎や根の残渣や枯れ草は、一般のごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、野焼きを行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないよう配慮しながら安全に行ってください。

- ▶ 少量・短時間で済ませる
- ▶ 洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶ 風の向きや強さに注意する
- ▶ できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

県下一斉 司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、空き家関連、高齢者などの財産管理や成年後見制度、消費者金融等の多重債務、中小企業法務、司法書士の業務に関連する相談全般

日時…10月1日(木) 午後5時～7時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第3・4・5・6研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部 ☎22-1450 (担当:原田)

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

岡谷市戦没者追悼式を 開催します

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う死没者を慰霊する「第63回岡谷市戦没者追悼式」を開催します。戦争の犠牲になられた人々をしのび、戦争のない平和な国づくり、郷土づくりを誓います。一般参加も自由にできます。

日時…9月12日(土) 午前10時～

場所…カノラホール 小ホール

※申込み不要・参加無料

問合せ●社会福祉課(内線1263)

お知らせ

人権擁護委員による 「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、不登校、差別、家庭内問題、近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月3日(木) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

長地公民館・筋力アップ&体幹トレーニング 共催講座 筋力アップ&体幹トレーニング体験講座

日時…9月18日(金)・25日(金) 午後7時～8時

場所…長地公民館 2階講堂

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…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装、運動靴、ヨガマット(ある人)、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…8月25日(火) 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。9月17日(木) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館・川岸太極拳の会 共催講座 太極拳講座

日時…10月5日・19日、11月2日(全3回) 毎月曜日
午後7時～8時30分

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

講師…日本武術太極拳連盟公認指導員 石田素子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込みは▼

持ち物…運動靴、タオル、飲み物、運動のできる服装

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…9月7日(月) から川岸公民館窓口、電

話、電子申請(QRコード)にて受付。9月28日(月) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…計10回:6,000円、計8回:4,800円(保険料・施設使用料込)

申込み…9月1日(火) 午後5時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月2日～12月25日

毎回金曜日(計8回)

時間…前半:午後6時30分～7時30分

後半:午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…各40名



◎第3期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月6日～12月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後4時～5時

エンジョイクラス(年中～小学2年生)

午後5時～6時

ベーシッククラス(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月6日～12月22日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月7日～12月16日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

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。

スポーツ保険…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。

◎柔道教室

期間…10月9日(金)～11月4日(水)

毎回水・金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学1年生～一般

場所…市民総合体育館 柔道場

定員…30名(先着順)

受講料…小中学生1,000円、高校生以上2,000円

申込み期間…9月11日(金)～10月1日(木)

◎ココロカラダ整うヨガ

期間…10月13日～12月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後7時30分～8時30分

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

受講料…3,000円

申込み期間…9月14日(月)～10月5日(月)

◎女性向けキックボクシング エクササイズ教室

期間…10月7日～12月2日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

受講料…3,000円

申込み期間…9月9日(水)～30日(水)

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、9月には行いません。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

岡谷市民ポッチャ大会

東京2020パラリンピックで話題となった「ポッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。

日時…9月19日(土) 午前9時～午後0時30分(予定)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 600円

申込み締切…

9月11日(金)



詳しくは▶

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

おかやファミリースポーツプログラム 第4弾 親子でフットサル体験

日時…10月25日(日) 午前10時～正午
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内の年少児～小学生とその参加保護者

受講料…500円(子ども1人追加につき200円)

定員…親子50組

申込み…市民総合体育館窓口、または電話(市民総合体育館 ☎22-8800)にて9月18日(金)から受付。10月15日(木)締切。

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)



◎第3期 ピラティス教室

期間…10月9日～12月11日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月19日～12月21日
 毎月月曜日(計8回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名



◎第3期 ヨガ教室

期間…10月19日～12月21日
 毎月月曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎はつらつ健康体操教室

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。
 期日…9月2日・9日・16日・30日
 毎回水曜日
 時間…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
 申込み…当日、市民総合体育館窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料込)
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…計10回：7,000円、計8回：5,600円(保険料・施設使用料込)
 当日参加：1,000円
 申込み…9月1日(火) 午前9時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

