

あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2021

4

No.1460

広報 おかや

〈特集〉あしたのミカタニパー!

令和3年度 岡谷市の

予算と事業



今月の表紙

今月の特集は「予算と事業」。「新たな日常を創造する、元気・活力実現予算」と名付けられた今年度の予算。明るく元気なあしたをめざして進んでいきましょう!

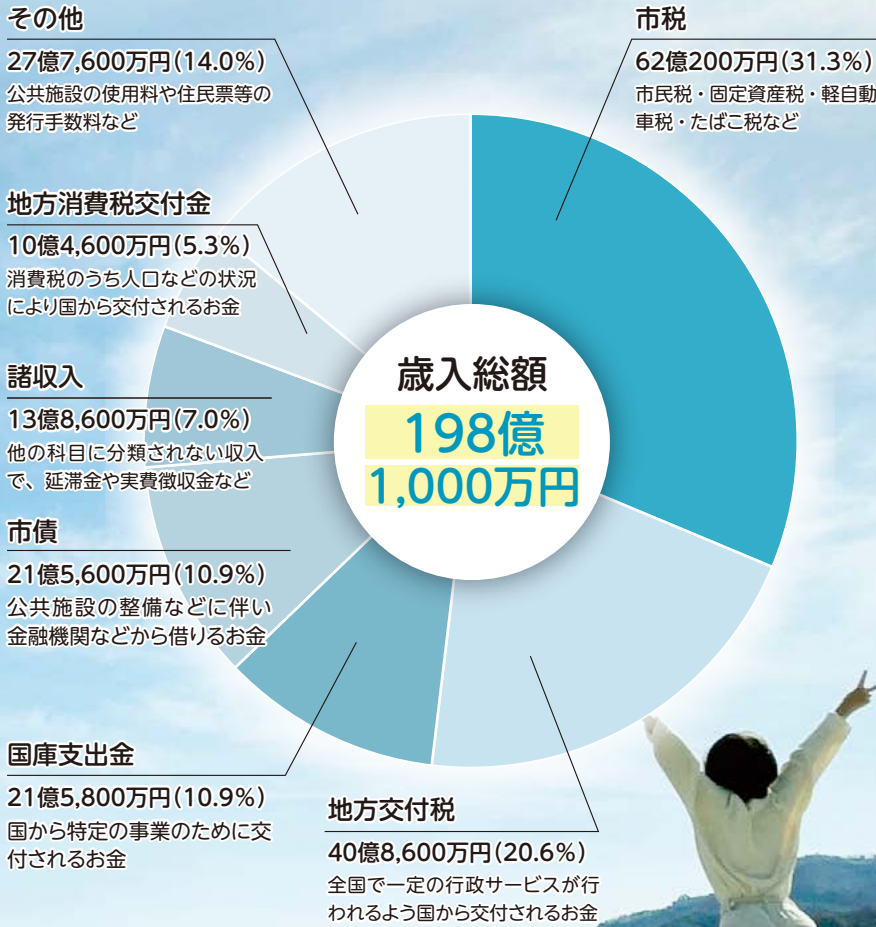
〈特集〉

令和3年度 岡谷市の

予算と事業

あしたの3や2!

一般会計の歳入



令和3年度 予算編成方針

2月16日から3月16日にかけて岡谷市議会3月定例会が開催され、令和3年度に岡谷市がどのようなまちづくりをするか、その方針や予算が決まりました。今月号では令和3年度の岡谷市の予算や主要事業について紹介していきます。

令和3年度は、第5次岡谷市総合計画の3年目として、基本目標の達成と将来都市像の実現に向けてさらに加速度を上げて取り組みを推進するとともに、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図るため、「**新たな日常の実現に向けた変革の年**」と位置づけ、市民だれもが幸せで安心して暮らすことができる新たな日常づくりと、賑わいと活力あるまちの再興に向けて「**新たな日常を創造する元氣・活力実現予算**」を編成し、積極的に各種事業に取り組んでいきます。

