

10

Oct.2026 vol.1526

今月のひとこと：

市民と行政が一緒につくる
岡谷のまちづくりは新たな
ステージへ。
あなたの「やってみたい」は
何ですか？

あなたとおかやを^{つな}ぐ
広報おかや
Okaya



今月の表紙 | 7月12日に行われた「岡谷まちづくりシンポジウム」のようす

特集 新しいまちづくりがスタートします

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〉

新しいまちづくりがスタートします

まもなくラオカヤの解体が始まります。今回は岡谷駅前から始まる岡谷のまちづくりについて、いままでの取り組みとこれからについてお知らせします。これから始まる新しいまちづくりを、みんなで一緒に考えていきましょう

みんなの駅前空間イメージ

開かれたパブリック
スペースがつくる、
未来の岡谷

岡谷駅に降り立ったとき、
商店街を歩いたとき、公園で
ひと息ついたとき、家族や友人と
過ごしたとき、ふと、心に浮かぶ
「やってみたい」がある。

小さな「やってみたい」が、
まちを育み、紡がれる。
そんな岡谷のこれからを、
みんなで一緒に
つくりあげていこう。

主役は「あなた」、
そして
一緒に育む「仲間」が
このまちにはいる。

まちの未来は、行政だけが
描くものではなく、
市民や地域の好奇心が集まり、
響き合うことで、岡谷らしい、
岡谷だからこそのできる
まちづくりが始まる。
これは、その第一歩。

※このイラストは、ワークショップなどの市民の意見を反映して作成した、ラオカヤ跡地のイメージであり、具体的な配置や規模を示すものではありません。

誰かと話したい、
何かを始めたい、
知らないことを知りたい、
好きなことを
深めたい。

それは、ほんの小さな
好奇心かもしれない。でも、
きつとそのひとつひとつが、
まちの未来へ紡がれる
力となる。

「ひとりひとりの
好奇心が寄り合い、
あなたのやってみたいが
叶えられるまちへ」
この言葉には、
岡谷のまちづくりに対する
市民の新しい姿勢が
込められている。

空間を
ただ整備するのではなく、
そこに人の営みが
根づくことを目指す。

イベントを開きたい人、
作品を展示したい人、子どもと
遊びたい人、静かに読書したい人、
地域の歴史を伝えたい人、
新しい挑戦を始めたい人…
それぞれの「やってみたい」が、まちの
あちこちで芽吹き、やがて誰かの
「やってみよう」に変わっていく。

そんな循環が
生まれるまちこそ、
市民が誇りを持ち、
訪れる人が魅力を感じる
場所になる。

これからの岡谷の
まちづくりは、空間や
仕組みに少しずつ手を入れ、
市民の活動と結びつく
「創造的で表現する場」を
つくりあげる。



「岡谷駅周辺 まちの将来ビジョン」

20年後の未来を見据えた
まちづくりを進めるための指針



「岡谷まちなか空間 活用のススメ」

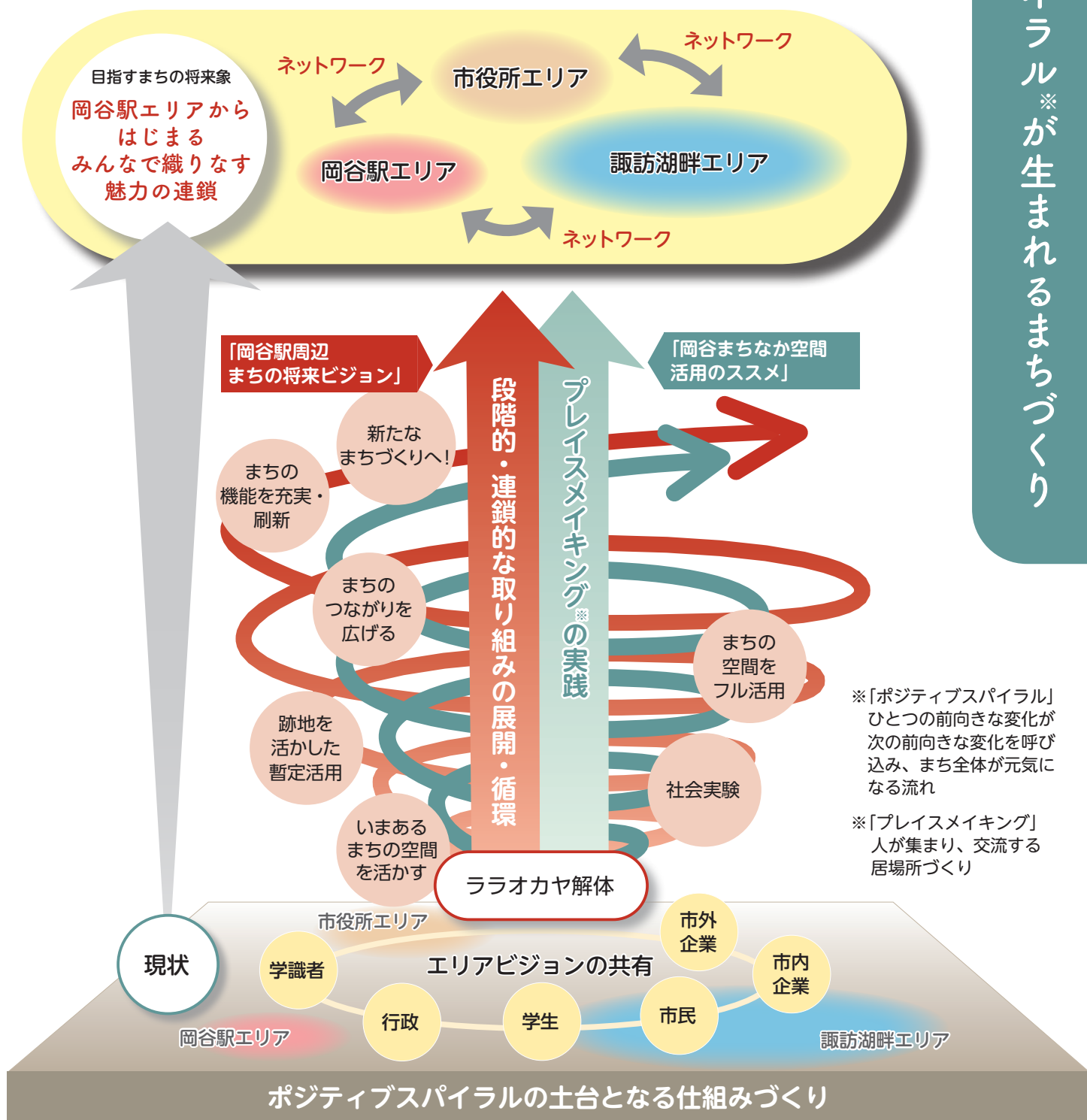
まちなかの公共空間（道路や公園）を
使いこなすためのコンセプトや取り
組みアイデアを整理した共通指針



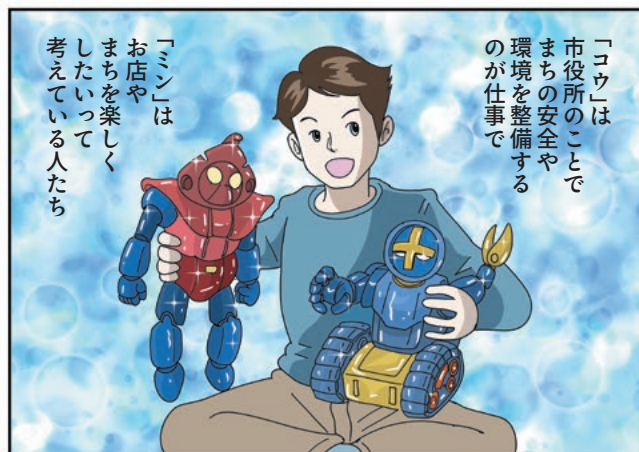
“目指すまちの将来像の実現” に向けて！

20年後の未来を見据えたまちづくりを進めるための指針「**岡谷駅周辺まちの将来ビジョン**」と、
まちなかの公共空間(道路や公園)を使いこなすためのコンセプトや取り組みアイデアを整理した
「**岡谷まちなか空間活用のスメ**」を行政と市民が共有し、段階的・連鎖的にまちづくりを進めます。
「**岡谷駅エリア**」、「**市役所エリア**」、「**諏訪湖畔エリア**」の3エリアが
ネットワークでつながる将来の姿を目指します。

ポジティブスパイラル※が生まれるまちづくり



市と市民が力を合わせたまちづくり（公民連携）



公民連携の役割分担のイメージ

市民が取り組みやすい仕組みの構築、
制度の改善や運用。
公共空間（道路・公園）整備などの実施。

小さな試みから、組織的連携で実施
するもので、市民の自由度を生かした
取り組みを主体的に実践。

行政の
役割

連携
・
協働

市民の
役割

- 市民の取り組みを実現するために、関係組織・権利者・庁内部署などの横の連携を強化・調整します。
- 具体的な取り組みの実施に向けた計画の策定・更新と規制緩和を進めながら予算の確保に努めます。
- 道路や公園などの公共施設に関する事業を進めます。
- 市民のみなさんのご意見を把握するように努め、事業に反映させていきます。