◎第3期 Balletone教室

期間…10月6日～12月8日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名



◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月6日～12月8日
 毎回火曜日(計8回)
 …②10月9日～12月11日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月7日～12月16日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…10月9日～12月25日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後4時45分～5時45分
 場所…市民総合体育館
 定員…15名

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月16日～12月25日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名



◎第3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月19日～12月21日
 毎月月曜日(計8回)
 時間…①午後4時10分～4時55分
 (年中～小学2年生)
 …②午後5時～5時50分
 (小学3年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…①25名、②30名

◎小学生バレーボール教室

期間…10月7日～12月9日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

《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

9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1365)

【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

主 な 内 容

CONTENTS

令和8年度 諏訪ブロック社協ボランティア交流研究集会………	23
令和8年熊本地震に関わる義援金・支援金について／ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください………	24
サマーチャレンジ2026／ 福祉大運動会 参加者＆ボランティア募集………	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



【岡谷市ボランティアセンターからのお知らせ】

夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2026

サマーチャレンジは、ボランティアに関心のある方や、ボランティア活動をはじめたいと考えている方に向けて、市内の保育園や福祉施設等でボランティア体験をする機会をつくり、今後の活動へのステップにさせていただくことを目的に毎年開催しています。

今年度は保育園、高齢者施設、障がい者福祉施設、公共施設など29の施設にご協力いただき、80名の参加者がボランティア体験に参加しました。

高齢者施設での ボランティア活動



高齢者施設で、
利用者の方々と
会話やレクを通
して交流させて
いただきました。



岡谷市社会福祉協議会での ボランティア活動



社会福祉協議会の活動や赤い羽根共同
募金についての使い道につい
て学んだほかB型
作業所で利用者
の方々と一緒に作
業を体験しました。



福祉大運動会 参加者＆ボランティア募集



障がいのある方がいきいきと体を動かし、スポーツを通じて交流を
深める「福祉大運動会」を開催します！当日の競技サポートや進行の
お手伝いをしてくださるボランティアスタッフも募集しています。

未経験の方も大歓迎です。

日 程：9月19日(土) 午前9時00分～12時00分

会 場：小井川小学校体育館

対象者：市内の障がいのある方（事前のお申し込みをお願いいたします。）

ボランティアの方も募集しております。

申込み・問合せ：ひだまり作業所（中村）

☎ 24-4633



がんばれ!!

令和8年度 諏訪ブロック社協ボランティア交流研究集会

みんなでレクリエーションをやろう! 学ぼう!! 楽しもう!!!

～ 楽しく交流 健康づくり 笑って学べる ～

ボランティア活動や集いの場づくりには、やっぱりレクリエーションが欠かせませんよね!?
笑い合えて、心の健康づくりにも最適です!! 自然と身体も動かして、人と人との交流のきっかけ
になる様々なレクリエーションを、みんなで学び、楽しみましょう!!

❀ 日 時: 10月5日(月) 午後2時～3時30分

❀ 講 師: 犬飼 己紀子 氏

松本大学名誉教授

長野県レクリエーション協会副会長 上級指導者

日本グループワーク・トレーニング協会 上級アドバイザー

❀ 会 場: 下諏訪体育館

❀ 持ち物: ●運動のできる服装 ●運動靴(上履き) ●飲み物

❀ 対 象: ●ボランティア活動を行っている人

●サロンや子ども食堂などの通いの場づくりに関わっている人

●これらの活動に興味・関心のある人

❀ 申し込み: 締め切り 9月11日(金)

お電話、もしくは右のQRコードからお申し込みください。

また参加申込書をホームページから印刷し、岡谷市社会福祉協議会へお申し込み
ください。(FAXでのお申し込みも可)

主 催: 諏訪ブロック社会福祉協議会

共 催: 長野県社会福祉協議会

(岡谷市社協・諏訪市社協・茅野市社協・下諏訪町社協・富士見町社協・原村社協)



会場のご案内

下諏訪体育館(住所: 諏訪郡下諏訪町4611-11 電話: 27-1455)