令和3年度の重点施策は次の2つ

・地域活力の再興

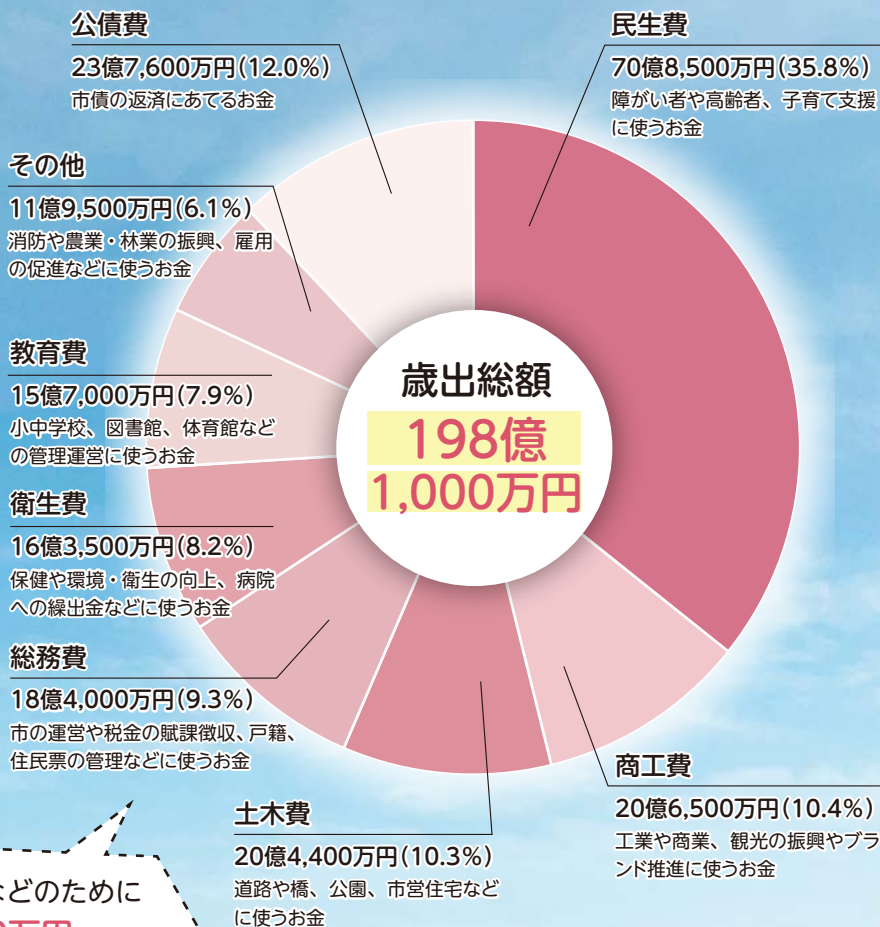
新型コロナウイルス感染症の影響で、大きな影響を受けている市民生活や地域経済に対し、市内事業者の事業継続を強力に後押しすることで、雇用と市民生活を堅持するほか、消費需要を喚起することで地域経済の回復を図ります。



令和3年度 岡谷市の予算一覧

□ 一般会計	198億1,000万円
□ 特別会計	58億2,150万円
国民健康保険事業	45億970万円
地域開発事業	3億2,020万円
分収造林事業	2,070万円
霊園事業	1,920万円
温泉事業	6,640万円
後期高齢者医療事業	8億8,530万円
□ 湊財産区一般会計	160万円
□ 企業会計	129億8,837万1千円
水道事業	22億5,095万5千円
下水道事業	30億5,082万5千円
病院事業	76億8,659万1千円
□ 合 計	386億2,147万1千円

一般会計の歳出



今年度岡谷市がまちづくりなどのために使うお金は、**198億1,000万円**。この財源と使い道を表したものが「歳入」と「歳出」です。

令和3年度予算は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市民生活や地域経済に対し、効果的かつバランスよく対応することをめざしながら予算編成をしました。その結果、「**新たな日常を創造する 元気・活力実現予算**」が完成し、令和2年度補正予算による前倒しも含めると、前年度と同程度の予算規模となっており、市税をはじめとした一般財源が減少となるなかでも、積極型予算として編成することができました。