- 「岡谷まちなか空間活用のおすすめ」（P3のQR参照）にのっとり、公共空間や資源をいかし、市民自らがやりたいプロジェクトを主体的に提案し実践していきます。
- 民間ならではのスピード感と自由度をもって、“いま”できる小さなことから始め、イベント企画やワークショップなど、ソフト面を中心とした取り組みを実施します。
- 情報・意向などを社会全体に向けて発信していきます。

2026

7月12日①

岡谷まちづくり
シンポジウム
@テクノプラザ
おかや

こんな活動を
しています！



▲市長も参加してのトークセッション



▲テクノプラザおかやホールにて



▲参加者による
「岡谷まちなか空間活用のススメ」の解説



▲三牧浩也さんを招いての基調講演

プロフィール：
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

2026

8月8日②

第1回 社会実験への
企画会議
@テクノプラザ
おかや

公募で集まった市民20人がテクノプラザおかやに集合。対象地の基本方針やアクションを確認したあと、グループごとにまちを歩いて各地の魅力や可能性を探りました。「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」のもと、市民・事業者・行政が協働し、みんなの「やってみたい」がまちの居場所づくりを前に進めています。



▲終了後の集合写真



▲概況報告



▲成果発表



▲ワークショップ形式



▲まちを観察

やります！ 社会実験！

10/24①

ハシノウエ市で
ビジョン紹介・動画
放映・フリーコーヒー
(予定)

@ララオカヤ跡地・
岡谷駅北口

10/31①

ハロウィンの
仮装イベントなど
(予定)

@童画館通り

11/3火祝

防災体験
(予定)

@蚕糸公園

11/7①

フリーマーケット、
しおりづくり体験など
(予定)

@蚕糸公園

わたしたちが まちづくりに関わる理由。

まちづくりのワークショップに参加している3人に、まちづくりへの想いをうかがいました。

Q1 岡谷市のまちづくりに関心を持つ
たきっかけは何でしょうか？

小口さん わたしがまちづくりの活動に興味を持つきっかけになったのは、岡谷市のA O H S※への参加です。高校時代、楽しいことがやりたいと思い、さまざまな活動に参加していたわたしにとって、まちづくりという活動は、多種多様な活動に参加する足掛かりになりました。

高林さん 周囲の友だちや仲間が市外・県外へと進学・就職し、地元で暮らす人が少なくなっていました。地域でも次世代の担い手が足りなくなっていると感じ、これからの岡谷がどうなっていくのか気になっていました。また、さまざまなまちづくりに関するイベントに参加するなかで、機会があれば実際のまちづくりの活動に参加してみたいと思いました。

Q2 まちの公共空間が「居場所」になる
ために何が大切だと思いますか？

高林さん 居場所になるためにはその人にとって愛着がある場所になることが大切な要素だと思います。これまでの行政が中心となって作る空間だけではなく、市民の意見や思いを取り入れた、市民も主体的に参加する空間づくりが、集いやすくなる空間や場所になっていくのではないかと思います。

本間さん 「フラットな関係性」と「できることの見える化」が大切だと思います。居心地の良さを保つにはルールも必要ですが、「あれもダメ、これもダメ」と禁止事項ばかり増えると、居づらい空間になってしまいます。「ここで本を読んでもいい」「レジャーシートを広げてもいい」といった「何をしてもいいか」という前向きなルールを見える化すること。それによって、子どもから大人まで誰もが自由に自分らしく過ごせる場所を作れると考えています。

Q3 まちづくりに市民が関わることに
ついてどう感じていますか？

小口さん まちづくりで作られる居場所は、市民の居場所でもあると思います。市民の居場所を、市民の手で作っていくことは、本当に必要なものを作り上げることにつながると感じます。わたしも岡谷市民であるため、地元岡谷の居場所を自分で作っていくことをとてもうれしく思います。

本間さん 自分たちが暮らすまちだからこそ、市民が主体的に関わり、わたし自身も積極的に参加したいと考えています。当然、多様な人がいるので全員の見解をまとめる難しさはありますが、自分たちのまちの魅力を市民自身が実感できていないと、まちの未来は暗くなってしまうと感じています。



小口 凛さん

エーオーエイチエス
※「A O H S」
岡谷市をテーマとし、高校生が自ら企画や情報発信を行う団体



本間 順子さん



高林 敦樹さん

今後の整備スケジュール

ラオカヤ解体：令和8年10月1日 工事着手 ～ 令和10年9月末 完了予定

駅前ロータリー再整備：令和10年10月 ～ 令和13年3月予定
ラオカヤ跡地広場整備：

ラオカヤ跡地広場利用：令和13年4月 開始予定

インスタ
始めました！



問合せ ● まちづくり整備課（内線1334）

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられました!



令和8年9月1日の改正道路交通法施行令施行により、生活道路における法定速度が60kmから30kmに引き下げられています。

今回の改正で速度の引き下げ対象となる生活道路は、道路標識で指定速度の表示がなく、中央線や中央分離帯がない道路です。

車を運転する人は交通ルールを遵守し、決められた速度の範囲内であっても道路状況や交通環境に応じた安全な速度での運転に努めましょう。

●以下の道路における自動車の法定速度は引き続き60km/hです。

- ①道路標識または道路標示による中央線または車両通行帯が設けられている一般道路
- ②道路の構造上または柵その他の工作物により自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- ③高速自動車国道のうち、本線車道ならびにこれに接する加速車線および減速車線以外のもの
- ④自動車専用道路

警察庁ホームページ▶

詳しくは右記QRコードからご覧いただくか、岡谷警察署にお問い合わせください。



岡谷警察署 ☎23-0110

やまびこ公園 10月の行事予定

▶ノルディック・ウォーキングサークル

日時…10月9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)

要申込み

▶やまびこ秋の収穫祭

公園内で育てた農作物の収穫体験

日時…10月10日(土) 午前9時20分～午後1時ごろ(受付:午前9時～)

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…大人500円 小学生300円 未就学児無料(保険料、雑費含む) ※小学生以下だけでの参加不可

持ち物…軍手、長靴、帽子など収穫体験ができる服装、雨がっぱ、レジャーシート

申込み締切…10月1日(木)

※農作物の生育状況により日時・内容などが変わる場合があります。

要申込み

▶第2回 やまびこ草木染教室

日時…10月16日(金) 午前10時～

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,200円～)

要申込み

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか?

筋力、体力、健康力アップ! アクティブに活動するための食事

いつまでも健康で若々しく生活していくためには、定期的な運動と十分な栄養摂取を心がけ、筋力低下を防ぐことが大切です。最近、筋肉が落ちてきたと感じる人、これからも元気で活動していきたいと思っている人など、健康力をアップしませんか? 健康推進課栄養士が、デモンストレーションを交えながら、筋肉をつけるための食事のポイントや、日ごろの食事から手軽に栄養バランスをアップさせ、筋肉を維持する料理のコツなどを伝授します。試食もあります。

※骨の健康度を測る“骨ウェーブ”測定ができます!

日時…10月29日(木) 午前10時～正午(受付: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(定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具、水分補給できるもの

申込み…9月28日(月) から電話または電子申請(QRコードから)にてお申し込みください。

10月21日(水) 締切。

参加無料

要申込み



問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

大切な森林を守るために～松枯れ対策の基本とお願い

松枯れ(松くい虫被害)とは

松くい虫被害とは、マツノザイセンチュウという体長1ミリに満たない線虫が、マツノマダラカミキリを媒介としてマツの内部に入り込み、急速にマツを枯れさせてしまう病気です。

◆ 岡谷市の現状

マツの枯損木(被害木)の処理本数は下表のとおりで、以前は単木・散発的でしたが、本年度に入り、急激に枯損木が増加しています。

年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
処理本数	1	33	36	40	23
年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	
処理本数	28	15	56	220※	※令和8年度は見込み

◆ 岡谷市の対策

現在岡谷市では、マツの枯損木を確認した場合、切り倒し、玉切りにしてシート※で包み、薬剤のガスで内部の害虫を駆除する伐倒くん蒸(衛生伐)を行っています。

※シートは「生分解性シート」を使用しており、微生物により分解されて最終的には自然に戻ります。

◆ 森林所有者のみなさんへお願い

- ①地球温暖化などの影響もあり、一度広がった松枯れの被害を完全に止めることは非常に難しいのが現状です。
森林の健全な保全には、所有者のみなさんの日ごろの見守り、またご理解と適切な管理が欠かせません。
(参考：民法第717条：土地の工作物等の占有者及び所有者の責任／森林経営管理法第3条：所有者の責務)
- ②これからの安全で豊かな森づくりのため、市は松くい虫の被害を受けない別の種類の木(広葉樹など)への植え替え(樹種転換)を推奨しています。

