12

Dec. 2026 vol.1528

今月のひとこと：
今年も残すところ1か月ですね。気持ちよく新年を迎えられるよう計画的に過ごしましょう。

あなたとおかやを絆（つな）ぐ

広報おかや Okaya



今月の表紙｜こどものくにで仲良く遊ぶきょうだい

特集 安心して子育てできるまち おかや

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〉

安心して子育てできるまちおかや

～妊娠・出産・乳幼児期～

命をさずかった喜び。お腹の中で愛しんだわが子を産み、この手に抱いた喜び。そして、この尊い命をこの手で育てていく喜び。

妊娠、出産、子育ては喜びの連続ですが、精神的・身体的な負担も大きく、授乳やおむつ替えで寝不足になったり、思うように自分の時間がとれない、社会と切り離されたような孤独を感じるなど、ひとりで悩みを抱えこんでしまう人も少なくありません。

岡谷市では、安心して子どもを産み、育てることができるよう、「妊娠から出産、子育てまで切れ目ない支援」を行うために、さまざまな取り組みを行っています。



妊娠がわかったら、「妊娠届」を出しましょう。

妊娠

妊娠届・保健師の面談



母子健康手帳は妊娠の経過から、出産、乳幼児健診、予防接種などの記録をする大切な手帳です。医療機関から妊娠の診断を受けたら、健康推進課へ妊娠の届け出をしましょう。保健師が面談をし、母子健康手帳といっしょに妊婦健診や産後必要となる健診の受診券などを交付します。お母さんと赤ちゃんの健康管理のため、健診を受けましょう。

面談では妊娠中の生活や、今後利用できるサービスを紹介します。あわせて、不安なことや気になることなどをお聞きかせください。

母子健康手帳の交付



手続きをスムーズに行うため、事前に子育て支援アプリ「げんきっずおかや」（母子モ）を登録し、母子健康手帳の交付申請、交付の際の面談予約をしましょう。



利用料金 無料

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート
子育て支援アプリ
げんきっずおかや
by 母子モ

岡谷市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。

できること
- 母子健康手帳の交付申請
- 母子健康手帳交付の面談予約
- 予防接種のスケジュール管理
など

アプリストアからダウンロードして登録してください。

こちらを読取り
母子モ（ボシモ）で検索

母子モ　検索





妊娠の届け出をしたところから、子育てはスタートします。保健師や地域の民生委員・児童委員が、赤ちゃんとそのご家族のもとを訪問し、顔の見えるやりとりをします。どんなことでも、気軽にお話しください。まゆっこベースや保健センターでもお待ちしています。

妊婦一般健康診査

妊娠届出時に交付する受診券で助成が受けられます。

8か月アンケート

妊婦さんが安心して出産・子育てを始められるよう、妊娠後期（8か月頃）の人に、体調や出産に向けて心配なこと、産後の生活などについて、アンケート形式でお聞きします。子育て支援アプリ「げんきっずおかや」（母子モ）により回答できます。気になる点があればささいなことでもかまいませんので、ご記入ください。希望者には、訪問や電話など相談しやすい方法でお話しをうかがいます。

妊娠5~7か月「パパママ教室」

妊娠期間中のパパとママに向けて、パパママ教室を開催しています。出産・産後がイメージできるようになります。ぜひご参加ください。

体験編
【赤ちゃんとの向き合い方】
赤ちゃんの抱き方からあやし方、妊娠中からのパパとママの役割、沐浴やおむつ交換などの体験やヨガを行います。

準備編
【出産に向けたからだづくり】
赤ちゃんを産むための体づくりや産前・産後の過ごし方、産後のメンタルヘルスについて学べます。



出産

妊婦支援給付金

「妊婦のための支援給付」として、妊娠時と出産後の2回、妊婦支援給付金を支給します。

出産後受けられる助成

妊娠届出時に交付する受診券で助成が受けられます。

- 産婦健康診査
- 新生児聴覚検査
- 1か月児健康診査

●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

赤ちゃんが生まれたら…



赤ちゃん訪問

保健師や地域の民生委員・児童委員が、赤ちゃんが生まれたご家庭に訪問します。



保健師による「赤ちゃん訪問」

出産後すぐに始まる赤ちゃんとの生活では、身体やこころ、ライフスタイルの急激な変化に戸惑うこともあります。赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に、保健師が生後4か月頃までに訪問します。

訪問では、赤ちゃんの体重や発育のようすを確認しながら、育児に関する相談をお聞きしています。授乳やミルクのこと、お母さんの体調や子育て中のちょっとした悩みなど、どんなことでも気軽にお話しください。赤ちゃんとご家族が安心して毎日を過ごせるように、子育てに役立つ情報やアドバイスをお届けします。また、必要に応じて地域の支援サービスを紹介するほか、乳幼児健診や予防接種についても案内します。



声「心強く、安心感があります」

2人目ですが、不安を感じたり、わからないことがあるときに訪問してもらえると、とても心強く安心感があります。体重を測ってもらえるとわが子の成長を感じますし、保健師さんにわからないことを聞けるのでとてもありがたいです。



保健師による体重測定

民生委員・児童委員による「こんにちは赤ちゃん訪問」

お住まいの地区の民生委員・児童委員と主任児童委員が、赤ちゃんが生まれたご家庭へ訪問します。困ったときに、身近な相談相手として寄り添います。

主任児童委員として、長年「こんにちは赤ちゃん訪問」をしている、小口さんにお話を聞きました。



東堀区主任児童委員
小口 節子さん

Q 地区の民生委員・児童委員さんと訪問している理由は？

必ず地区の民生委員・児童委員と一緒に、二人で訪問するようにしています。転入したばかりなど、ふだん接する機会の少ない地区の人たちとのつながりをつくるきっかけになればと思っています。

Q 赤ちゃん訪問を続けていてよかったことは？

赤ちゃんがかわいい！ことですね。とてもたくさんの赤ちゃんを訪問してきたので、地区のお子さんたちの成長を見守ることができてうれしく思っています。

Q お母さんたちへのメッセージ

困りごとがありましたら、声をかけてください。一緒に考えますので、なんでも相談してくださいね。

訪問の流れ

3～4か月児健診時に
「赤ちゃんカード」へ記入

▼

翌月頃
はがきを送付



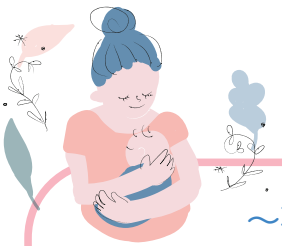
▼

はがきに記載している
民生委員・児童委員
または、
主任児童委員より
電話で訪問日を決定

▼

訪問は玄関先で5分くらい

- おもちゃをプレゼント
- 子育て支援情報、乳幼児親子ふれあいの集いの案内などをお渡しします。



2つの産後ケア

～事前申請方式～
宿泊型・通所型・訪問型

産後の生活をスムーズに送れるよう、医療機関や助産院での滞在、自宅への訪問にて、心身のケアや育児のサポートが受けられます。（産後1年以内）

◆利用中に受けられる支援の内容
- お母さんの心身の健康管理と生活面の相談
- 乳房ケアと授乳の相談
- 赤ちゃんの沐浴、発育等の育児相談や指導
- お母さんの休息、食事等の提供

※利用にあたり申請が必要です。

詳しくは
こちらから

声 訪問型を利用しました。「自宅に来てもらえる安心感」

母乳の出が悪かったので利用しました。助産院に行くのと来てもらうのと、両方利用しました。助産師さんに直接相談できて、アドバイスをもらえてよかったです。そのあと母乳の出がよくなりました。

～利用券方式～
相談型・訪問型

出産後、赤ちゃんが母乳を十分に飲めているのか心配なときや乳房が張ってしまい困るとき、赤ちゃんの育児で困ったことがあるときなどに、医療機関や助産院、ご自宅で、助産師に相談することができます。（産後1年6か月以内）

※妊娠届出時に交付した利用券を活用してください。

詳しくは
こちらから

声 相談型を利用しました。「ちょっとした心配事も気軽に相談」

母乳のことでよくわからないことがあったのですが、利用券があることで気楽に相談できました。わからないことや心配なことがあったときに、お金をかけてまで行くほどではないなと思うことや、乳腺炎なのかどうかもわからないけど心配なとき、気楽に相談できるのがよかったです。



●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

こども誰でも通園制度

すべての子どもの育ちを応援し、すべての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルにとらわれない支援を目的にしています。保護者などの就労要件を問わず、月10時間まで時間単位で柔軟に利用ができる制度です。

【実施場所】 みなと保育園
【対象児童】 保育所等に通っていない生後6か月から満3歳未満のお子さん
【利 用 日】 月曜日～金曜日（祝日および年末年始は除く）
【利用時間】 午前9時～午後4時
【利用料金】 1時間あたり300円（1時間に満たない場合も同額です）
【申請方法】 本制度を利用するためには、認定を受ける必要があります。
①「こども誰でも通園制度」のホームページから必要事項を入力し申請してください。
②審査後、認定の可否についてメールでお知らせします。
③認定を受けた人は、利用開始前に、みなと保育園にて親子面談を実施します。
「こども誰でも通園制度」のホームページから面談の申し込みを行ってください。
【利用方法】
利用希望日の2週間前までに「こども誰でも通園制度」のホームページから利用申し込みを行ってください。（申し込み状況により希望に沿えない場合もあります）