※館内は土足厳禁です。玄関で靴を脱ぎ、上履きに履き替えてください。

※駐車場は、体育館前・文化センターの駐車場をご利用ください。

問 合 せ

岡谷市社会福祉協議会・岡谷市ボランティアセンター

TEL: 24-2121

岡谷市共同募金委員会 令和 8 年熊本地震に関わる義援金・支援金について

義援金・支援金について

岡谷市共同募金委員会は、義援金・支援金のご協力をお願いしております。

【義援金】 被災された皆様へお渡しするお見舞金です。

「令和 8 年熊本地震義援金」諏訪湖ハイツに募金箱を設置しております。

【支援金】 被災された方をサポートするボランティア団体・NPO 等の活動を支援するために使われます。

「ボラサポ・令和 8 年熊本地震（災害支援金）」

税制優遇制度があります。

現地に行かなくてもできるボランティアのカタチとして、寄付も大切なボランティア活動です。ご協力お願いします。

詳細は岡谷市共同募金委員会（事務局）岡谷市社会福祉協議会

☎ 24-2121 までお問い合わせください。

諏訪湖ハイツに
設置した募金箱



災害ボランティアについて

災害ボランティアに行かれる際は、現地の情報をご確認いただくとともに、事前に岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。地震に関係する災害ボランティアに参加いただく方には天災・地震補償プランへの加入をお願いしております。

災害ボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。

長野県社会福祉協議会

<https://www.nsyakyo.or.jp/>

岡谷市社会福祉協議会

電 話 24-2121

FAX 24-3555



お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください!

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか? まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当面同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。

お譲りします



※お譲りできる品は岡谷市社会福祉協議会のホームページで確認できます。

※お気軽に岡谷市社協までお問い合わせください。

0123 こどものくに



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

9月の休館日
8日(火)

ラララクッキング講座(9月9日(水)より申込み開始)

日時…10月9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…材料費、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

託児あり

あのねきいて講座(9月18日(金)より申込み開始)

お母さん同士、気軽に子育てのお話をします。

日時…10月19日(月)・28日(水)、11月4日(水)・11日(水) (全4回)

午前10時～正午

託児あり

♡予約が必要なイベント

9月 3日(木)	サンサンツインズ(ふたごの会)	午前10時30分～
5日(土)	パパママたべるのだいすき(栄養士) 試食&レシピ紹介	午前11時～
10日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
15日(火)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
28日(月)	ぺったんこの日(9月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	9月生まれのお誕生会	午前11時～
29日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

★ナチュラルコンサート(ミニコンサート)

日時…10月5日(月) 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…10月7日(水)

午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(9月9日(水)より申込み開始)

「カラフルとんぼめがね」をつくります。

日時…10月8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…10月15日(木) 午前10時30分～

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～

フルーツが結ぶ文化の違い

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。今回は、わたしの母国ニュージーランドと日本の「フルーツ」の文化の違いについてお話しします。

ニュージーランドではフルーツの値段がとても安く、多くの人が毎日たくさん食べます。特に「キウイ」は安くてとてもおいしいです。そんなフルーツ大好きなわたしですが、初めて日本で友人とスイカを食べたとき、とても驚かれました。なぜならわたしが種もパクパク食べていたからです。日本では種を出すということに、逆にわたしもびっくりしてしまいました。そしてもう一つ驚いたのが日本では、甘いスイカにしょっぱい塩を振って食べるということです。そのような食べ方もあるのだ

など、とても衝撃を受けました。

また、ニュージーランドに比べると日本のフルーツは少し高いですが、実際に食べてみるとどれも信じられないくらいおいしくて感動します。さらに、日本に来て初めて食べた「金柑(キンカン)」は、皮ごとの甘酸っぱさがすっかり気に入り、今ではわたしの一番好きなフルーツになりました。

国が違えば、食べ方や新しい味との出会いもさまざまです。実はニュージーランド人は、キウイフルーツを皮ごと食べます。みなさんもぜひ、ニュージーランドのキウイフルーツを皮のまま食べてみてください！



Photo : Luc Viatour

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

令和8年度
カノラ少年少女合唱団 定期演奏会

9月27日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

今年もカノラホールに、子どもたちの元気いっぱいな歌声が響き渡る!