●まずは、農林水産課までお問い合わせください。

◆ 市民のみなさんへお願い

- 松枯れは、放置すると周囲の健康なマツへと次々に感染が拡大します。地域の美しい景観と安全を守るためには、「早期発見・早期駆除」が重要です。
身の回りで、枯損木(被害木)を見つけたら、農林水産課までご連絡ください
〈例〉
- 森林や公園などで、1本(または複数本)だけ急に赤茶色に枯れているアカマツ
- 前触れもなく、急速に枯れたアカマツ
- くん蒸処理をしていない、未処理の状態の枯損木は、その場からの移動はしないでください。

問合せ●農林水産課(内線1484)

お知らせ

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です

企業のみなさん、市民のみなさん、人手は足りていますか？
シルバー人材センターが、お仕事承ります！

豊富な知識と経験を持った会員が、さまざまな仕事をお受けしています。ぜひご利用ください。



会員募集中！あなたもシルバーの仲間になりませんか

岡谷市(または下諏訪町)に在住し、健康で働く意欲のある60歳以上の人であれば、どなたでも入会できます。下記の日程で入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。

場所…偶数月：下諏訪総合文化センター

奇数月：諏訪湖ハイツ

日時…毎月第2火曜日 午後1時30分～

詳しくは▶



問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 / 介護福祉課(内線1283)

information — 今月のお知らせ —

1. 任職および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R7.4.1 ~ R8.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	10	0	0	-	10	-	20
女性	6	0	7	-	14	-	27
計	16	0	7	0	24	0	47

(2) 退職の状況 (R7.4.1 ~ R8.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	0	11	1	20
女性	3	0	2	1	13	0	19
計	11	0	2	1	24	1	39

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和8年度	296	18	81	17	436	2	850
令和7年度	297	18	80	17	443	3	858
差引	△1	0	1	0	△7	△1	△8

令和7年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和7年度の概要を公表します。(給与などについては、令和8年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	398人

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R8.4.1 職員数	57人	76人	154人	60人	24人	26人	4人	9人	410人
R8.4.1 構成比	13.9%	18.5%	37.6%	14.6%	5.9%	6.3%	1.0%	2.2%	100.0%
R7.4.1 職員数	62人	69人	156人	60人	24人	27人	4人	10人	412人
R7.4.1 構成比	15.0%	16.7%	37.9%	14.6%	5.8%	6.6%	1.0%	2.4%	100.0%

令和7年度普通会計における人件費の決算額は43億7,645万2千円で、歳出決算額249億6,420万8千円の約17.5%です。なお、この人件費は市長、副市長、教育長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R8.4.1	326,250円	370,471円	42歳4月			
R7.4.1	315,763円	358,334円	41歳7月			

※3人以下のため非公表

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与 費年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R8年度	410人	1,605,151千円	243,801千円	827,069千円	2,676,021千円	6,527千円
R7年度	412人	1,560,719千円	250,836千円	764,768千円	2,576,323千円	6,253千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

区分		経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
R8.4.1	大学卒	289,069円	300,829円	327,769円
	高校卒	251,133円	268,567円	310,500円
R7.4.1	大学卒	266,718円	288,014円	315,930円
	高校卒	237,000円	255,640円	284,933円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和7年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.250月分	1.050月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.525月分	2.125月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和7年度普通会計)

支給総額	101,366千円
職員1人当たり支給月額	24,204円

特殊勤務手当

(令和7年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	125円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料	市長 905,000円	(令和7年度支給割合) 6月期 1.725月分 12月期 1.775月分 計 3.50月分
	副市長 736,000円	
	教育長 641,000円	
報酬	議長 465,000円	計 3.50月分
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(4) 職員の初任給の状況(R8.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	232,000円
高校卒	200,300円

退職手当

R8.4.1	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R7.4.1	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R7.4.1	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	19人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	525人
4 派遣研修	専門派遣研修等	136人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック300人、脳ドック3人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 337人 ・ストレスチェック 受診実人員 896人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 3,026,000円 岡谷市病院事業院友会 1,754,100円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金 長野県支部	5件	顔面挫創、左下腿挫創、 左足関節捻挫 等

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和8年度 定員管理の状況

「第8次岡谷市定員適正化計画（令和6年度～令和10年度）」に基づき、将来の人口規模や財政規模に見合った行政運営への転換を図るため、DXの推進や事務事業の見直しなどによる効果的な業務効率化を推進し、定員管理の適正化を図っています。

予算定数

（令和8年4月1日現在の定数 単位:人）

部 門	令和7年度	令和8年度	増減	令和10年度 目標値
一般会計等	418	416	△2	410
公営企業会計	25	25	0	25

※増減理由：組織改正、指定管理者制度の導入に伴う減などによる

問合せ●企画課（内線1524）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

年 度	ラスパイレス指数
令和7年度	97.0
令和6年度	96.8

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	9.6日	期間：R7.1.1～R7.12.31 年間を通して在職した正規職員 (医療職を除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和7年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男 1人 女 8人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	8人	免職0人 降任0人 降給0人 休職8人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	40人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	3人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和7年度 退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	5人

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…10月1日(木)～8日(木) 午前9時～午後4時30分(土・日は除く) 抽選会・入居説明会…10月9日(金) 午後1時30分～(予定)
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター 市役所3階 301B会議室
 (市役所3階 都市計画課内) 入居指定日…11月1日(日)

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

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	3階	1	17,900～26,700	3,700		
田中線		田中町2	H15	2DKY	4階建	4階	1	20,700～30,800	3,500	有	
中村A-2		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	3階	1	22,600～33,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	2階	1	21,000～31,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	3階	1	28,500～42,500	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	4階	1	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂B		加茂町2	S47	3KB	8階建	8階	1	13,000～19,400	4,000	有	可
高尾T-2		川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食室、LDK:DK兼居間、
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

お知らせ

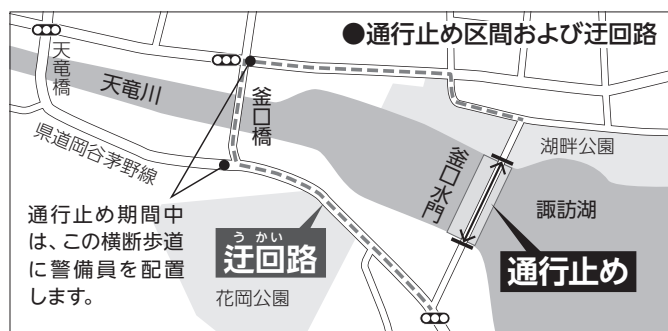
釜口水門管理橋の
通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。通行止め期間中は、下図の点線のように釜口橋に迂回をお願いします。なお、日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどで確認をお願いします。

期間…10月30日(金)～11月11日(水)

令和9年3月10日(水)～26日(金)

※毎日午前8時30分～午後5時



問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課 釜口水門管理係
 ☎22-6866

健康

今年の特定健診、
もう受けましたか？

実施期間…11月30日(月)まで(無料)

特定健診は、生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。一年に一度は自分の健康状態をチェックしましょう！

医療機関で受診する場合は、受診券が必要です。お手元がない人はお申し込みください。(受診券の発行には2～3週間かかります。)

特定健診特設Webサイト▶



※健康ポイント対象事業

(OkayaPay200ポイントもらえます)

休日健診のご案内(無料)

平日に医療機関を受診することが難しいという人のために、休日健診を実施します。

日時…11月29日(日) 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

申込み…10月13日(火)午前8時30分から電話受付開始。医療保険課までお申し込みください。(定員になり次第締切)

問合せ●医療保険課(内線1186)

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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…①～⑤・⑩1,000円、⑥～⑨1,150円(保険料込)
※④・⑤は別途教材費が必要です。
申込み…10月6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)。10月15日(木)午後9時締切。
※対象外の人(10月8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	10月21日～12月2日 [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)	10月22日～12月3日 [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット パリス・ルイスさん	12名	講習室
③超・初級英会話!	10月19日～12月7日(11/23休み) [月曜・全7回]	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	10名	講習室
④四つ畳み網のバッグ作り	10月28日～11月18日 [水曜・全4回]	午後7時～9時	アトリエ Doors 関 和子さん	10名	勤労会館 第2会議室
⑤初心者の茶道(基礎編)	10月29日～11月26日 [木曜・全5回]	午後7時30分～9時	茶道裏千家 百瀬宗準さん	6名	和室
⑥ピラテス	10月19日～12月7日(11/23休み) [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
⑦ビューティー・パワーヨガ	10月20日～12月8日(11/3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
⑧簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	10月22日～12月3日 [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
⑨ZUMBA(ズンバ)	10月23日～12月4日 [金曜・全7回]	午後7時30分～ 8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室
⑩(勤労会館講座) バリ舞踊(インドネシア民族舞踊)	11月17日～12月1日 [火曜・全3回]	午後7時～8時30分	バリ舞踊家 宮坂幸江さん	6名	和室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