みなと保育園
住所：湊3-6-50
TEL：22-3566

こども誰でも
通園制度
ホームページ

●問い合わせ：子ども課（内線1262）

何よりの願いは、子どもの健やかな成長

定期的な健診・教室・相談



乳幼児健診など

乳幼児の健やかな成長のため、定期的な健診を実施しています。保健師・栄養士・歯科衛生士のほか、さまざまなスタッフが関わり、お子さんやご家族のようすなどをお聞きしながら、発育や発達、母乳や離乳食のことなど、気になる相談をお聞きします。

- ●3～4か月児健診
- ●9～10か月児健診（ファーストブックをプレゼントします）
- ●1歳6か月児健診
- ●2歳児にこにこ教室
  （歯科相談にてむし歯予防の取り組みを行っています）
- ●3歳児健診



おおきくなったかな



ファーストブックを受け取って

育児相談

0～3歳までのお子さんの身体計測・発達・授乳・離乳食・口腔のことなど、育児中の相談をお聞きします。月に2回保健センターにて実施しています。お気軽にお越しください。

また、電話やオンラインでも相談できます。



保健師が一人ひとりお聞きします

離乳食教室

離乳食を始める前と1歳頃の2回、離乳食教室を開催します。それぞれの時期の離乳食の進め方、歯のケアについてお伝えします。

初期は作り方のデモンストレーションを行い、1歳はお子さんの試食の際に栄養・歯科相談も行っています。



上手に食べられるかな



上手にかめているかな

健診カレンダー ▶

●問い合わせ：
健康推進課（内線1164）

小児科・産婦人科オンライン相談

相談無料

日中・夜間を問わず、スマートフォンなどから手軽に小児科医、産婦人科医、助産師に悩みや不安を相談することができます。

※データ通信料がかかります。
※利用には会員登録が必要です。
（登録には岡谷市民限定の合言葉が必要です。
健康推進課までお問い合わせください。）

●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

小児科オンライン　産婦人科オンライン

会員登録は
こちらから ▶

声

心配だったので、早めの回答でうれしかったです。
受診したほうがよい目安も教えていただいたので、何かあったときの勉強にもなりました。

丁寧でわかりやすく、優しく対応してくださり、本当にありがとうございました。また困ったことがあれば利用したいです。

緊急ではないが、なんとなく不安、ということが解決できてよかった。



今日はどこに行く？

子どもが楽しく遊べて、お父さん、お母さん同士も交流できる場所を紹介します。



クリスマス会



草だんご作り



子どもと地域の人とのふれあい

乳幼児親子ふれあいの集い

岡谷市には、20年以上続いている「乳幼児親子ふれあいの集い」があります。21区全ての区にあり、各区が主催しています。活動内容は区によって違いますが、0～6歳を対象にした季節の行事や伝統行事・親子体操・読み聞かせなど、さまざまなイベントが行われています。

お住まいの区以外への参加も可能です。「乳幼児親子ふれあいの集い」に参加して仲間作りをしませんか？ 詳細や参加希望などは、各区にお問い合わせください。

詳しくは▶

こどものくに

0歳から年少入園前までの子どもとその保護者が利用できる、親子で遊んだり保護者同士交流できる施設です。専門スタッフによる相談やイベント、親子で楽しめる講座もあります。無料。ただし利用者登録200円/年

詳しくは▼

ぱんだぐみ ちゅーりっぷ

0歳から年少入園前までの子どもとその保護者 、妊婦さんが予約不要で遊んだり交流できる場所です。ぱんだぐみは、あやめ保育園、川岸保育園、みなと保育園、ちゅーりっぷは、ひまわり保育園で実施しています。無料。

幼児体育室

市民総合体育館 東体育館1階トレーニングルーム横にあり、天候を気にせず体を動かす遊びができるスペースです。年少入園前までの子どもとその保護者が利用できます。
体育館の通常開館時間内であればいつでも利用可。無料。
※体育館でのイベントなどにより使えないときがあります。

プレコンセプションケアを知っていますか？

― 今の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる ―

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことをいいます。

みんなに知ってほしい「女性が健康でいるための生活習慣6つ」をご紹介します。



1. 適正体重を守りましょう
2. 栄養バランスを整えましょう
3. 適度に運動をしましょう
4. 禁煙しましょう、受動喫煙を避けましょう
5. アルコールは控えましょう
6. ストレスをため込まないようにしましょう

プレコンセプションケア チェックシート

厚労省 プレコンセプションケア

赤ちゃんを望む人へ こうのとり支援事業

子どもを授かるための不妊治療や不育症治療にかかる費用の一部を助成しています。

詳しくは▶

まゆっこベースおかや （岡谷市こども家庭センター）

「まゆっこベースおかや」は、子どもに関する相談窓口です。悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。その場で相談に応じます。

場　所：　岡谷市役所２階(子ども課)
時　間：　市役所開庁日　午前9時～午後4時30分
電　話：　23-4811(代表) 内線1226

詳しくは▶



おかやの魅力を発信！

地域おこし協力隊がやってきた！

vol.7

遊休農地を有効活用！

「地域おこし協力隊」として、10月から新たに西尾飛鳥斗さんと木村龍哉さんをお迎えしました。
今回は、お二人の紹介と意気込みをうかがいます。

西尾 飛鳥斗さん

地域おこし協力隊に志望した理由は？

大阪府と長野県で生活した経験を生かして、長野県の魅力や暮らしやすさを多くの人に伝えたいと思いました。長野県には、人とのつながりや自然を身近に感じられる環境があり、日常生活の豊かさを実感しました。岡谷市は、自然環境と生活に必要な利便性のバランスが良く、移住先として魅力的な場所だと感じています。今までの経験と若者ならではの視点を生かし、岡谷市の魅力や暮らしやすさを発信して、岡谷市を知るきっかけを増やし、興味を持ってもらい、移住先として選んでもらえるような情報発信に貢献したいと思い、志望しました。

なぜ岡谷市を選んだのですか？

自然が身近にある環境で生活をしたいと思ったからです。

岡谷に来てみての感想は？

自然が身近にあり、落ち着いた環境で暮らすことができ、生活に必要な施設もそろっていて、暮らしやすいと感じました。

意気込みをどうぞ！

岡谷市の魅力を自分自身で感じながら、多くの人に発信していき、住んでみたい、訪れてみたいと思ってもらえるよう、地域のみなさんとのつながりを大切にしながらがんばります。



移住定住の促進・シティプロモーション担当
西尾（にしお） 飛鳥斗（あすと）さん（22歳）
移住元：大阪府吹田市
趣味：体を動かすこと

問合せ●地域創生推進課（内線1367）

木村 龍哉さん

地域おこし協力隊に志望した理由は？

祖父や叔父が営む米農家の手伝いをはじめ、千葉県の農園やオーストラリアのバジルファームなどで農業を経験してきました。そのなかで、農地は一度手入れをしなくなると再生までに長い時間がかかること、また高齢化などで今後さらに遊休農地が増えていくことを知り、遊休農地の再生や農業の担い手不足に関心を持つようになりました。帰国したタイミングで、遊休農地を活用して地域の活力につなげていく岡谷市の募集を見つけ、ぜひ関わってみたいと思いました。これから農業や地域のことをしっかり学び、担い手の一人になれるようにがんばっていきたいです。

なぜ岡谷市を選んだのですか？

以前八ヶ岳エリアで暮らした際に、自然や涼しい気候に惹（ひ）かれ、諏訪地域への移住を考えるようになりました。岡谷市は自然が豊かで、生活面もコンパクトにまとまっている点が決め手です。

岡谷に来てみての感想は？

買い物などに便利で、車で少し走れば山や湖にも行ける、想像以上に暮らしやすいまちです。

意気込みをどうぞ！

地域のみなさんとのつながりを大切にしながら、一歩ずつがんばります。よろしくお願いします！



遊休農地解消・農ある暮らし担当
木村（きむら） 龍哉（たつや）さん（32歳）
移住元：神奈川県茅ヶ崎市
趣味：スポーツ観戦、温泉サウナ巡り、ボードゲーム

問合せ●農林水産課（内線1486）

お知らせ

「幸せを創る明日の風景」 最上位クラスの国際園芸博、横浜グリーンエクスポ開催！

令和9年3月から横浜で、最上位クラス（A1）の国際園芸博覧会「横浜グリーンエクスポ（GREEN×EXPO 2027）」が開催されます。美しい花々や豊かな緑に触れられるほか、最先端の環境・農業技術、世界各国の食文化などを体験できます。詳細は公式サイトまで。

開催期間…令和9年3月19日（金）～ 9月26日（日）
開催場所…旧上瀬谷通信施設（神奈川県横浜市）
博覧会区域…約100ha（うち、会場区域80ha）
出展国数…70以上の国・国際機関（予定）
主催…GREEN×EXPO協会
【公式サイト】 https://expo2027yokohama.or.jp/



会場イメージ図

問合せ●まちづくり整備課（内線1319）

お知らせ

バレーボールSVリーグ参戦『信州松本トライデンツ』を応援しよう！ 信州松本トライデンツ 2026年ラストゲーム 観戦無料ご招待!!

12月26日（土）、27日（日）に開催されるホームゲームに、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！今年最終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…12月26日（土）試合開始 午後2時5分～
　　12月27日（日）試合開始 午後1時5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…ヴォレアス北海道
対象…岡谷市在住、在勤の方
定員…両日先着200名様（定員に達し次第終了）
対象座席…クラブ指定の席

TRIDENTS SHINSHU MATSUMOTO

チケット取得方法…QRコードから「信州松本トライデンツ公式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。

▲LINE登録はこちら



問合せ●信州松本トライデンツ事務局 ☎0265-98-6812

募 集

長野県民交通災害共済の会員を募集します インターネット加入ができるようになりました!!