カノラホールを拠点に活動が続けるカノラ少年少女合唱団が、趣向を凝らしたプログラムをお贈りします。地域の子どもたちのいきいきとした歌声にご期待ください。



指導

佐原玲子・林のぞみ・林聖子
竹淵貴美子・平直子

プログラム

第1ステージ: MISSA SIMPLEX II

第2ステージ: 日本の歌 あれこれ

《あんたがたどこさ》

《木曾節》ほか

第3ステージ: かのらごちゃまぜステージ

《ウィーアー!》

《夢をかなえてドラえもん》

ほか

会場 大ホール

チケット 販売中

全席自由 500円 未就学児 無料

問合せ ☎ 24-1300

9月

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…9月12日・19日・26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…9月15日(火)

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

★リサイクル本を配布します。★

期間…9月27日(日) 午前9時30分～

内容…除籍となった書籍や、保存期間の過ぎた雑誌を配布します。

★特別資料整理期間のお知らせ★

蔵書点検のため9月1日(火)～10日(木)まで休館となります。公民館図書館も利用できません。詳しくはp28参照。

今月のテーマブックス

「みんなみんな元気!」

9月20日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

9月19日・20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

9月の休館日

1日～10日、14日、24日、25日、28日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●休館日のお知らせ

9月2日(水)は源泉ポンプ交換工事のため、朝風呂は休館、午後1時から営業します。

9月22日(火)は国民の休日のため通常営業し、24日(木)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。

●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! 走った後は温泉とサウナでリフレッシュ! ランステをご利用ください!

9月の休館日

1日、8日、15日、24日、29日

問合せ ☎ 27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●M・H・ハーモニー

「プリザーブドフラワーアレンジ作品」

期間…9月1日(火)～15日(火)

●硯和書道教室「書作展」

期間…9月17日(木)～30日(水)

■災害支援チャリティー 大浴場入浴半額デー

9月21日(月・祝)は、大浴場入浴料を割引し、全額を各地で発生した災害支援金として寄付します(大人…200円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)。

■ハイツフリーマーケット開催

日時…9月27日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

9月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

16日(1日は温泉施設のみ臨時休業)

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

デビュー 30周年 といかや 絵本原画展
自然と生き物、それから絵本

9月10日(木)～11月16日(月)

といかやさんは、自然と生き物たちの物語を、美しい色彩と情感豊かな言葉で表現し続ける絵本作家です。今年でデビュー 30周年を迎えます。デビュー作品から最新作まで広くご覧いただきながら、といさんの創作への姿勢を30年の画業とともに振り返る展覧会です。



『ナナカラやまものがたり』
(あすなろ書房2022年) ©Kaya Doi

イベント

★トークイベント「といかやさんと絵本のはなし」

日時…9月19日(土) 午後1時30分～

参加費…無料(要申込み)

登壇者

といかやさん(絵本作家)

土井章史さん(編集者、トムズボックス主宰)

大場裕理さん(教育画劇 編集者)

★じいじとばあばへのプレゼント花びんをつくろう

日時…9月20日(日) 午後1時30分～

参加費…300円(要申込み)

★学芸員によるギャラリートーク

日時…9月22日(火・休) 午前10時30分～

参加費…入館料 申込み不要

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

9月の休館日

2日～9日、16日、30日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

宮原麗子展 煌めく色

9月17日(木)～11月23日(月・祝)

スペインやギリシアの風景画で知られる岡谷市出身の洋画家 宮原麗子(1930-2021)。その印象主義絵画を思わせる煌めくような色使いに着目します。



「窓辺II」

縄文土器にひそむ蛇？

—「蛇体文」という見方はどう生まれたのか—

「蛇体文」「蛇体把手」と呼ばれる縄文中期の土器がどのように研究され、

「蛇」と考えられてきたのかを紹介し、縄文人の信仰や精神文化に迫ります。



榎垣外遺跡出土
顔面把手付深鉢形土器

ワークショップ (要申込み)

城の立体模型図を作ろう

日時…9月12日(土)

午後2時～3時

参加費…500円

定員…8名

対象…小学校4年生～大人

申込み…9月1日(火)～11日(金)



酒井館長と縄文ランタンを作ろう

日時…9月19日(土) 午前10時30分～

参加費…700円 定員…10名

対象…年長～大人

申込み…9月1日(火)～11日(金)