財政課
平沢一真

また、コロナ禍によって生まれた、新しい働き方や暮らし方、首都圏から地方への新しい人の流れなど、これまでとは違った動きを地方創生の契機と捉えUターン促進、移住促進などの取り組みを進めます。

・しあわせを実感できる日常づくり

子育て支援や健康づくりなどの福祉・教育分野、また暮らしを支える生活基盤整備など、第5次岡谷市総合計画の着実な推進により、市民のみなさんがしあわせを実感できる日常づくりに取り組んでいきます。

安心して出産・子育て・教育ができるまちに

Child rearing

公立保育園連絡用アプリ 導入事業

保育園から保護者への連絡用ツールをメールシステムからアプリに更新し、保育園からのお知らせや欠席連絡などを簡単にして保護者負担を軽減します。



小学校低学年外国語活動 体験事業

小学校3年生から外国語授業が始まることを踏まえ、国際交流センターの外国人スタッフがもつノウハウを活用し、小学校1・2年生から英語教育の機会を提供します。



子ども発達支援センター事業

イルフ西堀保育園2階「岡谷市子ども発達支援センター」の運営を開始し、子どもとその家族に寄り添った療育支援体制の充実を図ります。



産後ケア事業

産後うつなどの予防を図るため、対象者を出産後1年までに拡大し、医療機関などでの宿泊や日帰りケアを実施します。



情報教育推進事業

国のGIGAスクール構想により整備した一人一台の端末等を効果的に活用し、教育のICT化による児童生徒の個別最適化された学びの実現を目指します。



ここに掲載されている事業は令和3年度事業のほんの一部です。詳細は、こちらの「令和3年度わかりやすい予算説明書」をご覧ください。



Health

だれもが健やかに過ごせるまちに

高齢者の保健事業と 介護予防の一体的事業

75歳以上の市民を対象に運動習慣や食習慣などの個別支援を行うほか、管理栄養士などが地域の通いの場へ出向き、高齢者のフレイル予防を図ります。



「地域支えあい型移動支援」 補助金支援事業

通いの場・買い物・通院など、高齢者などの移動を支援する地域住民の活動に対して、送迎サービス補償の保険料を助成します。





がんばる企業を応援するまちに

Industry

先端ツール活用支援事業

デジタル技術を活用し、生産性の向上や業務効率化などに取り組む際の経費の一部を助成するとともに、デジタル化に向けたセミナーを開催します。



採用をがんばる企業応援補助金

市内企業が新規学卒者や既卒者を対象とした就職情報サイトの活用や、採用活動のオンライン化など、非対面への取り組みに要する経費の一部を助成します。



働きやすい職場づくり 応援補助金

性別や年齢、国籍などにかかわらず能力を発揮できる職場環境の整備費用の一部を助成し、だれもが働きやすい環境整備を行う企業を応援します。



People

広く愛され、人が集まるまちに

空き家バンク 移住・田舎暮らし応援事業

空き家を購入し市外から市内へ転入する場合に、空き家の改修に要する経費の一部を助成するとともに、移住奨励金を交付します。



岡谷シルク推進事業

シルクの歴史と文化を伝承するとともに、「岡谷でしかできない」シルクを活かした取り組みにより、新しいシルク文化の創造とまちの活性化をめざします。



「岡谷へ行こう」 関係人口等創出・拡大事業

来訪者に岡谷市の持つ自然、文化、食などの地域資源を伝える場として、岡谷駅構内に観光案内所を新設し交流人口・関係人口の創出・拡大に取り組みます。



新型コロナウイルス感染症は、わたしたちに新たな時代の波をもたらしました。
この大きな波を的確に捉え、市民と行政が手を携え、地域が一体となって「第5次岡谷市総合計画」に掲げる基本目標の達成に向けて、強く、しなやかに対応しながら歩みを進めることが、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現と、市民だれもが安全で安心して、健康で生きがいを持って暮らすことができ、このまちに住み、働くことに誇りと自信、そして、愛着を持つまちの実現につながるものと考えています。
引き続き、市民のみなさんの声に真摯に耳を傾け、寄り添い、スピード感を持って対応しながら、各種施策・事業について、積極果敢に取り組んでいきます。