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、墓地がなく焼骨を抱え埋葬に困っている人、または墓地を新規購入したい人で、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定めてください。

※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…7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…10月9日(金)～12月25日(金)(土・日・祝日を除く)

※申し込みの先着順にて使用決定、空き聖地がなくなった場合は、その時点で募集を終了します。

問合せ●市民生活課(内線1171)

募集

内山霊園 合葬式墓地
『嶺風苑南棟』使用者募集

内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を募集します。

申込み資格…

- ①現に焼骨を所持している人、または将来において自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍または住所を有する人
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けており、聖地を返還する人
※ただし、上記の人で現在の住所および本籍が市外の場合、霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込みをすることができますが、生前申し込みはできません。

募集数…個別埋蔵場所：6体、共同埋蔵場所：86体

使用料(1体につき) …

個別埋蔵場所：15万円、共同埋蔵場所：5万円

※毎年の管理料はかかりません。

申込み方法…受付期間内に申込書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…11月5日(木)～18日(水)(土・日を除く)

※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課(内線1171・1172)

お知らせ

ほっとひといき教室に参加してみませんか？ (下半期10月・11月分)

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人であれば、誰でも参加できる教室です。交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

送迎つき

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月6日(火) 午後1時30分～3時	介護保険制度の基本的のき～お茶で心とむひととき～／優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	高倉大夢さん 伊藤郁美さん	15名
10月7日(水) 午後1時30分～3時	カラダもココロものびのび簡単ストレッチ②／交流会	ウエルハートおかや (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名
10月22日(木) 午前10時～午後1時	美味しく楽しく食べて健康に～管理栄養士による食事講座～／バランスのとれた食事について ※昼食付き	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび 管理栄養士	15名
11月5日(木) 午後1時30分～3時	ココロとカラダを軽くするやさしいヨガ②／交流会	ウエルハートおかや (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガ インストラクター 外山まりさん	15名
11月17日(火) 午後2時～4時	家の中でできる有酸素運動／介護者の身体の悩みについて	第2グレイスフル岡谷 グレイスフル岡谷 ☎21-7321	栗林美幸さん 町田柊斗さん	10名

介護まるごと・個別相談会

送迎なし

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

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
10月6日(火) 午後3時～3時30分	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
10月7日(水) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名
10月22日(木) 午後1時～1時30分	介護相談	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	1名
11月5日(木) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)聖母の会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名
11月17日(火) 午後1時30分～2時	初めての介護申請で不安な方(介護事業所の選び方)	第2グレイスフル岡谷 グレイスフル岡谷 ☎21-7321	町田柊斗さん	1名

※12月から令和9年2月までの日程は、広報おかやなどで改めてお知らせいたします。

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

お知らせ

国民年金の育児免除制度が始まります！

令和8年10月から、子を養育する国民年金第1号被保険者(自営業・フリーランス等)の人について、その子が1歳になるまでの期間、国民年金保険料の納付が全額免除される制度が始まります。

【要件】 次の①・②ともに満たすこと

①子と親子関係が継続していること、②子と同一の住所であること

【免除される期間】

●実母の場合

子の出産予定日の前月から子が1歳になるまで
(産前産後免除期間を含む)

●実父または養父母の場合

子を養育することとなった日から、子が1歳になるまでの最大12か月間

※「保険料が免除された期間」も納付したものととして将来の年金に反映されます。

※所得制限がなく、仕事を続けている場合も対象となります。

※申請をしないと免除になりませんのでご注意ください。

【育児免除イメージ図(1月に出産の場合)】

		出産日		1歳の誕生日の前月(12月分まで)				
		12月	1月	2月	3月	4月	～	12月
母親	産前産後免除期間					育児免除期間		
父親 (養父母)	育児免除期間							

※夫婦ともに第1号被保険者の場合、2人とも申請できます。

【申請先】

市民生活課国民年金担当窓口、および岡谷年金事務所にて、10月より受付を開始します。

マイナポータルより電子申請もできます▶

●制度について詳しくはQRコードからご覧ください。



育児免除制度▶



産前産後免除制度▶

問合せ●市民生活課(内線1158)／岡谷年金事務所 ☎23-3661

健康ひと回メモ

No.584

「めまい」を起こす疾患2 メニエール病

メニエール病は、めまい発作を反復し、特にきつかけなく発症します。持続時間は10分程度から数時間程度で、多くの場合、めまい発作に伴って、難聴、耳鳴り、閉塞感など、聞こえに関する症状があり変動します。ぐるぐると目が回るような回転性のめまいが起こることが多く、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。

原因は内耳の異常と考えられています。内耳には平衡感覚をつかさどる三半規管と、聴覚をつかさどる蝸牛があり、内リンパという液体で満たされています。内リンパ量が過剰になると内耳が水ぶくれのような状態になると、三半規管や蝸牛が圧迫され、めまいや聞こえに関する症状が現れます。

原因にはストレスが影響するといわれており、責任感が強い人、きちょうめんな人や、中高年に起こりやすい傾向があります。このため、ストレスをコントロールすることや、塩分をとり過ぎないこと、適度な水分補給、適度な運動は予防になります。

薬物療法としては、尿の量を増やして水分の排出を促す利尿薬や、耳の血液の流れを改善して症状を和らげる循環改善薬などがあります。

また、薬物で治らないなど重症な場合は、中耳加圧療法などの治療法がありますので、耳鼻咽喉科専門医と相談してみてください。

(岡谷市医師会)

お知らせ

高齢者

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種について

高齢者を対象とした、インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種は、10月15日(木)から始まります。(対象者以外の人は、全額自己負担の任意接種となります。)

●対象者 【インフルエンザ・新型コロナ予防接種共通】

接種日に岡谷市に住民登録のある人で、次の①または②に該当し、接種を希望する人。

- ① 接種日において65歳以上の人
- ② 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当に該当する人)

※接種は強制ではありません。接種のメリット(重症化予防)とデメリット(副反応・後遺症等)をご理解のうえ、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

●接種期間・回数

それぞれ以下の期間に1回限りの接種となります。

【インフルエンザ予防接種】

10月15日(木)～12月29日(火)

【新型コロナ予防接種】

10月15日(木)～令和9年3月31日(水)

※休診日を除く。

●自己負担額

【インフルエンザ予防接種】 1,200円

【新型コロナ予防接種】 3,800円

●無料券の発行について

市町村民税非課税世帯および生活保護世帯に属する人には、申請により無料券を発行します。無料券は10月8日(木)午前9時から発行しますので、接種を行う前に必ず健康推進課まで申請にお越しください。(マイナンバーカードなど本人確認できるものを持参してください) 予防接種後に無料券の発行はできませんので、ご注意ください。

●接種方法 【インフルエンザ・新型コロナ予防接種共通】

実施医療機関での個別接種(予約制)となります。事前に医療機関に予約をしてください。

●持ち物 【インフルエンザ・新型コロナ予防接種共通】

マイナ保険証等、自己負担金または無料券(申請により発行したもの)

※予診票は、諏訪6市町村の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する場合は、事前に予診票を取りに健康推進課までお越しください。

●その他

対象とならない人や、対象者であっても定期接種期間外に接種を希望する場合は、任意接種として自費で受けることができます。接種費用などについては医療機関へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種と新型コロナ予防接種の同時接種は、医師が必要と認めた場合は可能です。

●市内実施医療機関

市ホームページでご案内しています。下記QRコードからご確認ください。

接種についての詳細も、こちらからご覧ください。



◀インフルエンザ
ワクチン接種に
ついてはこちら



◀新型コロナ
ワクチン接種に
ついてはこちら

問合せ●健康推進課(内線1182)

・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	
1	2	3	
☎(株)アイテック ☎ 23-8500		☎杉村設備(株) ☎ 27-8632	
8	9	10	
☎信和設備(株) ☎ 22-3302		☎(株)総設工業 ☎ 28-8504	
5	16	17	
☎(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		☎十和設備(株) ☎ 24-0182	
2	23	24	
☎離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R7年10月生) [予約制]		☎(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
☎(株)浜パイピング ☎ 23-6885			
9	30	31	
☎(株)イワナミ ☎ 22-2222		☎マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～正午 ☎(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：藤森 頼継 弁護士 ※11月分予約：10月21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]	21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] 20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）
就業	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	14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)	21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
農業	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 ▶ 10月16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