9月の休館日

2日、9日、14日～16日、24日、30日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

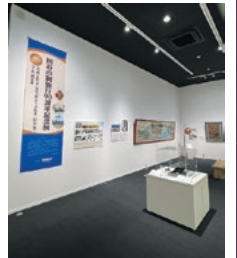
シルクファクトおかや

企画展

岡谷市制施行90周年記念展

10月12日(月・祝)まで

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。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)

◆講演会「岡谷の歴史と現在から岡谷の未来を展望しよう」

講師…小林 博(生涯学習課 市史編さん室)

日時…9月12日(土)

午後1時30分～2時30分

会場…岡谷蚕糸博物館 きぬのひろば

参加費…無料 定員…30名

イベント (要申込み)

◆まゆちゃんワークショップ

「幸せを呼ぶフクロウ」

日時…9月27日(日)

①午前10時～

②午後1時30分～

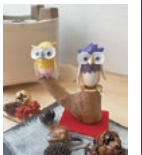
会場…まゆちゃん工房

参加費…800円 定員…各回10組

※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)



9月の休館日

2日、9日、16日、24日、30日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

第12回 岡谷市民病院「病院祭」～来て、観て、ふれて 医療のお仕事体験フェスタ～

病院のお仕事体験や医療イベントを通して、ご自身の身体と向き合ってみませんか？
ぜひ、ご家族・ご友人とお越しください。

10月10日(土) 午前9時30分～午後2時30分

場所：岡谷市民病院

【オープニングセレモニー】 午前9時30分～
【イベント】

- カノラ少年少女合唱団
- 医師団による寸劇 ほか

【体験】

- ドクター・ナースに変身してチャレンジ
- 手洗い体験
- 病院の機械を触ってみよう！
- 腹腔鏡体験 ほか

※イベント・体験の内容は変更となる場合があります。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

病院のお仕事を体験して
クイズに挑戦！

クイズのスタンプを集めて
景品をゲットしよう！

市立岡谷図書館も
クイズラリーの会場に！

手洗い体験

腹腔鏡体験

キッチンカーも
来るよ！

市立岡谷図書館 休館のお知らせ

特別資料整理および蔵書点検のため、下記の期間は
休館となります。湊、川岸、長地の公民館図書室も休館
です。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

特別資料整理期間…9月1日(火)～10日(木)

※休館中の返却は、ブックポスト、笠原書店岡谷本店へ
お願いします。

休館中でも使える、便利な「すわズラー」「デジとしょ
信州」に、ぜひご登録ください

●「すわズラー」(諏訪地域公共図書館ネットワーク)

登録すると、スマートフォンや自宅のパソコンから、諏
訪地域6市町村の図書館資料の検索、予約ができます。
またスマートフォンで、利用カードのバーコードの表示
や貸出状況を確認することができます。カードを持っ
ている人は、こちらのQRコードよりご登録ください。

利用登録は▶



●「デジとしょ信州」

登録すると、スマートフォンやパソコンで、いつでも、
どこからでも、無料で電子書籍を読むことができます。
期限が過ぎると自動で返却されますので、返却の必要
がありません。利用には登録が必要です。身分証明書を持
参のうえ、お住いの公共図書館にお申し込みください。

詳しくは▶



問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

日本絹文化フォーラム2026(8th)を 開催します

テーマ：日本の蚕糸業を未来へつなぐ

全国的な規模で絹文化に関する講演や情報交換を行うフォー
ラムです。1日目は蚕糸絹業に関する5名のみなさんの講演とパネ
ルディスカッションを行い、2日目は見学バスツアーを開催します。

【1日目】 9月19日(土) 午後1時～5時

場所…カノラホール 小ホール

内容

【講演】 株式会社高原社 草間幸男さん

NPOマルベリークラブ中部 理事 藤澤秀機さん

有限会社ミヤマ全織 代表取締役社長 長竹敏次さん

下村ねん糸 代表 下村 輝さん

株式会社HOSOO 代表取締役社長 細尾真孝さん

【パネルディスカッション】

テーマ「日本の蚕糸絹業のこれからの姿を考える」

コーディネーター：岡谷蚕糸博物館 館長 高林千幸

パネラー：上記5名

【2日目】 9月20日(日) 午前9時～正午

内容…バスツアー(蚕糸博物館～市内の近代化産業遺産見学)