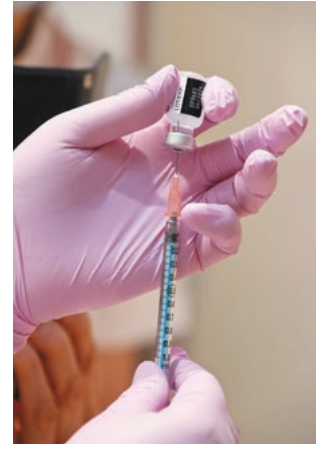
Infra インフラを充実させ 住み良いまちに

- ・ 岡谷東部中学校管理教室棟長寿命化改修工事
- ・ 安全で快適な学習環境整備事業(学校トイレ洋式化)
- ・ 諏訪湖サイクリングロード整備事業
- ・ (仮称)諏訪湖スマートIC整備事業
- ・ スポーツ施設整備事業
- ・ 河川改修工事
- ・ 河川緊急しゅんせつ推進事業



新型コロナウイルス ワクチン接種について

新型コロナワクチン接種は、国の指針に基づき、全国統一のルールで実施します。接種スケジュールなどは今後変更となる可能性があります。



新型コロナワクチン接種は無料です

接種を行う期間は、令和4年2月末までの予定です。現在は、医療従事者などへの接種が始まっています。ワクチンの供給量に合わせ、順次接種券(クーポン券)を発送していきます。

接種概要

1. 対象者

新型コロナワクチンの接種対象は、接種日に16歳以上の人です。

2. 接種順番

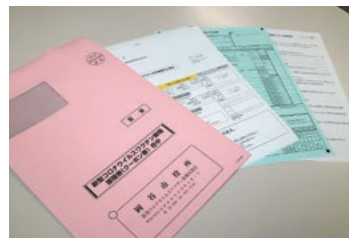
- (1) 医療従事者など
- (2) 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)
- (3) 高齢者以外で基礎疾患のある人や高齢者施設などで働いている人
- (4) 上記(1)～(3)以外の人

3. 接種場所

- 岡谷市民病院(看護宿舍1階 事前相談外来) … 平日
- 岡谷市民総合体育館(柔道場・剣道場) … 土・日・祝日

4. 接種券(クーポン券)の送付

対象のみなさんにワクチン接種の接種券(クーポン券)を順次送付します。



5. 接種の予約方法

- ワクチン接種には予約が必要となります。
- 予約方法は、接種券(クーポン券)送付と一緒に通知を送付します。
- ワクチン接種は2回です。2回目は1回目の接種後一定期間をあけて接種します。



岡谷市民病院(事前相談外来)



岡谷市民総合体育館(柔道場・剣道場)

行政機関などをかたった

「なりすまし」に注意してください

* ワクチン接種は**無料**です!

* 電話・メールで**個人情報**を求めることはありません!

新型コロナワクチン詐欺
消費者ホットライン

0120-797-188



3月6日(土)に岡谷市民病院にて、新型コロナウイルスワクチン接種の実働訓練が行われました。市内の医療従事者や県の関係者などに向けて、ワクチン接種の流れやワクチンの充填方法などの説明があり、天野直二岡谷市病院事業管理者が先陣を切ってワクチンを接種しました。接種前の問診から、接種、接種後の処理まで一連の流れを実際に確認しながらの訓練となりました。この日、岡谷市医師会役員のみなさんも接種を行い、8日からは医療従事者への優先接種が始まっています。