10月

October

- 🏥 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 ち
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第4期 納期限…11月2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) 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) 水道建設(株) ☎ 23-2662 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後4時30分～7時45分 1歳6か月児健診 (R7年3月生) 午後0時40分～1時10分 受付 1歳児健診 (R7年3月生) 午後0時40分～1時10分 受付 3歳児健診 (R5年9月生) 午後0時40分～1時10分 受付 3～4か月児健診 (R8年6月生) 午後0時40分～1時10分 受付 9～10か月児健診 (R7年12月生) 午後0時40分～1時10分 受付 離乳食教室<ぐっくん教室> (R8年5月生) [予約制・個別対応] 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 2歳児にこにこ教室 (R6年9月生) 午前(個別通知します) (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197				
4 🏥 尾澤内科・脳神経内科クリニック ☎ 75-2281 🦷 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 💊 もみじ薬局 ☎ 75-2363 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	5 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	6 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	7 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	8
11 🏥 向山内科医院 ☎ 23-6272 🦷 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 💊 クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	12 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	13 👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	14 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	15
18 🏥 祐愛病院 ☎ 23-0222 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 💊 スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	19 (株)アイテック ☎ 23-8500	20 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	21 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	22
25 🏥 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🦷 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 💊 川岸薬局 ☎ 24-3103 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	26 👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	27 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	28 (有)三善工業 ☎ 23-3446	29

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・ハイビスカス 共催講座 笑顔あふれるフラダンス講座

日時…11月5日・19日、12月3日(全3回) 毎木曜日
午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
講師…インストラクター 白田美穂さん、学習グループ「ハイビスカス」のみなさん
定員…20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、タオル、水分補給用飲み物
※講座は素足もしくは靴下で行います。
受講料…600円 ※受付時に集金
申込み…10月5日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。6日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月29日(木) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 季節の教養講座 大人のお稽古 やさしい書道講座

手書きの温かさや文字の大切さを再発見できる講座です。

日時…11月14日・21日・28日(全3回) 毎土曜日
午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…松本蟻ヶ崎高等学校書道部外部講師・全国高等学校書道パフォーマンス甲子園三連覇指導者 大澤逸山さん
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…書道用具一式(ない人は受付時にご相談ください)
受講料…2,100円(教材費含む) ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は10月6日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。7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10月14日(水) から受付。10月28日(水) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 若者向け講座 気分爽快! キックボクシングエクササイズ体験講座

ストレス発散とボディメイクを同時にかなえませんか? 打ち合いはありません。未経験でも安心して参加できます。

日時…11月17日(火)・24日(火) 午後7時～8時30分
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
対象…18歳～39歳の人、および希望する人
講師…元WPMF世界女子ライト級チャンピオン・スタジオディライト代表 高田結さん
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…運動しやすい服装(ジャージ等の裾にファスナーのないもの)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、着替え
受講料…400円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の18～39歳の人は10月1日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。2日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外または40歳以上の人は10月8日(木) から受付。11月9日(月) 締切。

申込みは▼



岡谷市文化祭のお知らせ

下記日程で文化祭を開催します。開催日は次の通りです。

◆展示部門(日本画、洋画、書道、写真、陶芸など)

- ・作品展…10月23日(金)～25日(日)
- ・第60回岡谷展…11月12日(木)～15日(日)

詳しくは▼



◆上演部門(音楽、舞踊、民謡、伝統芸能など)

- ・第83回市民音楽祭…11月3日(火・祝)
- ・第53回市民舞踊祭…11月7日(土)
- ・第44回おかや芸能フェスティバル…11月21日(土)
- ・第20回おかや演劇祭…12月4日(金)～6日(日)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 子ども学級 長地キッズ☆ 煎茶道体験講座

日時…11月7日・14日・21日・28日(全4回) 毎土曜日
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 第一・第二会議室
対象…小学生・中学生
講師…煎茶道方円流総師範 栗原幸園さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…白い靴下
受講料…2,500円(4回分) ※講座初日に集金
申込み…10月9日(金) 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。11月6日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

健康

10月15日～21日は がんと向き合う週間です

重点テーマ

「いつもの暮らしに がんへの意識を」

長野県では、毎年10月15日から21日までの期間を「がんと向き合う週間」に定めています。この機会にがんに対する理解を深め、自身の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

- 週間に合わせ、旧市役所庁舎を、がんのシンボルカラーである“ラベンダー色”にライトアップします。ぜひお立ち寄りください。
- 年に1回がん検診を受けて、健康状態を確認してみましょう。

市で実施している、がん検診などの詳細は右記QRコードからご覧ください。



※すでに申し込みを終了しているものもあります。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1193)

環境

諏訪湖周一斉清掃を 実施します

日時…10月11日(日) 午前7時～8時

【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※当日の実施の可否は、市ホームページおよび岡谷市LINE公式アカウントでお知らせします。LINEの登録はこちらから。



※個人で諏訪湖周一斉清掃に参加する人は、こちらからお申し込みください。



問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

転職・移住希望者対象 就職説明会

転職希望者や、諏訪地域へのU・I・Jターン希望者を対象とした就職説明会「おしごと転職・移住フェア」を開催します。諏訪地域の企業約80社が参加予定。魅力ある企業や仕事内容を詳しく知るチャンスです。

諏訪地域で仕事を探しているみなさん、参加をお待ちしています。ご家族やお知り合いにもぜひご案内ください。

日時…10月31日(土) 午後1時～3時

場所…カルチャーセンター

対象…転職希望者、U・I・Jターン希望者、令和9年3月学卒予定者

※参加無料・事前申し込み不要

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

岡谷市文化祭 作品展 ワークショップなどのご案内

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」では、学習グループによる「ワークショップ・実演会・相談会」を開催します。

事前申し込みは不要で、どなたでも参加できます。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

作品展期間…10月23日(金)～25日(日)

場所…カルチャーセンター

参加料金…無料～800円

(体験内容による)

※ワークショップの内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▲

問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

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

女性の再就職応援セミナー &ミニ就職説明会

出産、子育て、介護などで離職し、再就職を考える女性を応援します!

“今どうなってるの?” “知らないで損かも?” の不安がスッパリします。

「年収の壁」「扶養の範囲」の変更ポイントから、お金と働き方を整理したり、採用担当者の視点に立った履歴書の書き方、ミスマッチを防ぐための求人票を見るときポイントをおさえ、自分に合った働き方を整理するセミナーです。

- 参加無料
- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▲

【女性の再就職応援セミナー】

働く前の不安をすっきり解消～早めの就活準備スタートで差をつけよう～

日時…10月20日(火)

午前10時～正午

要申込み

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名

【ミニ就職説明会】

日時…10月30日(金) 午前10時～正午
(受付: 午前9時40分～)

※入退場自由

申込み不要

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

川岸公民館・手話ダンス笑美の会 共催講座

手話ダンス講座

歌を手話で表現しながら軽いステップダンス!

日時…11月19日・26日、12月10日(全3回) 毎回木曜日
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…手話ダンスアーティスト MIWAさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動靴、筆記用具、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…10月5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。11月12日(木) 締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

市民総合体育館 東体育館 一般開放再開!!

4月から工事のため、東体育館を休館としていましたが、工事が終了し、10月6日(火)から一般開放します。

長期間にわたり、ご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力いただきありがとうございました。

リニューアルした市民総合体育館にぜひお越しください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

『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…10月15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、2A・2B会議室、トレーニングルーム

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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(11月分)

日時…10月18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。

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。

日時…10月18日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第44回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月15日(日)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)

申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ

☎23-1224・FAX 23-8370

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

環境

10月は「ごみ・資源物 分別強化月間」です

10月1日から31日は「ごみ・資源物分別強化月間」です。ごみの分別は、地球環境にやさしいだけでなく、有料ごみ袋の使用量を減らすことで家計にもやさしい取り組みです。この機会に、もう一度資源物の分別を見直してみませんか。月間中は、各地区の収集定位置にて衛生自治会のみなさんが立ち会いをしていますので、分別についての疑問点などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

岡谷市農業委員会が 新体制となりました

岡谷市農業委員会は委員の任期満了に伴い、新体制となりました。任期は令和11年7月29日までの3年間です。

農業委員会は、農地法に基づく売買・貸借の許可、農地転用案件への意見具申、遊休農地の調査・指導などを中心に農地に関する事務を執行する行政機関です。農地や農業についてお困りのことなどありましたら、ご相談ください。

■農業委員…8名

会長:宮澤 淑(駒沢)、会長代理:高林敬子(橋原)、代議員:清水江身子(新屋敷)、委員:今井 功(今井)、濱由美子(間下)、花岡俊彦(花岡)、早出澄雄(中村)、山田和男(横川)

■農地利用最適化推進委員…3名

小口建二(小井川)、山崎和彦(新倉)、伊藤範雄(東堀)

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1486・1489)

出典:公益財団法人 長野県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・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。



各1枚 300円
9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人長野県市町村振興協会

「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて4億円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月16日(水)から10月16日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて4億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて4千万円)は、市町村振興宝くじです。

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。購入をお考えの皆さんは、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)

◎らくラク水中運動教室(一般)

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

申込み…当日窓口にて受付。

(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

シンコー杯

3×3バスケットボール大会

日時…10月25日(日) 午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…高校生以上の人

定員…各9チーム ※1チーム4～6名

参加費…1チーム6,000円

(保険料・施設使用料込)

申込み…チラシなどの

QRコードより



InBody・シセイカルテ測定会

日時…10月17日(土) 午後1時30分～3時

場所…市民総合体育館

対象…18歳以上の人

定員…10名

参加費…各300円、両方で500円

申込み…体育館窓口または電話で受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱主催)

◎英語で楽しむキッズテニス 【10月より開講】

英語×テニスの新しい子ども教室!「英語を勉強する」のではなく、「スポーツを楽しみながら英語に触れる」テニス教室です。国際的なテニス指導資格をもつイギリス人のコーチと一緒に、テニスの楽しさを味わいながら、英語での声かけやコミュニケーションを通して自然に英語に親しみます。テニス初心者・英語が初めての子どもさんも大歓迎です!