案内…岡谷近代化産業遺産を伝える会 会長 宮坂春夫さん

定員…20名(定員になり次第締め切り)

申込み…両日とも岡谷蚕糸博物館まで電話にてお申し込みくださ
い。9月17日(木)締切。空席がある場合は当日参加も可。

参加無料

問合せ●日本絹文化フォーラム実行委員会事務局
(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



5/25~29 姉妹都市提携60周年を記念し マウント・プレザント市へ公式訪問団を派遣

1 1965年に姉妹都市提携を結んだアメリカ・マウント・プレザント市との提携60周年を記念し、5月25日から29日に副市長・議長を含む訪問団4人を派遣しました。昨年度は同市訪問団が岡谷市を訪れたことから、今年度はその返礼として公式訪問を実施。現地の歓迎行事では両市が60周年記念品を贈り合い、長年の友好親善の歴史を祝うとともに、さらなる交流促進と相互理解を深めました。



7/28~8/10 姉妹都市との交流事業で 高校生7人をマウント・プレザント市へ派遣

海 外姉妹都市マウント・プレザント市へ、7月28日から8月10日まで高校生7人を派遣しました。この高校生生活体験事業は、両市が隔年で高校生を派遣し合うもので、1989年から始まり、今回で35回目。高校生たちはホストファミリー宅に滞在し、民族博物館やセントラル・ミシガン大学などの見学のほか、カヌーや牧場ボランティアも体験し、国際感覚と相互理解を深めました。



8/5~7 平和の尊さを「自分事」として考える 中学生の広島平和体験研修

広 島平和体験研修として、市内4中学校2年生の代表生徒24人が広島を訪れ、平和記念式典に参列し、原爆により命を落とした方々を追悼し、恒久平和を祈りました。また、原爆ドームや広島平和記念資料館の見学、被爆者の方から直接お話を聞くなどのほか、「全国平和学習の集い」で、全国から集まった小中高生とグループディスカッションを行うなど、平和について学習を深めました。



8/8 蚕糸博物館「市制施行90周年記念展」に合わせ 旧岡谷市役所庁舎クイズラリーを開催

市 制施行時に製糸家の尾澤福太郎氏から寄贈され、本市の歴史とともに歩んできた大切な財産である旧岡谷市役所庁舎。蚕糸博物館の「岡谷市制施行90周年記念展」の関連企画として、旧庁舎の保全・活用に向けたトライアルイベントの第2弾となるクイズラリーを開催しました。小中学生と保護者が旧庁舎に関するクイズに解答しながら、建物とシルク岡谷への理解を深めました。

おたんじょうび
おめでとう!

おおきく
なったね
9 月生まれのおともだち

1さい



ゆあさん

〈保護者のコメント〉
ねえね だいすき♡
これからも2人で
なかよくおおきくなってね!

1さい



ひなさん

〈保護者のコメント〉
元気に育ってくれてありがとう!
これからも元気に
すくすく育ってね。

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp (11月生まれ募集中 期限:9月18日(金)まで)

地域おこし協力隊 活動日記

移住1年目、岡谷で見つけたこと

岡谷市に移住して、早くも1年が経とうとしています。
神奈川県で暮らしていたわたしにとって、この1年は新しい発見の連続でした!特に感じたのは、四季の移ろいがとても身近なことです。春には桜、夏には緑やお祭り、秋には紅葉、冬には澄んだ空気と雪景色。同じ景色でも季節ごとに表情が変わり、気づけば季節の移り変わりを楽しむようになりました。また、夜には星がきれいに見えます。神奈川に住んでいた頃は空を見上げる機会があまりありませんでしたが、移住してから、ふと空を見上げる時間が増えました。そんな何気ない日常の瞬間にときめくことも、岡谷の魅力のひとつだと思います!一方で、夜道は街灯が少なく暗いため、家まで全速力で帰ることも多々あります。実際に暮らしてみること、魅力だけでなく、地方のありのままの暮らしを肌で感じることも少なくありません。

首都圏で開催される移住イベントに参加した際には、岡谷市の暮らしについてお話する機会がありま



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
笠井

す。相談者の方には、「自転車ですーパーをしまごできるほどコンパクトにまとまっていること」や、「諏訪湖はいつ見ても感動すること」など、わたし自身がこの1年間で実感したことをお伝えしています。

移住者だからこそ見つけられた岡谷の魅力や気づきを、引き続き市内外へ発信していきたいと思っています!