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている事業です。会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。

12月1日より新年度の一般会員募集が始まり、今年度からインターネット加入ができるようになりました。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

なお、岡谷市に住民票がある0歳から新中学3年生までの子ども（平成24年4月2日以降生まれの人）は、岡谷市で年会費を負担しますので、申し込みは不要です。

会員期間…令和9年4月1日～令和10年3月31日
年会費…1人400円　　**共済見舞金**…2万円～100万円
申込み…次のいずれかの方法でお申し込みください。

- 区を通じて：申込書に会費を添えて、各区を通じて申し込み。
- 個人で：申込書に会費を添えて、市役所・各支所の窓口で申し込み。
- インターネット申込み：右記QRコードまたはURLから専用サイトにアクセスして申し込み。
  https://www.ngnkoutsu-kyosai.jp/kk20000user/top

問合せ●市民生活課（内線1166・1172）

information ―今月のお知らせ―

温泉スタンド感謝デーを開催します～岡谷温泉で心も体もホットに！～

岡谷温泉は「弱アルカリ性単純温泉」。汚れや古い角質を落とす美肌の効果があり、諏訪湖ハイツ、ロマネットの浴場ほか、温泉スタンドで購入して自宅で楽しむこともできます。
ぜひ、お得なこの機会に温泉スタンドをご利用ください。

温泉スタンド感謝デー
12月3日(木)～5日(土)

温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント！（1世帯20枚まで）



※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。
※利用には、販売容量が入る持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

●温泉スタンド営業時間
11月～4月…午前10時～午後9時／5月～10月…午前8時～午後9時
※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

●温泉メタル販売料金…200リットル用：100円、300リットル用：150円

●温泉メタル販売場所（土日休みの場所あり）　※右図参照
●市役所水道課　●湊・川岸・長地支所　●市民総合体育館
●JA信州諏訪田中線センター　●早川酒店　●諏訪湖ハイツ



スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつるの効果をお楽しみください。

問合せ●水道課（内線1411）

冬場の水道管の凍結に気をつけましょう



気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに！』

●建物内でも凍結します
留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜きの処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…
すぐに不凍栓を閉めて「水道修理当番店」、または岡谷市上下水道指定工事店へ連絡してください。（16・17ページのカレンダー参照）

メーター周辺の除雪をお願いします！
メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

◆漏水してしまったら、お早めに指定工事店に修理の依頼を！
修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自身で修理した場合や、岡谷市上下水道指定工事店以外で修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

◆貯水槽の管理を適切に！
ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽（受水槽・高架水槽など）に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任となります。管理が不十分だと建物内の水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。
1. 貯水槽の清掃　2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を！
給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。
●メーターボックスの上に物を置かないでください。
●不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
●鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課（内線1416・1417・1426）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

諏訪広域消防本部からのお知らせ
林野火災注意報・警報の運用を開始します

令和9年1月1日から5月31日まで、林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まります。



林野火災注意報・警報とは

林野火災の予防上**注意を要する気象状況**になった際には、**「林野火災注意報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、努力義務を課すこととなります。

林野火災の予防上**危険な気象状況**になった際には、**「林野火災警報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、義務を課すこととなります。



発令基準は

●林野火災注意報の発令基準

期間中に、以下の⑴または⑵のいずれかの条件に該当し必要と認めたとき。

⑴ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、前30日間の合計降水量が30㎜以下

⑵ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、乾燥注意報が発表

※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

●林野火災警報の発令基準

期間中に、**林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報**が発表され必要と認めたとき。

発令された場合の規制は

火災予防条例第29条の規定により、以下のとおり**「火の使用の制限」**がかかります。

⑴ 山林等において火入れをしないこと。

⑵ 花火を消費しないこと。

⑶ 屋外において火遊び、またはたき火をしないこと。

⑷ 屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。

⑸ 山林等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて広域連合長が指定した区域内において喫煙しないこと。

⑹ 残り火（たばこの吸がらを含む）、灰または火粉を始末すること。

「火の使用の制限」に従わなかった場合は

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっています。

一方で、林野火災警報は、**「火の使用の制限」に違反した者に対して、30万円以下の罰金、または拘留**に処することが消防法で定められています。

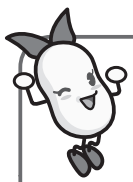
※注意報・警報の発令・解除は、防災行政無線、消防車両での巡回やホームページへの掲載などにより広報します。

たき火を行う場合は届け出が必要です

火災予防条例の一部改正により、火災とまぎらわしい煙または火炎を発するおそれのある行為に、たき火が含まれることが明記されました。たき火を行う場合は、通年所定の様式による届出が必要になります。

※この届出は、火災と誤認して消防車が出動するなどの混乱を避けるためのものであり、野焼きや焼却を許可するものではありませんので、ご理解ください。

問合せ●諏訪広域消防本部 予防課 ☎21-5119（直通）



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH　ユーチューブライブ

12月の番組表

問合せ●秘書広報課（内線1365）

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。

《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

- ●市長と語ろう“おかやのこれから”デザイントーク
- ●しるくっきんぐ
- ●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。

information ―今月のお知らせ―

環境 年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付の日程をご確認ください

12月29日から1月3日までは、ごみ・資源物の収集はありません。収集定位置には出さないようにお願いします。収集は1月4日から再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

また、年末年始は家族などが集まり、ごみも多く出ることが予想されます。この機会に分別の徹底について改めてご協力をお願いします。

○…営業　休…休み

			29日㈫	30日㈬	31日㈭	1日㈮	2日㈯	3日㈰
収集	ごみ・資源物		休	休	休	休	休	休
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周クリーンセンター 内山4769-14　☎78-1590（諏訪湖ハイトラスト） 受付時間：平日午前8時30分～午後4時　土曜日は正午まで	○	○	休	休	休	休
持ち込み	埋立ごみ・草 電池	㈱アイ・コーポレーション 神明町4-10-1　☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時　火・水曜定休	休	休	休	休	休	休

分別についての問合せ●環境課（内線1447・1448）／持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

お知らせ 諏訪地域年末企業研究会を開催します

地元就職に向けて、学生のみなさんを対象とした企業研究会を開催します。保護者のみなさんは、子どもさんや、お知り合いにご案内ください！ 不安や悩みに寄り添う「キャリアアドバイザー」や「ハローワーク職員」が、一人ひとりに会場でサポートします。

日時…12月28日（月） 午後0時30分～4時（受付：午後0時15分～）
場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター
対象…大学（院）、短大、専門学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

●**「諏訪地域ではたらくを考える」セミナー**（午後0時30分～1時50分）
～自然×産業の交差点で、仕事も暮らしもアップデート～
※セミナーは定員があります。QRコードからお申し込みください。事前申し込みで参加特典あり。12月27日（日）締切。（空き状況により当日参加も可）

●**企業研究会「企業ブース訪問」**
（午後1時～4時）
諏訪地域の多様な職種約74社の若手社員・採用担当者が参加します。

★ギフト券プレゼントなど来場者特典あり！
★企業ブース訪問からでも参加可
★私服でご来場ください



◀詳しくはこちらから

参加無料
当日参加可

問合せ●工業振興課（テクノプラザおかや内）☎21-7000

お知らせ 令和9年度「平和の礎（いしじ）」記念碑追加刻銘等について

沖縄県糸満市摩文仁の平和祈念公園に、恒久平和を願い、沖縄戦などで亡くなったすべての人の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。追加刻銘などを希望する人は、下記までご連絡ください。

対象…沖縄戦で亡くなったすべての人
提出に必要なもの…戦没者の氏名・死亡年月日が確認できる書類（必須）、刻銘等希望者の本人確認ができる書類、刻銘等希望者と戦没者の関係性がわかる資料が必要です。

必要書類や手続き等は、事前にお問い合わせください。

▼長野県ホームページ　▼沖縄県ホームページ

申込み締切…12月15日（火）

問合せ●社会福祉課（内線1263）

今月の子育てポイント（幼児期）
「子どもとの『ふれあい』の時間を大切に」

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されていることを実感し、自己肯定感が育ちます。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

シニア電子図書館講座を開催します！

スマートフォンやタブレットを利用して、諏訪広域図書館情報システム「すわズラ～」、電子図書館「デジとしょ信州」を体験します。興味はあるけど不安という人や、使ってみたけどよくわからないという人など、職員が丁寧に説明します。

また、講座終了後、館内と地下書庫の見学も行います。

ぜひお気軽にご参加ください。

日時…12月9日(水) 午後1時30分～3時30分
場所…市立岡谷図書館2階 会議室
定員…10名(定員になり次第締切)
持ち物…ご自身のスマートフォン、タブレット など
申込み…図書館窓口または電話にて受付。



参加無料

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

環境

環境セミナーを開催します

演題「長野県の森林回復の現場から」

岡谷市は、本年7月に、環境市民会議おかや、セブン-イレブン記念財団、諏訪湖漁業協同組合と「諏訪湖セブンの森」の協定を締結し、諏訪湖のヒシ除去とヒシたい肥を用いた森林の再生事業を行っています。森林を再生することの意義や、森を育てるためには何が必要なのかをお聞きします。

日時…12月21日(月) 午後7時～(午後6時30分開場)
場所…イルフプラザ 第1・第2多目的ホール
講師…信州大学 学術研究院(農学) 助教
城田 徹央さん



聴講無料　申込み不要

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者が社会のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。事故や病気により、障がいは誰でも生じ得るものです。また、社会にはさまざまな人がおり、外見ではわからない不自由さを抱え暮らしています。

誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気付き、身近にできることを考えてみませんか。

パーキング・パーミット制度

公共施設や店舗などに設置されている、障がい者等用駐車場を適正にご利用いただくため、障がいのある人や高齢者、妊産婦などで、歩行が困難な人に、県内共通の「利用証」を交付する県の制度です。

●利用証の種類

利用証は、ルームミラーなどにかけて、外から見えるようにしてください。

車いす使用者



車いす使用者以外



●対象者・申請方法

身体・知的・精神障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、けがなどで歩行が困難な人など、**一定の基準を満たしている人が対象**です。市の窓口で手続きできますので、詳しくはお問い合わせください。

ヘルプマーク

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして平成30年7月から長野県でも導入されました。

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、また妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう、ヘルプマークを作成し普及に取り組んでいます。



ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます

【障害者週間イベント】

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を、市役所1階ロビーで行います。ぜひ、お越しください!!