医療従事者へのワクチン
接種が始まりました

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

痛みがあったら要注意 鼠径部ヘルニアの症状と治療

そけいぶ



Hospital
**ほすびた
ルポ** 39
Reportage
岡谷市民病院

ヘルニアとは正常なところにある臓器が、正常ではないところに飛び出してしまふ病気です。

今回は、消化器外科の三輪史郎医師に鼠径部ヘルニアについてお話をうかがいます。

— 鼠径部ヘルニアとは、どのような病気ですか。

お腹の中に本来収まっている腸が、鼠径部(足の付け根の部分)に飛び出してしまふ病気のことです。

一般的には脱腸とも呼ばれ、50代から60代の男性に多い病気です。年齢を重ねるとお腹の筋肉や鼠径部の筋膜が少し弱くなってくるので、その状態でお腹に力が加わると筋膜の隙間から腸が出てきてしまいます。

— 男性に多い病気なのですね。

一般的には男性が多く、職業的な要因もあると言われていて、例えば、お腹に力が入るような吹奏楽器の演奏やスポーツを仕事でやっている人、また、ぜんそくや肺気腫などでよく咳が出る人もお腹に力が入って発症しやすいと言われています。

女性では、やせた人やお子さんをたくさん産んでいる人も発症しやすいと言われています。

— どのような症状なのでしょう。

鼠径部に膨らみができて、出たり、引つ込んだりします。多くの場合は痛

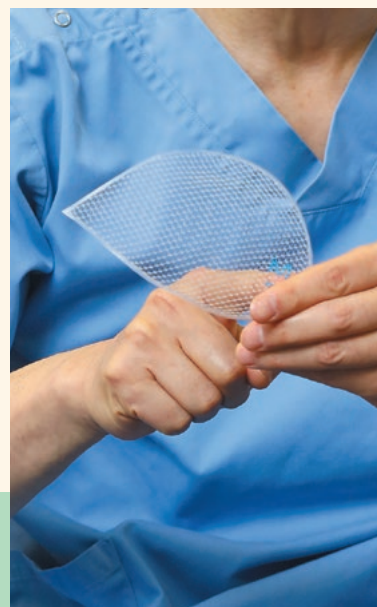
みがありませんが、自然に治ることはなく、放っておくと膨らみが大きくなっていくことがあります。

また、飛び出した腸が筋肉に締め付けられ、元に戻らなくなる嵌頓(かんどん)という状態になると、飛び出した腸が固くなったり赤く腫れることがあるため、この場合は処置や緊急手術で元に戻す必要があります。嵌頓のまま放っておくと、腸が腐ってしまい腹膜炎になることがあるので、痛みが出た時には早めの受診が必要です。

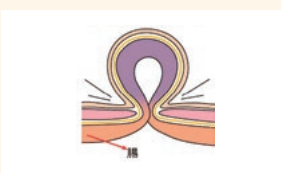
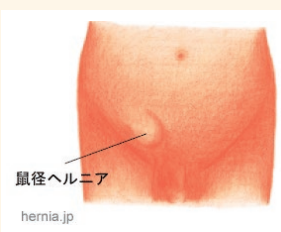
— どのような治療法がありますか。

鼠径部ヘルニアは、手術による治療を行います。手術では、鼠径部を切開、もしくは腹腔鏡手術で行い、腸の出ている部分を戻して人工物のメッシュを入れて腸が出ないように補強します。

岡谷市民病院では患者さんの病状にもよりますが、傷が小さく、感染症のリスクが低い腹腔鏡手術をお勧めしています。腹腔鏡手術は早い方であれば



手術に使用する補強用メッシュ



嵌頓(かんどん)の状態

手術の前日に入院して、手術の翌日には退院しています。

— 市民のみなさんへひとこと。

鼠径部ヘルニアは予防が難しい病気です。岡谷市民病院では年間100件程度の手術を行っていますし、鼠径部にできる病気なので受診が恥ずかしいと感じたり、痛みがないのでそのままにしている潜在的な患者さんが多いと思います。気軽に受診して話を聞いていただければと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

岡谷市民病院 院長補佐 消化器外科 三輪 史郎 医師

信州大学医学部卒。同大医学部附属病院第一外科で消化器外科医として研鑽を積み、准教授に就任。平成22年7月に岡谷市民病院に着任。院長補佐兼消化器外科部長。コロナ禍で外出を控える中、料理(時短料理)を作ってリフレッシュしている。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市子ども発達支援センターを 4月1日に開所します