日時…毎週月曜日 午後5時～6時

(月4回実施。月曜日が祝日の場合は、同月内の金曜日に振替)

場所…岡谷市スポーツ施設

(テニスコート/雨天時:体育館)

対象…小学生 定員…10名

受講料…月額7,000円(保険料・施設使用料込)

※初回体験:1,000円(事前予約制・体験は1人1回まで)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…15名 受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎!基礎からていねいに指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。

期日…11月15日(日)・21日(土)、12月5日(土)・12日(土)(計4回)

時間…午後5時～6時30分(午後5時30分～6時30分が氷上)

対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人(初心者、初級程度)

場所…やまびこの森アイスアリーナ

定員…50名(先着順)

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか

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。

申込み…10月19日(月)から市民総合体育館にて受付。11月9日(月)締切。

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

スポーツ振興課 ☎22-8804

信州松本トライデント2026-27シーズン開幕戦 観戦無料ご招待!!

10月24日(土)、25日(日)のホームゲームに、相互連携協定を結ぶ岡谷市のみなさんを観戦無料ご招待します!開幕戦を勝利で飾るべく、会場で熱い声援をお願いします!!

日時…10月24日(土) 試合開始 午後5時5分～

10月25日(日) 試合開始 午後1時35分～

場所…エア・ウォーターアリーナ松本(松本市美須々5-1)

対戦チーム…広島サンダース

対象…岡谷市在住、在勤者の方

定員…200名(先着順・なくなり次第終了)

対象座席…クラブ指定の席

チケット取得方法…上記QRコードから「信州松本トライデント公式LINE」の友だち登録をお願いします。登録後に配信されるメッセージを確認のうえ、チケットを取得してください。

問合せ●信州松本トライデント事務局 ☎0265-98-6812



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

10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)

《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

- 今日も元気にいただきます!おかやっ子給食
- おかやっ子事業 もろこし体験
- 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。

じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金



運動期間 10月1日(木)～12月31日(木)

ホームページアドレス

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

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまには、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申し上げます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。

地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申し上げます。

令和7年度
実績額
14,110,025円

長野県内の福祉活動に
2,607,000円

県内福祉施設等の整備・
福祉団体助成・災害救援
活動支援に使用

安心・安全なまちづくり
配分事業

小坂区にて、
災害時に役立つ
メガホンとライト
を購入しました。



令和8年度、岡谷市では、令和7年度にお寄せいただいた募金を使用し、下記の事業を行なっています。

募金の約82%が岡谷市の地域福祉活動に使われています。

市内21地区社会福祉協議会の活動に
8,747,000円

- 地区社協活動費
- 各区敬老事業への助成
- 昼食会・配食会
- 市内遊び場新設・改修等



敬老事業



世代間交流(七夕交流会)

岡谷市社会福祉協議会の活動に
866,025円

- 罹災者に対する見舞(火災等)
- ボランティア等地域福祉振興助成
- ふれあいいきいきサロン助成事業
- 地域福祉広報啓発事業(社協だよりゆめ)

各種福祉団体、学校の活動に
1,890,000円

- 地域福祉を推進する福祉団体への助成
- 人権擁護委員岡谷地区
- 岡谷市内小学校の福祉教育
- 岡谷市内中学校の福祉教育
- 岡谷市内高等学校の福祉教育



問い合わせ先

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 24-2121

FAX 24-3555



社協だより

ゆめ

—No.329—

主 な 内 容

CONTENTS

赤い羽根共同募金ご協力をお願い……………22
終活セミナー受講者募集……………23
令和8年度岡谷市ふくしまつり……………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



受講料

無料

終活セミナー受講者募集

障がい者と家族が 安心して暮らすために



認知症も含めたご両親の「もしも」に備える
遺言書の必要性や任意後見の特徴、
ご本人が将来暮らす場所について・・・
知識と情報を持てば、不安を減らすことができます

令和 8 年

日時

10月17日 土 午後1時30分～午後3時30分

会場

おかや総合福祉センター 3 階
(諏訪湖ハイツ)

定員

予約制

先着 50名

コンベンションホール

講師



木村 和彦 氏 (行政書士)

障がいがある方とご家族の安心づくりに
向けたセミナーの2回目です。第1回で
ご紹介した、任意後見契約の仕組みや、遺言書
がなぜ必要なのかについて、より詳しく取り上
げます。また、ご両親のもしものあと、障がい
がある方ご本人がグループホームなどで暮らす
場合の備えなどについてもお話します。



セミナー参加者向け無料相談あり (セミナー終了後に日程を調整し、
後日個別相談ができます。)

主 催： 岡谷市、岡谷市社会福祉協議会

企画・運営： 一般社団法人 日本生前相続サポートセンター

(R7 年岡谷市・岡谷市社会福祉協議会と終活連携協定を結んでおります)

問い合わせ： 一般社団法人 日本生前相続サポートセンター

申込方法 ・電 話： 090-4230-2290

・メール： seizensouzoku@gyoseiofficekazu.com

案内に沿って
お進みください



QR コード



11月7日 土

午前10時～午後3時

開場 午前9時30分

おかや総合福祉センター
(諏訪湖ハイツ)みんなでつながる福祉と
ボランティアの1日令和8年度
岡谷市
ふくしまつり・申込み不要
・参加費無料

講演会のお知らせ

歯科医師への軌跡

—ろう者として歩んできた道—

講師

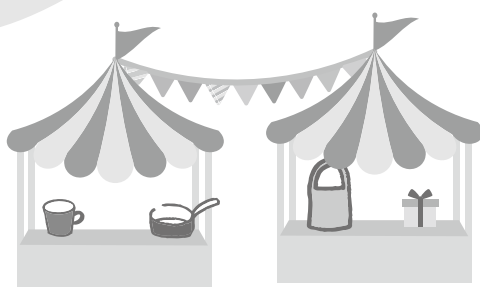
杉野凜太郎 氏

歯科医師・
松本歯科大学病院
保存科

会場 3階コンベンションホール

福祉大会・ふれあいボランティア祭り合同開催

スタンプラリー

会場を回って
スタンプを集めると抽選で
素敵な景品
プレゼント

社会福祉大会 講演会

午前10時～ 社会福祉大会

式典・表彰

午前10時40分～ 講演会

「歯科医師への軌跡
—ろう者として歩んできた道—」
講師：杉野 凜太郎 氏

体験・展示・参加コーナー

午前10時30分～

- ・ボランティア団体PR・展示
- ・福祉体験 車イス / ミニ手話講座など
- ・募金コーナー
- ・スタンプラリー

1階ロビー

芝生
広場

販売・飲食

午前11時45分～

芝生
広場

午前10時30分～

- ・キッチンカー
- ・福祉作業所販売コーナー
焼き菓子 / 手工芸品 / 野菜 / 雑貨等
- ・純喫茶「ふれあい」 午後1時～
レコード鑑賞 / コーヒー・お菓子

芝生広場
にて

太鼓演奏

3階
コンベンション
ホール

相談・リフレッシュ

午前10時30分～

2階
大会議室

- ・健康相談 (フレイル予防)
 - ・介護相談 ・なんでも福祉相談
 - ・介護リフレッシュコーナー
ハンドマッサージで介護者を応援!
 - ・終活相談 (201 研修室)
- ※ 10時から受付開始。定員に達し次第、
受付終了となります。

—主催—

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会
社会福祉法人 長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会
岡谷市障害者福祉推進実行委員会

—共催—

岡谷市





利用できる人…0歳～年少入園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

10月の休館日
13日(火)

ワンツーパーチ講座(10月26日(月)より申込み開始)

日時…11月25日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室 講師…千葉有希子さん

持ち物…水分、上ばき、汗ふきタオル

託児あり

★ナチュラルコンサート(リコーダー、寸劇、歌)

日時…10月5日(月) 午前11時～

♡ 予約が不要なイベント

10月14日(水)	たべるのだいすき(栄養士) 試食&レシピ紹介	午前11時～
16日(金)	おおきなおはなしたまご 歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前11時～ 午前10時30分～正午
20日(火)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
22日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
26日(月)	ぺったんこの日(10月生まれの子対象) 10月生まれのお誕生会	午前10時30分～午後4時 午前11時～
30日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

♡ 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…11月18日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(10月14日(水)より申込み開始)