日時…12月7日(月)～11日(金)
午前10時30分～午後1時30分



問合せ●社会福祉課(内線1221・1255)

information ―今月のお知らせ―

お知らせ 雪かきにご協力ください!

市では、降雪時に全ての市道の除雪をすることはできないため、シルキーバスの運行経路など、幹線道路を中心に除雪を行っています。除雪路線となっていない地域の道路の除雪に、市民のみなさんの参加・協力が必要となります。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力ください。

●道路除雪作業後、玄関先に残った雪の片付けにご協力ください。

●水路や側溝に雪を捨てないでください。

●道路への雪出しをしないでください。

【雪捨て場】

- ●今井西公園
- ●岡谷湖畔公園
- ●湊四丁目
- ●川岸スポーツ広場駐車場



※除雪路線、雪捨て場などに関する詳細は、来月号でご案内します。右記QRコードからもご覧になれます。

問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ 「誰か」のことじゃない。12月4日～10日は人権週間

12月4日(金)から10日(木)までは「人権週間」です。

期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別、親子間・親族間のトラブル、毎日の暮らしのなかで悩んでいることなど、ひとりで悩まずぜひご相談ください。秘密は堅く守ります。

※相談無料・予約不要

	場　所	期　日	時　間
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月3日(木)	午前10時～午後3時
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(金)	
茅野市	茅野市役所	12月3日(木)	
下諏訪町	下諏訪町役場	12月4日(金)	
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月4日(金)	
原村	原村中央公民館	12月7日(月)	

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番…☎0570-003-110
子どもの人権110番…☎0120-007-110
外国語人権相談ダイヤル…☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

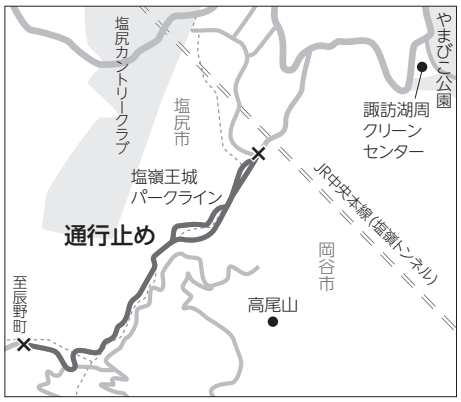
お知らせ 市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

閉鎖期間…12月28日(月) 午後4時～令和9年3月31日(水) 午後2時　※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

【通行止めとなる道路】

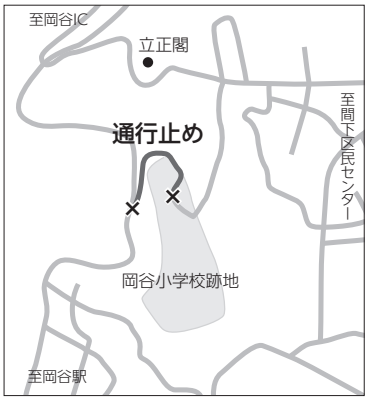
◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)



◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

information ―今月のお知らせ―

健康ひと口メモ No.586

尿路結石

尿路は尿が体の外に排出されるまでの通り道のことで、腎臓、尿管、膀胱、尿道が含まれます。上部尿路（腎臓～尿管）と下部尿路（膀胱～尿道）に分けられます。この尿路にできる結石が、尿路結石です。

尿管に結石が詰まる尿管結石の場合、結石が尿管をふさいで尿が流れにくくなり、腎臓や尿管が拡張して背中や脇腹に痛みが生じます。また、血尿を生じることもあります。

腎臓結石は、健康診断や人間ドックで見つかることもあります。

血尿、疝痛（せんつう）発作（激しい痛みの発作）、頻尿、残尿感などがあれば、検尿、血液生化学検査、腹部エックス線検査、腹部超音波検査、CTなどを行います。まず、腹部超音波検査で、尿路結石の位置を確認することが推奨されています。

［治療］

尿管結石の場合は、症状があるときの痛みの緩和として、NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）の処方が第一選択です。排石促進薬や再発予防薬などもありますが、主治医とご相談ください。

10㎜未満の尿管結石は、自然排石が期待できるため、保存的治療も選択肢となりますが、1か月以上排石がないときや、結石の大きさが10㎜以上であれば、積極的治療が勧められます。

［積極的治療］

◎ESWL（体外衝撃波結石破砕術）

体の外側から結石に向かって衝撃波を当てて、結石を砕く治療法

◎TUL（経尿道的腎尿管砕石術）

尿道から内視鏡を入れて尿管結石・腎臓結石をレーザーなどで砕く手術

このほかに、PNL（経皮的腎結石砕石術）、ECIRS（内視鏡併用腎内手術）などがあります。

［予防］

尿路結石の約80％はカルシウム含有結石（シュウ酸カルシウム・リン酸カルシウム）で、そのほか尿酸結石などがあります。このため、尿路結石の予防には、シュウ酸を多く含む食品をとりすぎないことが効果的です。シュウ酸を多く含むホウレンソウはおひたしにしてかつお節をかける、ナッツ類は小魚といっしょに食べる、コーヒーや紅茶にはミルクを入れる、などの工夫も良いと思います。

そのほか、1日2リットル以上の水分を摂取して尿を薄めることや、減塩、カルシウム摂取も推奨されています。

尿路結石が疑われる場合は、かかりつけ医や泌尿器科医にご相談ください。

（岡谷市医師会）

健康

アルコールと上手につきあおう！～お酒の適量～



年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。

飲みすぎは、胃腸や肝臓に負担をかけるだけでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。

また、翌日への影響も気がかりです。

一人ひとりがお酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけて、おいしくお酒を楽しみましょう。休肝日を設けることも大切です。

〈節度ある適度な飲酒量〉

- 女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

〈1日の飲酒量の目安〉 ※純アルコール量 約20g程度

（厚生労働省「健康日本21」より）

ビール	日本酒	ウイスキー
500mL（中びん1本）	180mL（1合）	60mL（ダブル）
アルコール度数5%	アルコール度数15%	アルコール度数43%

●飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」

アルコールウォッチとは、厚生労働省からリリースされた、「純アルコール量」と「アルコール分解時間」が計測できるツールです。

自身の健康管理方法のひとつとして活用してみましょう。

アルコールウォッチ で検索



QRコードはこちら▶



問合せ●健康推進課（内線1184）

・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 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	5 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931
0 教室〉	11 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	12 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
7 室	18 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R7年12月生) [予約制] ㈲三善工業 ☎ 23-3446	19 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365
4	25 水道建設㈱ ☎ 23-2662	26 ㈱アイテック ☎ 23-8500
1 店	**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）	

●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　巡回相談(長地支所)
	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：舘　健輔 弁護士 ※1月分予約：12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)
	まいさぽ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)
移住	**移住相談**	月～金曜日 午前9時～午後4時30分 問合せ：地域創生推進課 (内線1368)
就労	**ミニジョブカフェ[予約制]** 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	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	今月はありません(奇数月の第3火曜日開催)
農業	**農地相談** **[予約制]**	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約)
金銭管理・成年後見・終活相談、家族介護相談

月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分　社会福祉協議会 ☎24-2121

妊娠５～７か月の「パパママ教室」受講申込み受付中［予約制］

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

準備編▶12月11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



※マイナンバーカード窓口開設日（夜間[要予約]／休日）

くらしのカレンダー 12月 December

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 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付けます。
受付時間／午前９時～午後４時　☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

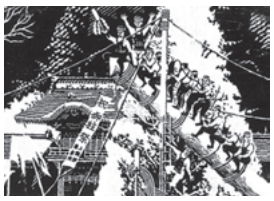
日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税　第３期 ◎国民健康保険税　第６期 納期限…１２月２５日（金） 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。口座振替の方は、残高確認をお願いします。忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線１１３５）		1 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	2 1歳6か月児健診 (R7年5月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	 ㈱イワナミ ☎ 22-2222
6 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 川岸薬局 ☎ 24-3103 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	7 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 十和設備㈱ ☎ 24-0182	8 水道建設㈱ ☎ 23-2662	9 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 3歳児健診 (R5年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈱アイテック ☎ 23-8500	10 離乳食教室〈ごっくん教 (R8年7月生) [予約制・個別対応] 杉村設備㈱ ☎ 27-8632
マイナンバーカード休日窓口開設日 午前9時～正午 13 林眼科医院 ☎ 28-6596 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 御子柴薬局 ☎ 27-7056 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	14 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	15 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	16 3～4か月児健診 (R8年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付 信和設備㈱ ☎ 22-3302	1 2歳児にこにこ教室 (R6年11月生) 午前（個別通知します） ㈱総設工業 ☎ 28-8504
20 しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 土田薬局 ☎ 28-3232 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	21 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	22 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	23 9～10か月児健診 (R8年2月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	2 十和設備㈱ ☎ 24-0182
27 花岡医院 ☎ 22-3525 山田歯科医院 ☎ 22-2131 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	28 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	30 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 早出歯科医院 ☎ 28-0024 ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	3 牛山医院 ☎ 78-1192 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 土田歯科医院 ☎ 28-3001 しなの調剤薬局天竜 ☎ 75-5480 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330

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 季節の教養講座
一彫入魂 ほっこり木版画講座

伝統的な木版画を味わう講座です。冬のひとときを少し特別にする、ぬくもりある手仕事を一緒に楽しみましょう。初心者歓迎!



