

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の状況

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	

information — 今月のお知らせ —

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

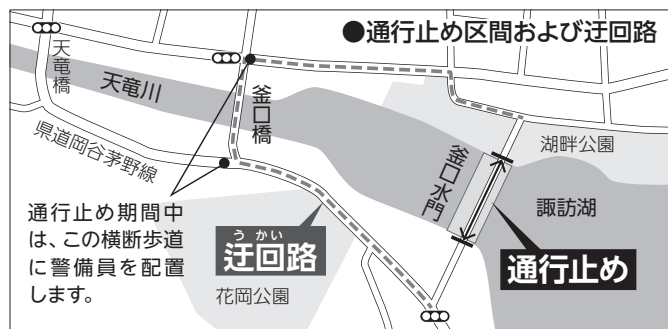
釜口水門管理橋の
通行を規制します

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^{かきう}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って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)