「ヨーヨーりんごだヨー」をつくります。

日時…11月12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…11月19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～

マウント・プレザント市に行ってきました！



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。みなさんは、岡谷市の海外姉妹都市、アメリカ・ミシガン州のマウント・プレザント市をご存じですか？

マウント・プレザント市は、ミシガン州のほぼ中央に位置する自然豊かなまちです。岡谷市とは1965年に姉妹都市提携を結んで以来、高校生の相互交流や市長訪問など、さまざまな国際交流が続いています。この夏、岡谷市から7名の高校生がマウント・プレザント市を訪れ、13日間滞在しました。現地ではホストファミリーと一緒に生活し、地域の人々との交流やさまざまな文化体験を通して、アメリカの暮らしや文化を学びました。今回の滞在で特に印象に残ったのは、現地のみなさんの温かさと、多様な文化や背景を持つ人々との交流です。

また、ミシガン州の広大な自然や景色にも驚きました。岡谷市では周囲に山々が広がっていますが、マウント・プレザント周辺には広々とした平地が広がっており、岡谷とは違った景色を楽しむことができました。高校生たちにとって、多くの人と出会い、新しいことを学ぶ貴重な経験になったと思います。

わたし自身にとっても、みなさんと一緒に過ごした13日間は、とても有意義な時間となりました。市民のみなさんも機会があれば、ぜひ岡谷市の海外姉妹都市、マウント・プレザント市を訪れてみてください！



CANORA HALL カナラホールー岡谷市文化会館

カナラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ～新しい風のさざやき～

田中拓也 サクソフォン・リサイタル

10月3日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

田中拓也は、アドルフ・サクソス国際コンクール入賞など、国内外のコンクールで入賞歴を持つ実力派サクソフォン奏者。本公演では、名曲の数々をサクソフォンの音色でお楽しみいただきます。ピアニストの弘中佑子と紡ぐ洗練された音色にご期待ください。



田中拓也



弘中佑子

出演

田中拓也(サクソフォン)
弘中佑子(ピアノ)

プログラム

バルトーク：ルーマニア民俗舞曲
サン＝サーンス：白鳥
リムスキー＝コルサコフ：熊蜂の飛行
中山博之編曲：日本の四季～
ふるさと童謡メドレー 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
ソサエティ会員 2,000円
小中高校生 500円

問合せ ☎ 24-1300

10月の

図書館情報

10月27日から11月8日は秋の読書週間です。期間中、貸し出し冊数上限が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…10月3日・10日・17日・
24日・31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…10月20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

★「本」と遊ぶ 全国訪問! おはなし隊 が岡谷図書館にやってきました★

日時…10月4日(日)
●午後2時30分～3時…
550冊の絵本を載せたキャラバンカー見学
●午後3時～3時30分…
おはなし会
詳しくはp28参照。

今月のテーマボックス

「秋をみつけよう!」

10月18日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

10月17日・18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

10月の休館日

5日、13日、19日、26日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な入浴回数券

お得な入浴回数券を販売中! 11枚つづりで有効期限は購入から1年間! ぜひご利用ください♪

●ロウリュ熱波 開催!

毎月26日はサウナにてロウリュ熱波を開催! 開催時間は館内掲示板でご確認ください。

●ランニングステーション

荷物を預けて身軽にランニングへ! 走った後は温泉でリフレッシュ! ランステをご利用ください!

●ロマネットLINE公式アカウント

友だち追加はこちらから→



10月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎ 27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示・コンサート

●今井芳文

「絵・バカ60年今井芳文洋画自選展」
期間…10月1日(木)～15日(木)

●桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」

日時…10月31日(土) 午後2時～3時30分

■ALOHA OKAYA (アロハオカヤ) 開催

期間…10月10日(土)～12日(月・祝)
屋外芝庭・館内会議室等

■第1回信州SUWA

フォトサイクリングin諏訪湖 開催
期日…10月18日(日) 屋外芝庭

■ハイツフリーマーケット開催

日時…10月25日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

21日(22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 どいかや 絵本原画展
自然と生き物、それから絵本

11月16日(月)まで

どいかやさんは、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、ど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

★ポシェットとプラ板でペンダントをつくろう
日時…10月3日(土) 午後1時30分～
参加費…400円 (要申込み)

★フェルトを切って貼って絵をつくろう！
日時…10月4日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★刊本作品読み語り
日時…10月17日(土) 午前10時30分～
参加費…無料・申込み不要

★こども・初心者向け 製本ワークショップ
日時…10月24日(土) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★ハロウィン朗読会とハロウィングッズを作ろう
日時…10月31日(土) 午後1時30分～
参加費…200円 (要申込み)
※朗読会のみ参加は無料・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)

10月の休館日
7日、14日、21日、28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

11月23日
(月・祝)まで



「遺跡回想Ⅳ」

【関連イベント】 (申込み不要)
学芸員によるギャラリートーク

日時…11月3日(火・祝) 午後2時～
参加費…無料(開館記念日)

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—

11月23日(月・祝)まで

【関連イベント】 (申込み不要)
学芸員によるギャラリートーク

日時…10月4日(日)
11月1日(日)
午後2時～

参加費…入館料

広畑遺跡14号
住居址出土土器



ワークショップ (要申込み)

ペットボトルキャップで作る帽子のブローチ

日時…10月18日(日)
①午前10時30分～
②午後2時～



参加費…300円 定員…各回5名
対象…小学校4年生～大人
申込み…10月8日(木)～17日(土)

酒井館長と縄文ランタンを作ろう

日時…10月24日(土) 午前10時30分～
対象…年長～大人 定員…10名
参加費…700円
申込み…10月8日(木)～17日(土)

10月の休館日
7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおがや

岡谷

企画展

岡谷市制施行90周年記念展
10月12日(月・祝)まで

新収蔵

東英社ヤマキ製糸場資料
10月15日(木)～令和9年1月31日(日)

岡谷市湊にあった東英社ヤマキ製糸場の資料が当館に寄贈されました。製糸工場での経営資料や当時の工場での写真、社長である伊藤家にあつた資料などを、速報として展示します。

イベント (要申込み)

♠旧岡谷市役所庁舎の歴史に触れる
ワークショップ

見学と1階事務室の床塗装体験

※汚れてもよい服装で参加

日時…10月10日(土) 午前9時～正午

会場…旧岡谷市役所庁舎

対象…小学4年生～大人

定員…30名

参加費…無料



♠まゆちゃんワークショップ
「糸まきハロウィンランプ」

日時…10月18日(日)

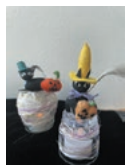
①午前10時～

②午後1時30分～

会場…まゆちゃん工房

定員…各回20組

参加費…600円



※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)

10月の休館日
7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



〈一品で野菜とたんぱく質を〉 野菜たっぷり塩分控えめ“健康レシピ”

健康で元気に生活するために、野菜を毎日350g(小鉢5皿分)とり、塩分控えめな食事で、
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をめざしましょう。

〈サケのさっぱり和え〉

栄養価(1人分)：エネルギー 275kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 17.3g / 食塩相当量 1.0g



減塩のポイントは、こ(香辛料)・
う(うまみ)・や(薬味)・さん(酸味)。
トマトのうまみと大葉や長ネギの薬味、
酢の酸味を生かして減塩に。
塩分が少なくてもおいしいです！

〈材料〉2人分

生サケ…………… 120g
塩こしょう ……少々
片栗粉……………大さじ1と1/2
油……………大さじ1と1/2
トマト ……1玉(200g)
大葉…………… 10枚
長ネギ…………… 20g
A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酢……………大さじ1 ごま油…お好み

〈作り方〉

- ① サケを一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ 長ネギ、大葉はみじん切りにし、水にさらして水気をきる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ ③の野菜を②に入れて混ぜる。
- ⑤ ①に片栗粉をつけ、熱したフライパンに油を入れ、両面を焼く。
- ⑥ ④に⑤を入れて軽く混ぜる。

【しるくつきんぐ】

食に関する情報やレシピを
紹介中



サケの代わりに冷凍唐揚げ
でも代用可。レシピを動画
で紹介しています。



問合せ●健康推進課(内線1177)



「本」とあそぼう 全国訪問おはなし隊が岡谷図書館にやってきます！

「本」とあそぼう 全国訪問 おはなし隊(講談社)が、岡谷図書館にやってきます！
550冊の絵本を載せたキャラバンカーで自由に本を読んだり、絵本の読み聞かせや紙芝居
の楽しいおはなし会があります。参加した子どもさんには、シールのプレゼントもあります。

日時…10月4日(日) 午後2時30分～3時30分
場所…市立岡谷図書館

参加無料

申込み不要

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

大きくなあれ！里親の輪 養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間、家族と離れなければならぬ子どもたちがいます。そうした子どもをご自身の家庭に迎え、その子らしい成長を支えてくださる人を「里親」といいます。
里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたかい体験”が子どもの安心につながります。
里親になって、一緒に活動してくださる人をお待ちしています。