講師作品

日時…1月16日・30日、2月13日（全3回）
毎回土曜日 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 工作室
講師…国画会 版画部会員 信州版画協会会員 柴田吉郎さん
定員…8名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…彫刻刀、水彩絵具、絵筆、筆洗い、バレン（以上ある人）、30cm定規、ボールペン、カッターナイフ、エプロン（汚れても良い服装）、版木や作品を入れる紙袋
受講料…1,800円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は12月2日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。3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12月9日（水）から受付。12月23日（水）締切。

申込みは▼

カルチャーセンター・miu*刺しゅうの会 共催講座
心ときめく、手仕事の時間 やさしい刺しゅう講座

冬に向かって、おうち時間が増えていらっしゃるみなさん。スマホ画面を見る時間を、少し手仕事に置き換えませんか? 好きな色を選んで"ちくちく"することで、すてきな刺しゅうができ上がります! 基本となるステッチの練習から始め、マスターすれば複雑な図案や、憧れの美しい刺しゅうにもチャレンジできるようになります。



日時…1月8日、2月12日（全2回）毎回金曜日
午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…日本手芸普及協会刺繍コース講師 miu*三浦淑乃さん
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…糸切はさみ
受講料…1,400円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…12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。12月22日（火）締切。

申込みは▼

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

湊公民館・みなとコツコツ会 共催講座
背骨コンディショニング講座

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調などの症状は、背骨のゆがみからも発生します。これを整え、不調を改善するプログラムです。湊公民館学習グループ「みなとコツコツ会」の皆さんと一緒に学びます。年齢・性別を問わず、参加いただけます。

日時…1月5日・19日（全2回）毎回火曜日 午後7時～8時
場所…湊公民館 2階講堂
講師…背骨コンディショニングインストラクター 宮澤佳子さん
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…スポーツタオル、ヨガマット（ある人）、飲み物
受講料…400円
申込み…12月9日（水）から湊公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。12月23日（水）締切。

申込みは▼

湊公民館 生活講座
健康マージャン講座

「飲まない・吸わない・賭けない」安心・安全なマージャンで、頭を使い、手を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。脳の活性化や介護予防などにも! マージャンが初めての人が対象です。

日時…1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日・26日（全6回）毎回金曜日 午前9時30分～正午
場所…湊公民館 2階講堂
対象…18歳以上の人
講師…健康マージャン全国会地域指導員 北澤善敬さん
定員…16名（先着順・定員になり次第締め切り）
受講料…2,200円（材料費・教材費含む）
申込み…12月7日（月）から湊公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。12月21日（月）締切。

申込みは▼

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

環境 農作業などに伴う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稲わらや少量の落ち葉などは、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、行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように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 やまびこ公園の今年度の営業を終了

今年度の営業は、12月13日（日）をもって終了となります。

- 冬期休園中も園内の散策はできますが、ジャンボ滑り台やターザンロープなどの遊具は使用できません。
- 休園中は、伐採や除雪などの園内整備を行います。作業車両が通行しますので、散策の際は周囲に十分注意して、作業区域には立ち入らないようお願いします。
- 園内のトイレは、中央広場管理棟横の1か所のみ使用できます。その他のトイレは、凍結防止のため止水し、使用を休止します。

みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ●やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ 後期高齢者医療歯科健診は12月30日まで

対象となる人には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から受診券が郵送されています。受診券が届いていて受診を希望する人は、歯科医院などへ直接予約のうえ、健診を受けてください。お口の健康は、全身の健康維持にもつながります。この機会にぜひ受診をご検討ください。

健診期間…12月30日（水）まで
対象者…後期高齢者医療制度の被保険者で、次のいずれかに該当する人
①今年度、76歳または81歳になる人
②今年度、77歳～80歳になる人で、最近、生活習慣病で医療機関を受診し、昨年度は歯科を受診していない人

健診を受けられる歯科医院や、受診券の紛失などについては、長野県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

問合せ●
長野県後期高齢者医療広域連合
☎026-229-5320

お知らせ 令和9年度 交流保育使用料の見直しについて

令和9年4月より、保育を必要とする事由に該当しない児童を対象とした、市立保育園での交流保育について、物価高騰などによる保育所運営にかかる経費の増加を踏まえ、月額利用料を9,000円から1万円に見直します。

保育の質の確保と安定したサービスの提供のため、ご理解をお願いします。

問合せ●子ども課（内線1227）

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 新年祝賀式を開催します

日時…1月4日（月）
午前11時～（午前10時開場）
場所…カノラホール
名簿掲載料…500円
申込み…申込書に名簿掲載料を添えて、12月1日（火）～10日（木）までに、受付場所にお申し込みください。申込書は、各受付場所に設置してあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。
受付場所…市役所、各支所ほか（詳しくはお問い合わせください。）

問合せ●秘書広報課
（内線1511・1512）

募集 諏訪湖畔の今後についてご意見を募集します

諏訪湖畔の現在の利用状況や、今後期待する過ごし方・サービスについて、みなさんのご意見を募集します。

回答所要時間…5分程度
回答方法…
二次元コードから回答

みなさんのご協力をお願いします。

問合せ●まちづくり整備課（内線1334）

カルチャーセンター ホリデイスクエア
ウクレレ・ハニー クリスマスコンサート

「ウクレレ・ハニー」ほか、友情出演のみなさんによる、心温まる演奏会を開催します。小さな弦楽器ウクレレが奏でる、軽やかで温かみのある響きで、心地よいひとときをお届けします。お誘いあわせてお越しください♫

日時…12月6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

信州松本トライデンツ 応援バスツアー

初企画!! 信州松本トライデンツの応援にバスで出かけます。会場での駐車場の心配もありません。みんなでトライデンツを応援しましょう。

試合日時…12月19日(土) 午後2時～
12月20日(日) 午後1時～
試合会場…エア・ウォーターアリーナ松本
対戦チーム…日本製鉄堺ブレイザーズ
集合場所…岡谷市役所2階 西口駐車場
集合時間…19日(土) 正午
20日(日) 午前11時
※時間厳守でお願いします。
解散時間…試合開始から約4時間後(試合状況により前後する場合あり)
参加料…3,000円
試合観戦チケット(クラブ指定席) +バス代、トライデンツのオリジナルグッズのお土産付き
対象…岡谷市在住、在勤の人
定員…各日30名
申込み…12月1日(火)から電話にて受付(先着順)。下記スポーツ振興課までお申し込みください。12月14日(月)締切。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

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・定員になり次第締切)。
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円の任意の保険があります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月6日～2月24日
毎回水曜日　計8回
対象…市内在住の小学1～6年生
時間…午後7時～8時30分
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…30名(先着順)
講師…岡谷市サッカー協会員
申込み期間…12月1日(火)～22日(火)

第48回 岡谷市民 元旦マラソン

期日…1月1日(金・祝)
時間…受付：午前7時30分～
開会式：午前7時45分～
スタート：午前8時～
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…
〔4㎞〕市民総合体育館―釜口水門―
―市民総合体育館
〔2㎞〕市民総合体育館―塚間川―
―市民総合体育館
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)



ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。
※貸し靴は有料：1足530円
日時…12月12日(土)
午前8時～午後9時
問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210
※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。

第51回 岡谷市民 スケート大会 参加者募集

期日…1月9日(土)
時間…公式練習：午前7時45分～
開会式：午前8時30分～
競技開始：午前9時～
場所…やまびこ国際スケートセンター
対象…市内在住、在学、在勤の人
参加費…無料
申込み締切…12月18日(金)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(1月分)

日時…12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 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…12月20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。

冬季のスポーツ施設の営業と閉場

※開場期間であっても、凍結などで使用できない場合があります。
●市営庭球場(12月もナイター開催)
12月は火、水、金曜日のみナイター営業を行います(積雪時は使用不可)。ただし、12月11日以降は水道を閉栓するため、体育館またはプールのトイレをご利用ください。
短縮営業：午前8時30分～午後6時
…12月1日(火)～27日(日)(うち火・水・金曜日は午前8時30分～午後9時30分)、3月1日(月)～31日(水)
短縮営業：午前10時～午後4時
…1月4日(月)～2月28日(日)
休場日：12月24日・28日～1月3日、1月14日・28日、2月12日・25日、3月11日・24日・25日
●市営岡谷球場
12月1日(火)～3月31日(水)まで閉場
●湖畔広場
12月28日(月)～2月28日(日)まで閉場
●川岸スポーツ広場
12月1日(火)～3月31日(水)まで閉場
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第4期 ベーシックエアロ教室
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(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4期 ヨガ教室
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前11時15分～午後0時15分
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 Balletone教室
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(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4期 ZUMBA教室
期間…①1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
②1月8日～3月19日
毎回金曜日(計10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4期 夜ヨガ教室
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後7時～8時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 スリムキックボクシング教室
期間…1月6日～3月10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4期 ピラティス教室
期間…1月8日～3月19日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

◎第4期 こどもスポーツ教室(年長～小学生)
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)
期間…1月6日～3月10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