小坂公園から
紫陽花と諏訪湖の景色



「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



8月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

鳥の鳴き声が、こんなに身近に感じられるまちに住むのは初めてです。小鳥バス、来年は参加したいです。

ーYさん（本町）

▼岡谷市には山があつて諏訪湖もあつて、それぞれの場所に異なる種類の鳥がいますし、まちのなかにもいろいろな鳥がいますよね。塩嶺小鳥バスは、早朝の「塩嶺小鳥の森」を歩く探鳥会です。来年ぜひ参加してみてください。



夏バテしないようしっかり食べて、早寝早起きを心がけていきます。

ーMさん（川岸東）

▼夏バテ対策はバッチリですね！熱中症の予防には、しっかりと食べて睡眠を十分にとることがとても大切だそうです。まだまだ日中は暑いので、無理せずお過ごしください。



【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～

「広報クイズ～クロスワードパズル～」
をまとめてみました。

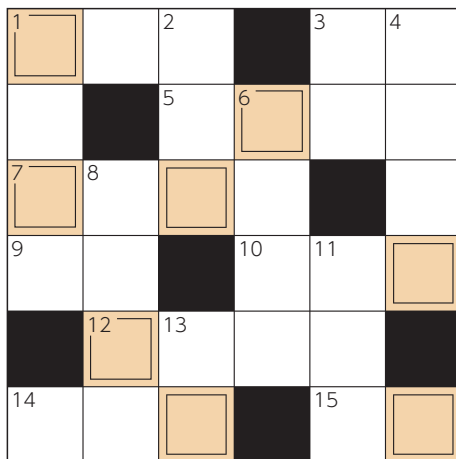


詳しくはこちら→

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

- 1 7月、新たに縄文時代の顔面把手が発見された〇〇〇遺跡
- 3 結んだり、束ねたり、しばったり
- 5 今年は7月26日。岡谷名物食べました？
- 7 コ、オオ、ノコギリ、ミヤマなど
- 9 あれば苦あり
- 10 銀行だとこれ。ゆうちょやJAだと呼び方が変わります
- 12 JRの南、田中線の南北、市道12号の西
- 14 相撲
- 15 柴田、宮沢、田中、ともさか



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.489

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。

◆タテのカギ

- 1 〇〇〇〇兼太郎
- 2 武井武雄が生み出した言葉
- 3 東京都多摩地域の市。同名のトラックメーカーの本社も
- 4 頭の左右を刈り上げ、真ん中だけ残します
- 6 必要な資料を前もってこれして調べます
- 8 楽しいことを期待して落ち着かないようす
- 11 御柱はこれで動きます
- 13 あ！上の方に答えが2つも！

- 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）。9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▶



●8月号の答えと当選者

「タイコまつり（太鼓まつり）」

正解数48通（応募総数48通）の中から抽選で、N・Aさん（長地出早）、S・Mさん（加茂町）、H・Yさん（加茂町）、O・Aさん（長地柴宮）、Y・Iさん（長地柴宮）、S・Tさん（山下町）、M・Mさん（山手町）、I・Tさん（東銀座）、M・Rさん（本町）、H・Mさん（山手町）に、市制施行90周年記念クリアファイルをプレゼントします。



骨活プロジェクト in 岡谷 ～人生100年時代の骨づくり～

日時

9月26日(土)
午後1時30分～3時
(受付:午後1時～)

場所

カノラホール
(小ホール)



※写真をもとにAIでイラスト加工しています。

講師 **内山 茂晴 医師**

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽(けんさん)を積み、准教授に就任。
平成29年1月に岡谷市民病院に着任。令和2年4月より副院長、令和4年4月に病院長に就任。豊富な経験と高度な技量で数多くの手術をこなす。
令和8年4月より病院事業管理者兼病院長。

参加無料

申込み不要

Okaya Pay
健康ポイント対象事業
50ポイント

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000

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