あなたにできること、きっとある

里親の種類や
登録までの流れを
知りたい
長野県ホームページ▶



里親になりたい
詳しく聞きたい
諏訪児童相談所
ホームページ▶



お気軽にご相談ください

問合せ●長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056 (平日の午前8時30分～午後5時15分)
フォスティング機関 つつじ ☎75-1108 (月～水、金・土の午前10時～午後5時)

応援します！ おかやのお店

古民家アフタヌーンティーレストラン

Esclara エスクラーラ



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。

信州の食と岡谷の文化が出会う場所、Esclara(エスクラーラ)は、築約100年の古民家を改装した、野菜ソムリエが手掛けるアフタヌーンティーを楽しめるレストランです。

信州の農家が育てた野菜やフルーツを主役に、季節ごとに変わるメニューは、「こんな食べ方があるのか」という驚きを届けます。

空間づくりには岡谷ゆかりのアーティストや職人が携わり、キッチンの改修には市の補助金を活用し、こだわりの食体験をさらに磨いています。

食・アート・建築・居心地の良さが重なるこの場所で、岡谷の魅力を五感で感じてもらいながら、地元の人が地元のおいしいものを楽しみ続けられる場所であること。それがオーナーの一番の願いです。

●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：岡谷市大栄町1-2-5
営業時間：金～月曜日
午前11時～午後4時
定休日：火・水・木曜日

予約はLINEにて



問合せ●商業観光課
(内線1452)

商業観光課Instagram▶



宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、中村区、駒沢区でエアコンを整備しました。

中村区、駒沢区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



中村区



駒沢区

問合せ●秘書広報課(内線1365)

今月の子育てポイント(乳児期)「生活のリズムを整えましょう」

次第に昼夜の区別がつき、生活リズムができていきます。日中は散歩に出かけたり、体を動かすようにしましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



おたんじょうび
おめでとう!

おおきく
なったね
10月生まれのおともだち

2さい



なつむさん

〈保護者のコメント〉
いつも元気いっぱいな
なつむくん
お誕生日おめでとう!

1さい



ひいろさん

〈保護者のコメント〉
1歳の誕生日、本当におめでとう。
いつもたくさんの笑顔と幸せを
ありがとう。大好きだよ!

● 掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp (12月生まれ募集中 期限:10月20日(火)まで) ●

地域おこし協力隊 活動日記

岡谷シルクのブランド冊子を発行しました

岡谷シルクの美しいものづくり、人づくりを伝える冊子「つながりシルク」ができ上がりました。岡谷の地域ブランド「岡谷シルク」は2021年に立ち上がり、今年で6年目を迎えます。年々、岡谷シルクの認証製品の登録も増え続けており、まもなく100件を超えます。ストールや風呂敷、靴下など身にまとうシルク製品のほか、ネックレスやピアスなど身を彩るもの、化粧品やお菓子、ビールなどさまざまな日常のシーンでシルクを体感できるものが揃っています。その幅の広さから、シルクという素材はとて可能性と魅力に満ちていることが感じられます。

この地域ブランドがスタートした当時、岡谷市地域おこし協力隊シルク担当は一代目でしたが、今では三代目になりました。設立当初、「岡谷シルクとは?」というフレームづくりから始まったのが、今では「岡谷シルクといえば〇〇」といったイメージも定着しはじめ、認証製品も増え続けています。シルク担当の協力隊



地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

三代目として、認証製品の数を増やすことも重要ですが、併せてその内容充実を図っていきたいと思います。この冊子もその一環で、これまでHPやSNSなどオンラインツールを中心に発信していましたが、冊子にまとめることで展示会などで興味をもっていただける方に直接手渡してお届けをしたいと思います。また、製品が生み出される現場のようすがとても面白いのでみなさんにも見てもらいたいと思います。岡谷シルクHPやSNSでも紹介しています。もしよかったらチェックしてみてください。



岡谷シルク
ブランド冊子
Web版



岡谷蚕糸博物館などで配布を行ってます



「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

こね

9月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

地球温暖化の影響なのか、各地で大雨の被害が起こっています。いつどこで何が起こるかわからない自然災害、とつさのときにすぐ行動ができる心構えをしておきたいと改めて思いました。

Y・Nさん（神明町）

▼全国各地で記録的な大雨や洪水など、これまでの常識を超えた自然災害が相次いでいます。

市では、市民のみなさんの安全・安心を守るため、防災情報の発信や啓発活動に引き続き取り組んでいきます。この機会に、ご家族や地域のみなさんと防災について話し合ってください。

広報クイズは毎回楽しみなコーナーで、身近な問題が多いの

で一層親しみを感じております。

T・Iさん（赤羽）

▼広報クイズに毎回ご参加いただき、ありがとうございます。

これからも、みなさんに「楽しい」「ためになった」と感じていただけるよう、身近なテーマを大切にしながら紙面づくりに取り組んでいきます。引き続き、広報おかやをよろしく願います。

親戚が川岸学園に行くので、身

近な答えでした。

M・Eさん（大栄町）

▼ご親戚が川岸学園に通われる予定とのこと、開校がますます楽しみになりますね。新しい学校での生活がすばらしいものになりますよう、岡谷市も心から応援しています！ またぜひクイズに挑戦してください。

【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。

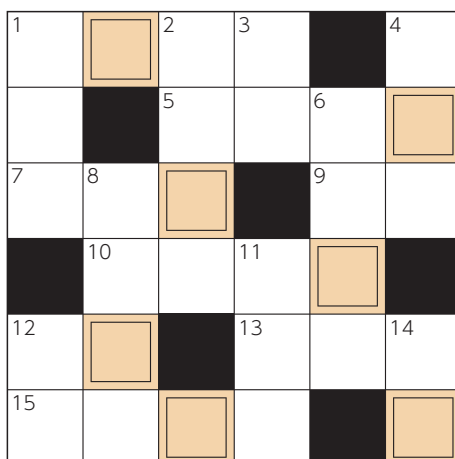


◆ヨコのカギ

- 1 岡谷市子ども家庭センター「○○○○ベースおかや」
- 5 三沢、新倉、橋原、鮎沢、駒沢
- 7 骨太、誠実、主義主張が強い、男性
- 9 今年は寒い？ 雪は多い？
- 10 太鼓まつりでも多くの出演者が身につけていました。どんぶり
- 12 牛
- 13 ジャガイモの品種「○○○のめざめ」
- 15 お祭りで、笛、太鼓、鉦などで演奏します

◆タテのカギ

- 1 最近亡くなった岸恵子さんの代表作「君の名は」のヒロイン
- 2 岡谷市出身の銀メダリスト○○○○直貴
- 3 御○○、○○面、○○談判
- 4 諏訪湖ハイツのこれで、諏訪湖を眺めながらのんびりと
- 6 お隣。花はレンゲソウ、鳥はライチョウ、木は岡谷と同じイチ
- 8 喜び、満足、思わず笑ってしまうさま
- 11 送電線に付いている白い玉のようなもの
- 12 出す、立つ、広い、売れる、合わせる
- 14 富有、次郎、太秋、市田も有名です



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.490

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5名に、オカヤペイ500ポイント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）。10月10日必着。

電子申請はQRコードから▲



宛先「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」

- 9月号の答えと当選者「カワギシガクエン（川岸学園）」
正解数41通（応募総数41の中から抽選で）、Y・Tさん（長地出早）、M・Tさん（川岸東）、O・Kさん（湖畔）、T・Kさん（南宮）、I・Sさん（長地）、M・Eさん（大栄町）、M・Nさん（長地権現町）、M・Rさん（長地出早）、U・Kさん（長地梨久保）、Y・Nさん（神明町）、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。



窓口・電話 受付時間変更のお知らせ

令和8年11月2日(月)から
午前**9**時～午後**4**時**30**分

※職員の勤務時間に変更はありません。

- 対象施設** 市役所庁舎 および 3支所(湊・川岸・長地)
- 市役所電話対応** 受付時間外は 自動音声対応 となります。
※電話の自動音声対応は11月1日(日)から変更します。
- 市役所庁舎出入口** 受付時間外は 出入口を施錠 いたします。(一部を除く)

- 対象外施設等
- 岡谷市民病院 ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ●生涯学習課(イルフプラザ内)
 - 施設利用そのものを提供する施設(図書館、博物館、公民館、体育館など)および施設の貸館利用時間

来庁
しなくても
可能な
手続き

オンラインで
できる手続き



詳しくは

市では、オンラインで申請
できる手続きを順次拡大し
ています。

証明書の
コンビニ交付サービス



詳しくは

最寄りのコンビニから手軽に
取得できます。
戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票、住民票
の写し、印鑑登録証明書、所得証明書など
取扱時間：午前6時30分～午後11時
※利用にはマイナンバーカードが必要です。

友だち
募集中



友だち追加は
こちらから

岡谷市公式LINEで
情報を取得できます

問合せ●企画課(内線1525・1524)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です