◎第4期 バレーボール教室(小学生)
期間…1月6日～3月10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

◎第4期 キッズ体操教室(年中～小学2年生)
期間…1月8日～3月19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4期 バドミントン教室(小学4年生～中学生)
期間…1月8日～3月26日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 ミニバス教室(小学生)
期間…1月8日～3月5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

以上問合せ●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…7,000円(保険料・施設使用料込)
※当日参加も可能：1回1,000円
申込み…12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。

◎ママスポ広場(リラックスヨガ教室 託児あり)
期間…1月5日～3月2日
毎回火曜日　計8回
対象…市内在住・在勤の女性
(託児は1歳児から。定員10名)
時間…午前10時30分～正午
場所…市民総合体育館 第2B会議室
定員…20名(先着順)
講師…岡谷市フィットネス協会指導員
申込み期間…12月1日(火)～22日(火)

以上問合せ●市民総合体育館内
㈶岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…6,000円
ミニバス教室(計8回)のみ4,800円
(保険料・施設使用料込)
申込み…12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4期 HIP-HOPダンス教室(年長～小学生)
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(計10回)
時間…①午後4時10分～4時55分
(年長～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

◎第4期 サッカー教室(年中～小学生)
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後4時～5時
(年中～小学2年生)
午後5時～6時
(小学2年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

令和8年度 ふくしまつり 開催
（岡谷市社会福祉大会・ふれあい・ボランティア祭り）

岡谷市ふくしまつりを11月7日（土）に諏訪湖ハイツにて開催しました。本年は社会福祉大会、ふれあいボランティア祭りを、「岡谷市ふくしまつり」として合同開催しました。岡谷市の社会福祉の充実・発展に向けた気づきや学びを深めるために開催し、約400名の皆さまにご参加いただきました。

岡谷市社会福祉大会



表　彰

ともに支えあう地域づくりを多年にわたり実践され、地域活動の推進に貢献された方や社会福祉事業の発展に功績のあった方々へ感謝の意を表しました。また、岡谷市共同募金委員会に多額の寄付を頂戴した方の表彰を行いました。

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状

◇社会福祉事業特別功労者
依田悦男　内川哲也
浜　幸平　西路美智子

◇褒賞（個人）
小口朝弘　横山礼子
髙林公平　松島さち子
金子泰子　小坂ゆみ
斉藤孝子　小口常夫
武井信枝　斉藤信義
山下佳子　今井香奈

◇福祉基金感謝状（遺志金）
西田しげの

◇福祉基金感謝状（寄付金）
岡谷市ダンス協会
北條栄治
㈲美よう室　湖畔
慈雲寺花園檀徒会
ユニー㈱〝小さな善意で大きな愛の輪〟運動　アピタ岡谷店

◇岡谷市共同募金委員会会長感謝状（寄付金）
税理士法人三澤会計
みさわ行政書士法人
みさわ財産コンサルティング㈱
社会保険労務士法人諏訪労務管理センター社員一同
宗教法人　真如苑　岡谷支部
㈲観光荘
岡谷市仏教婦人連合会
ボーイスカウト岡谷第一団
慈雲寺花園檀徒会
京セラ㈱長野岡谷工場従業員一同
京セラ㈱長野岡谷工場
京セラ労働組合　長野岡谷支部
ＴＰＲ労働組合・帝友会
ＴＰＲトータルサービス労働組合・絹の郷労働組合
㈱岡谷中部建設
㈱日本ピスコ従業員一同

今井　寛
小口まゆみ　川村美佐子
利根川和範　味澤恵美
中島美津江　小坂義信
松村健一　濵アサ子
安藤範子　山田治男
小嶋恵美

（敬称略）



実践申し合わせ事項

地域福祉の輪をさらに広げていくことを目指し大会申し合わせ事項を確認しました。参加された皆さまから、拍手をもってご承認をいただきました。

令和8年度
岡谷市社会福祉協議会 大会実践申し合わせ事項

【日常のつながり】
地域のつながりを大切にし、互いに気にかけ、支えあう関係を築きましょう。

【主体的な参加】
地域の課題や困りごとを自分事として捉え、誰もが安心して暮らせるまちをめざしましょう。

【多様な連携】
住民・行政・団体・企業など、それぞれの強みを生かし、連携・協力しながら、地域福祉をともに推進しましょう。

【災害への備え】
災害時にも助け合えるよう、日頃から顔の見える関係づくりとつながりを深めましょう。

【共生の実現】
支え手と受け手の関係にとどまらず、一人ひとりが地域の一員として輝く「共生のまち岡谷」を実現しましょう。

令和8年11月7日

社協だより
ゆめ
－No.331－

主な内容
CONTENTS

令和8年度 岡谷市ふくしまつり開催……22・23
終活セミナー受講生募集／成年後見支援センターの相談日のご案内……24

基本理念
みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
FAX 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

岡谷市障害者福祉推進実行委員会　障がいを理解するための学習会

歯科医師への軌跡 ―ろう者として歩んできた道―

松本歯科大学病院 保存科　杉野凛太郎 氏（歯科医師）

今回の学習会では、杉野　凛太郎　氏を講師に歯科医師を目指した歩みを振り返りながら、家族やろう学校、松本歯科大学病院など、周囲の理解と支援が自身の成長を支えてきたことを手話で紹介されました。

また、聴者と比べて情報を得る機会が限られやすい環境に目を向け、誰もが学び、働き、活躍するためには、情報保障やコミュニケーション環境を整えることが欠かせないと伝えられました。歯科医師としての経験も交えたお話は、共生社会の実現に向けて私たちに何ができるのかを考える機会となりました。

講演の最後には、「生まれる境遇は変えることはできないが、自らの取り組みによって未来は変えられる」という力強い言葉が贈られました。

なお、今回の講演会は、映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」岡谷市上映会の収益金を活用して開催しました。上映会にご参加・ご協力いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。



芝生広場



相談・リフレッシュコーナー

健康相談・介護相談・終活相談・なんでも福祉相談のコーナーを設置しました。



ハンドマッサージのブースでは、諏訪湖を眺めながらの会話とマッサージで、日頃の疲れを癒やしていただく機会となりました。

協力団体：ジャパンアロマサポート・明治安田生命・日本生命・日本生前相続サポートセンター・岡谷市健康推進課

太鼓演奏・演舞

ステージでは、障がいのある方が演奏する太鼓や演舞を披露していただき、一緒に楽しみました。

協力団体：湖響龍夢・諏訪どんどん太鼓・菊間流舞踊研究所



純喫茶ふれあい

障がいのある方やボランティア団体の皆さまが淹れたコーヒーや紅茶を味わいながら、懐かしいレコード音楽のひとときを過ごしていただきました。

協力団体：岡谷市高齢者クラブ連合会・スワンカーニバル・岡谷東高等学校・ひだまりの家



ボランティア団体展示・福祉体験

地域で活躍するボランティアの紹介を行いました。



岡谷手話サークルは、手話かるたで手話を楽しめる企画を実施しました。手話の掲示なども取り入れ、多くの交流が生まれました。

岡谷防災ネットワークは、簡易トイレ体験や災害時クイズ、防災食体験などを実施しました。

協力団体：傾聴みみずく・岡谷子ども劇場・岡谷に居場所をつくる会・NPO 法人自立生活支援の会青空・岡谷手話サークル・岡谷防災ネットワーク・ひだまりの家



スタンプラリー

来場者の皆さまに素敵な景品が当たるチャンス！ 各会場を回ってスタンプラリーを楽しんでいただきました。

協力団体：おかやボランティア連絡協議会

福祉作業所物品販売



障がいのある方が心を込めて作った作品や製品を、販売しました。

協力団体：エコファおかや・グラン ジュテあい工房・NPO 法人 SUWAN・湖畔病院グリーンハウス・有倫会ソレイユ・ひだまり作業所

キッチンカー

皆さまに、温かいラーメンやハンバーガーを召し上がっていただきました。

協力団体：大石や諏訪店・エムプラス

多くの皆さまのご参加とご協力ありがとうございました。

終活セミナー受講者募集

受講料無料

障がい者と家族が安心して暮らすために

障がいがある方とそのご家族の安心づくりに向けたセミナーの３回目です。
今回は、後見制度とは異なる新しい形「家族信託」について、
仕組みや特徴、後見との違いなどをお話しします。





障がい者本人のきょうだいや親類の協力で、
障がいのある方本人に代わって財産管理を行うのも選択肢のひとつ。
サポートの気持ちに加えて重要な、障がい者と支える側の、
法律に基づく関係づくりについて、分かりやすくお話しします。

日時 令和９年
1月9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（諏訪湖ハイツ）
３階　コンベンションホール

定員 予約制 先着50名

講師 木村 和彦 氏
（一般社団法人 日本生前相続サポートセンター代表理事）



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
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）

案内に沿ってお進みください
QR コード



お知らせ

１月20日（水）は、成年後見支援センターの特設相談日です

成年後見制度のほか、終活に関する相談など、成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。
【場 所】…… 市役所２階　203 会議室
【料 金】…… 無料
【申 込】…… 原則として予約制です。窓口、または電話でお申し込みください。



問合せ　岡谷市社会福祉協議会　☎ 24-2121／市社会福祉課（内線 1252）／市介護福祉課（内線 1282）

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

0123 こどものくに



12月・1月のイベント

利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄姉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

12月の休館日 **8日(火)**

ボディケアストレッチ講座（12月21日(月)より申込み開始）

ストレッチなどで日ごろの疲れをいやし、産後の体をケアしましょう。

日時…1月20日(水) 午前10時～11時　**対象**…保護者

場所…3F ダンス室　**講師**…杉浦敦子さん　**持ち物**…水分

託児あり

♥予約が不要なイベント

12月11日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(月)	ぺったんこの日(12月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	12月生まれのお誕生会	午前11時～
22日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
もぐもぐ相談は、栄養士のいる日は開館中いつでも受付		

♥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…1月13日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう（12月14日(月)より申込み開始）

「たまごパックdeマラカス」をつくります。

日時…1月14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…1月21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

クリスマス会（予約不要）　**日時**…12月23日(水) **午前10時30分～**

劇、歌、パネルシアターなど楽しいクリスマスをみんなで一緒に過ごしましょう。

サンタさんも来てくれるかな？栄養士による「たべるのだいすき(レシピ紹介)」もあります。



応援します！おかやのお店

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。

●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

似顔絵と健康、2つの顔を持つ
健康工房じぇいおに～ず 似顔絵工房j-onys



1階に似顔絵工房、2階に健康工房という2つの顔を持つ、ユニークなお店です。「似顔絵も健康もここから多くの人に届けたい、笑顔になって帰ってほしい」そんなオーナーの願いが息づいています。

似顔絵工房は予約制の対面スタイル。写真を持ち込めばその場で描き上げることも可能です。誕生日や結婚、退職、長寿のお祝いなど、世界にひとつだけのプレゼントとして、受け取った人の笑顔が浮かぶような1枚を届けています。

健康工房では、痛いところだけをケアするのではなく、姿勢全体を整える根本からのアプローチを大切にしています。施術後も自分で体を維持できるよう、習慣指導まで丁寧に寄り添います。まずは平日限定のお試し施術から、お気軽に体験してみてください。

お店インスタグラム▶

● information ●

住所：岡谷市堀ノ内1-12-2
TEL：0266-78-1033
営業時間：平日 午前10時～午後4時
　土・祝 午前9時30分～午後5時
定休日：毎週火・日曜日(不定休あり)
予約：電話またはLINEから

問合せ●商業観光課（内線1452）

商業観光課インスタグラム▶

CANORA HALL
カノラホール―岡谷市文化会館

岡谷市市制施行90周年記念公演
#第九でつながろう
カノラ第九演奏会

12月13日(日)
午後2時開演(午後1時15分開場)

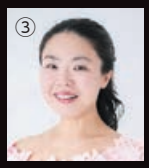
カノラホールでは19年ぶりとなる「第九」公演。 長野県ゆかりのソリストとカノラホールを拠点に活動するカノラータ・オーケストラ、そして200名あまりの合唱団が一体となり「歓喜の歌」を歌い上げます。

出演

①指揮：石毛保彦
②ソプラノ：金子響
③アルト：堀米玲子
④テノール：飯島竜也
⑤バス：佐原壮也











管弦楽：カノラータ・オーケストラ
合唱：カノラ第九合唱団

プログラム

ベートーヴェン：
交響曲第9番ニ短調 Op.125《合唱付》

会場 大ホール

チケット 販売中 ※未就学児入場不可
全席自由 3,000円 小中高生 1,000円

問合せ ☎ 24-1300

12月の図書館情報

12月28日(月)～1月4日(月)まで年末年始休館となりますので、12月15日(火)～27日(日)は、貸し出し冊数上限が10冊から20冊になります。

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)
日時…12月5日・12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…12月15日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
日時…12月13日(日)
午前11時～(30分程度)

★クリスマス特集★
日時…12月19日(土)
午前10時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせやパネルシアターなど。参加者全員に手作りのクリスマスプレゼントがあります。

会場：1階児童コーナーまたは2階会議室

今月のテーマブックス
「クリスマス」

12月20日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」

開館時間 午前9時30分～午後6時30分

12月の休館日
7日、14日、21日、25日、28日～31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●クリスマス特別イベント
12月24日(木)、25日(金)にご来館の小学生以下の子どもさんにクリスマスプチギフトをプレゼント♪



●年末年始について
年末年始は変則営業時間になります。お間違いのないようご来館ください。また、時間帯により駐車場・更衣室・洗い場が大変混雑します。予めご了承ください。

●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。



12月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画作品展
期間…12月1日(火)～15日(火)

＊12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。



☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！お申し込みは、フロントまで。お気軽にどうぞ。

■元旦風呂のお知らせ
1月1日(金・祝)の午前7時から正午まで、元旦朝風呂の営業がありますのでご利用ください。

12月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
16日、29日～31日

問合せ ☎ 24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展

第13回 日本童画大賞 受賞者展

12月22(火)まで

第13回 武井武雄記念 日本童画大賞で、タブロー部門と絵本部門の大賞、優秀賞を受賞した4名をご紹介します。



同時開催

大澤コレクション展／モーリス・センダック展

武井武雄と親交の深かった大澤三武郎氏が、多くの人が武井の童画に触れて欲しいと寄贈した武井作品と、絵本『かいじゅうたちのいるところ』で有名なモーリス・センダックの作品をご紹介します。

イベント

★クリスマス朗読会&クリスマスワークショップ

日時…12月5日(土)、6日(日)
午前10時30分～
参加費…200円 (要申込み)
※朗読会のみの参加は無料・申込み不要

★学芸員によるギャラリートーク

日時…12月12日(土) 午前10時30分～
参加費…入館料 (申込み不要)

★羊毛フェルトでお正月飾り鏡もちをつくろう

日時…12月13日(日) 午後1時30分～
参加費…400円 (要申込み)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

12月の休館日
2日、9日、16日、23日～31日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

岡谷市誕生の時代と美術
令和9年1月25日(月)まで

学芸員によるギャラリートーク
日時…12月19日(土) 午後2時～
申込み不要・要入館料

考古企画展

海戸の土器、里帰り。
令和9年1月25日(月)まで

学芸員によるギャラリートーク
日時…12月6日(日)
午後2時～
申込み不要・要入館料



有孔鍔付土器
(京都大学総合博物館蔵)

【特別開催】三上徹也さん(大昔調査会副理事長)によるギャラリートーク
日時…1月11日(月・祝) 午後2時～
定員…20名　**参加費**…入館料(要申込み)
申込み…12月11日(金)～1月10日(日)

新春特別公開

伝 狩野芳崖「祁山之孔明図」
令和9年1月5日(火)～25日(月)

ワークショップ (要申込み)

カード織りに挑戦しよう
日時…12月5日(土)
①午前10時30分～
②午後2時～



対象…小学生～大人
定員…各回5名　**参加費**…400円
申込み…12月4日(金)まで

12月の休館日
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 シルクファクトおかや

企画展

新収蔵
東英社ヤマキ製糸場資料
令和9年1月31日(日)まで

イベント (要申込み)

♠ギャラリートーク&岡谷シルク石けんづくり
ギャラリートーク「東英社の資料と出会って」(30分)の後、岡谷産シルクが入った石けんづくりを行います。
時間… 午前10時30分～正午
会場…企画展示エリア・まゆちゃん工房

●岡谷シルク宝石石けんづくり
期日…12月5日(土)・
1月16日(土)
定員…10名
参加費…入館料
+1,500円



●岡谷シルク石けんづくり
期日…12月19日(土)
対象…高校生以上
定員…8名
参加費…入館料
+3,000円



♠まゆちゃんワークショップ
「繭で干支の羊を作ろう」
日時…12月13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…800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)

12月の休館日
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



国際交流センターの「キッズクリスマス」開催！



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。

いよいよ12月になりました。ニュージーランドの人々が一年で一番楽しみにしている日、クリスマスがやってきます！

国際交流センターでは、毎年大人気のクリスマスイベントを今年も開催します！

本場のクリスマス気分を味わいながら、楽しい工作やゲームにチャレンジしてみませんか？ サンタさんもみなさんの参加を心よりお待ちしています！









日時…12月12日(土) 午後2時～4時
場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール
対象…小学生(保護者の付き添いが必要です)
定員…20名(先着順)
参加費…子ども1人につき500円(お菓子・プレゼント)
※当日集金します。
申込み…国際交流センターのホームページまたは電話にてお申し込みください。12月8日(火)締切。

▼申込みは



問合せ●(公財)おかや文化振興事業団 国際交流センター ☎24-3226　https://oiea.jp/

食育ひろば

伝統の『岡谷味噌』を使ったネギみそトースト

学校給食では、次の世代に受け継いでいきたい郷土料理や地域の食材を、食べて知ってもらえるように積極的に取り入れています。製糸業と深いつながりがある岡谷味噌もそのひとつです。岡谷味噌は定番の味噌汁をはじめ、さまざまな献立と相性がよいです。

今回は給食メニューのトーストのレシピを紹介します。

〈ネギみそトースト〉～学校給食メニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 166kcal／食塩相当量 0.8g



〈材料〉4人分

- 食パン……4切
- A
  - ツナ……20g
  - 長ネギ……20g
  - 岡谷味噌…12g(小さじ2)
  - マヨネーズ……20g(小さじ1と1/2)
- チーズ……適宜

〈作り方〉

① 長ネギをみじん切りにする。
② Aの材料を混ぜ合わせる。
③ 食パンに②を塗る。
④ チーズをのせる。
⑤ トースターで、チーズに焼き目が付くくらい焼く。

◆刻んだ長ネギが辛い場合があります。生のネギの辛みが苦手な場合は、長ネギの量を減らしたり、ツナと一緒に炒めるなど先に加熱して辛みを抜いてください。



製糸業が盛んなころ、工女さんのために工場ごとに味噌を作っていました。製糸業が衰退してしまったあとも、おいしい味噌作りの伝統が数多く残っています。



学校給食レシピをYouTubeで配信中
＼ おかやっ子給食で検索 ／

問合せ●健康推進課(内線1177)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



10/23~11/16 市長と語ろう〝おかやのこれから〟デザイントーク

早出一真市長と市民が語り合う「市長と語ろう〝おかやのこれから〟デザイントーク」が市内7会場で行われました。早出市長が学校給食費の負担軽減や川岸学園整備事業、岡谷駅周辺整備事業など、市が進める主な施策について説明。参加した市民からは、今後の給食費無償化、岡谷駅周辺整備への期待、道路環境整備など、さまざまな声が上がり、活発な意見交換が行われました。



10/29 男女共同参画社会へ理解を 小中学生のポスターコンクール

児童生徒に男女共同参画社会への理解を深めてもらおうと、小学5・6年生と中学生を対象に実施した「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクールの表彰式が市役所で行われました。今年度は小学生の部47点、中学生の部3点の応募があり、各部門の最優秀賞には、小井川小学校の岡村柚菜さん、岡谷東部中学校の水野結衣さん、そのほか、優秀賞各2点、小学生は入選8点が選ばれました。



10/29 諏訪湖のヒシを堆肥化し 岡谷小学校跡地で植樹を開始

森と湖の自然環境再生事業として、諏訪湖から除去したヒシの堆肥を活用し、岡谷小学校跡地でクヌギやドウダンの植樹が行われました。これは、市と環境市民会議おかや、セブン-イレブン記念財団、諏訪湖漁業協同組合の4者で協定締結し、「諏訪湖セブンの森」として今後10年間活動していく事業の一環で、諏訪湖の環境保全と森の再生を通じて、森と湖の循環を創出していくものです。



11/12~14 ものづくり企業が一堂に 諏訪圏工業メッセ2026

第25回諏訪圏工業メッセが市民総合体育館を主会場に開かれました。地方で開催される工業専門の展覧会としては国内最大規模で、自社製品や技術力のPR、また商談やリクルートにもつなげようと、今年は県内外の344社（団体）が出展。3日間を通して会場には多くの人が訪れたほか、地元の小中学生や高校生も来場し、ものづくりや地域産業に関心を深めていました。

おおきくなったね

12月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとう！

2さい



ひなたさん

〈保護者のコメント〉
生まれてきてくれてありがとう。
元気いっぱいたくましく育ってね。

1さい



あおとさん

〈保護者のコメント〉
1歳のお誕生日おめでとう!
笑ったり泣いたり怒ったり、
いろんな顔のあおくんが大好きだよ。

掲載のご希望は秘書広報課まで E-mail:press@city.okaya.lg.jp（2月生まれ募集中 期限：12月21日（月）まで）

地域おこし協力隊 活動日記



@OKAYA_SILK

地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

オール岡谷産の着物づくりプロジェクトに挑戦中

わたしには「お蚕さまの繭から糸をとり、きものを作りたい」という夢があります。普段、身につけている服の多くは、遠く海外で仕立て上げられ、海を渡ってわたしたちのもとに届いています。服の旅路はとても長く、使い手であるわたしたちはその行程のすべてを知ることは非常に難しいのが現状です。既成の服を買うことがあたり前の世になり、素材から自らの手で作っていた時代が次第に遠くなっています。ところが、ここ岡谷にはとても有難いことに、お蚕さまを育てて繭をいただき、糸をとり、布を織る、すべての工程を行える土壌が今もなお残されています。そこには途方もない時間をかけて培われてきたかけがえのない知恵と技術が詰まっています。この町に暮らしているからにはその時間と技術の蓄積を身をもって学びたいという想いがあり、このプロジェクトを始めることにしました。

まずは、「お蚕さまを育てて繭をいただく」ことから始まりました。お蚕さまを迎えるために部屋と道具を用意し、お蚕さまの卵を蚕種屋さんに注文。卵からかえったら、桑を与えて育てていきます。1つの着物をつくるためには、一般に約2,300頭のお蚕さまを育てる必要があるとされているため、今回わたしも計3,000頭のお蚕さまを育てることにしました。これだけ多くの生き物の命を一手に負うことに常に緊張感のようなものを感じる日々でした。今回無事に約4.8kgの繭を納めることができましたが、栄養たっぷりの桑をいただけたこと、お蚕さまを育てる道具、ノウハウを教えていただける環境、三沢区民農園をはじめ多くの方のご協力があったからこそできたのだと思います。これから「繭から糸をとる」工程に移っていきますが、またプロジェクトの進捗をこちらでお伝えするので、ぜひ見守っていただけるとうれしいです。



育てたお蚕さまの繭を手にする瞬間が一番うれしいですね

こうずら ほうずら みんなのページ

「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

こえ 11月のハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷市民総合体育館がリニューアルオープンし、すばらしい体育館になりましたね。一度見に行きたいと思います。
O・Hさん（川岸中）

▼市民のみなさんに、より快適にご利用いただける施設として生まれ変わりました。ぜひ一度足を運んでいただき、新しくなった体育館を体験してください。

木々が色づき秋の訪れを実感しています。インフルエンザの流行も心配ですね。外出後の手洗い・うがいに気をつけようと思います。元気も体力も向上したいです。
T・Mさん（加茂町）

▼秋の季節の変わり目は、体調管理が大切な時期ですね。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を心がけることは、ご自身とご家族の健康を守るうえで大切です。体力向上にむけて、市の健康増進事業や運動教室など、ぜひご参加ください。

毎年30分くらいかけて歩き、出早公園にモミジを見に行っています。今年も楽しみです。
O・Sさん（郷田）

▼すてきな秋の楽しみ方ですね。赤や黄色、オレンジに色づいた木々の中での散策は、心身ともにリフレッシュできる時間になったかと思います。今年も存分に紅葉を楽しめましたでしょうか。

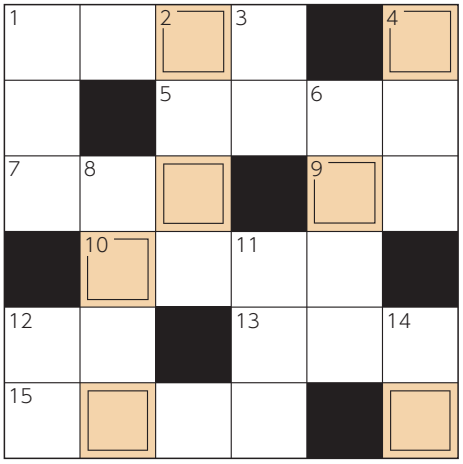


【岡谷市市制施行90周年記念】広報おかやクロスワードパズル ～90周年記念アーカイブ～

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。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.492 クロスワードパズル



◆ヨコのカギ

1 長野県で6か所、岡谷は蚕糸公園に設置されました
5 名物うなぎはこの日に!
7 駅前、イルフプラザ南側、市役所前、郵便局前などにあります
9 スープ。日本風にいうと、○○もの
10 小坂観音院境内の柏槇（びゃくしん）は、あの和尚が植えたものとか
12 彼女を、彼女に、彼女の
13 レイクウォークで売っているこのクジはよく当たるとか
15 橋、タンク、横丁

◆タテのカギ

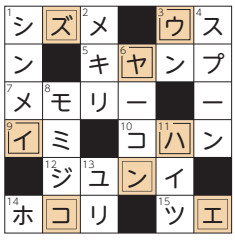
1 諏訪湖周クリーンセンター eco○○○
2 ヨコ7に入れたりします
3 補うこと、腹の○○、費用の○○
4 家鴨
6 乾燥させて、伸ばしたおつまみ
8 市内の各小中学校にあるコミュニティ○○○○
11 0084
12 市内で6番目くらいに多い名字。特に花岡区や間下区など。
14 すれば苦あり

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「こえ」に掲載させていただく場合があります）。**12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▶

●**11月号の答えと当選者**
「イズハヤコウエン（出早公園）」
正解数54通（応募総数54通）の中から抽選で、U・Kさん（加茂町）、N・Yさん（川岸西）、I・Mさん（川岸東）、N・Kさん（山手町）、O・Tさん（山下町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



令和8年12月号（毎月25日発行） 発行日｜令和8年11月25日 発行｜岡谷市 企画政策部 秘書広報課 TEL 0266-23-4811 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 印刷｜株式会社中央企画

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は**12月29日（火）から1月3日（日）までお休み**です。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業　休…休み　△…短縮営業

施設名	電話番号	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
市役所	23-4811	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	休	○	△※3	△※3	△※3	△※3	○	○	○	○
カノラホール	24-1300	○	休	休	休	休	休	休	休	○	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	休	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	休	○
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	休	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
図書館	22-2031	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
市営庭球場	22-8800	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
市民水泳プール	23-6820	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※5	24-5210	無休（31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業）											

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
※3 ロマネット：31日は午後5時閉館（受付は午後4時30分まで）、1日は朝風呂休館、午後5時閉館（受付は午後4時30分まで）、2日・3日は午後9時閉館（受付は午後8時30分まで）
※4 蚕糸博物館：㈱宮坂製糸所は12月26日～1月6日まで休業
※5 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

窓口・電話の受付時間を短縮しました

- **開始日** 11月2日(月)
- **受付時間** 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）
- **市役所電話対応** 受付時間外は自動音声対応となりました
- **市役所庁舎出入口** 受付時間外は出入口を施錠しています

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

岡谷市役所 代表電話 0266-23-4811
秘書広報課 press@city.okaya.lg.jp

人口の動き（令和8年9月1日現在）
人口　44,171人　前月比　−9　前年同月比　−625
世帯数　19,176世帯　前月比　+21　前年同月比　−27