「岡谷市通園訓練施設まゆみ園」から移行し、イルフ西堀保育園の2階に「岡谷市子ども発達支援センター」を開所します。

心身の発達に支援を必要とする子どもとその保護者に対し、通園支援、地域支援、相談支援、ことばの教室の支援体制を強化し、発達支援の充実を図ります。



問合せ●子ども課(内線1266)
岡谷市子ども発達支援センター ☎22-1307

お知らせ

市役所庁舎宿直業務を 民間委託します

4月1日より、市役所庁舎の宿直業務(1階西口 守衛室)は民間委託し、警備員が業務を行います。

宿直業務時間(午後5時15分～翌日午前8時30分)では、戸籍の届出、税金や水道料金などのお預りなどは従来どおり受け付けますが、死亡届に伴う「死体埋葬・火葬許可証」の受付ができなくなります。

利用するみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

●駅前出張所は、午前10時から午後7時まで営業しています。
(土・日・祝日は午後5時まで)



問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ

「長野県岡谷市合同企業説明会」・ 「信州岡谷市の“しごと”と“くらし”発見フェア」を東京で開催します

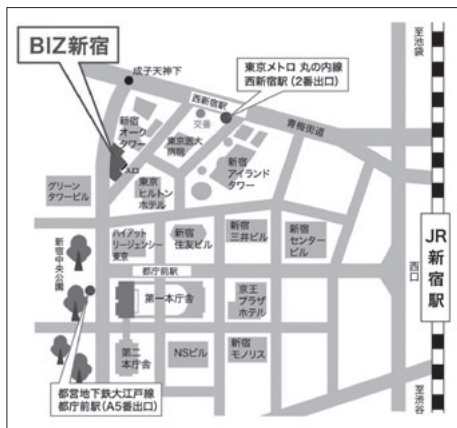
2022年学卒者、UIJターン就職、移住を考えているみなさんを対象とした「長野県岡谷市合同企業説明会」・「信州岡谷市の“しごと”と“くらし”発見フェア」を東京で開催!

帰省・岡谷に来なくても、市内求人企業の担当者や、移住支援担当者と直接面談できる最高のチャンスです。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、岡谷で暮らし、働くことを考えている人がいましたら、ぜひご案内ください。

期日…4月22日(木)
時間…午後1時～3時
(最終入場:午後2時30分)
場所…BIZ新宿
(東京都新宿区)

参加
無料

申込み
不要



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

信州 湖のほとり
岡谷市

対象
2022年学卒予定者
UIJターン希望者

長野県岡谷市 合同企業説明会

同時開催 - 信州岡谷市のしごとくらし発見フェア

4月22日(木)
13時～15時 (最終入場14時半)

BIZ新宿(新宿区立産業会館)1階 多目的ホール

岡谷市の求人企業と直接面談! 最大 20 社出展予定!

オンラインじゃないから、多くの情報が手に入る! 仕事がかっと見えてくる!

参加無料・予約不要・入場自由

詳しくは、ホームページをご覧ください

岡谷市 合同企業説明会

会場へのアクセス

東武池袋線「西新井駅」(西口)下車5分

徒歩約10分 徒歩約10分 徒歩約10分

〒160-0022 東京都新宿区新大塚6丁目5番2号

主催/協賛 信州/岡谷市対面協議会

問合せ/長野県岡谷市工業振興課 TEL0266-21-7000



information ー今月のお知らせー

環境

硬質プラスチック試験回収 令和3年度の開催日程
(奇数月・サンデーリサイクルデーと同時開催)

令和3年度からサンデーリサイクルデーは隔月(奇数月)の開催となり、全ての日程で硬質プラスチック試験回収を実施します。【年4回から6回へ拡充】

燃やすごみのなかには、古紙類・プラスチック類がまだまだ多く見受けられますので、リサイクルしましょう。

サンデーリサイクルデー・硬質プラスチック試験回収					
5月 30日	7月 25日	9月 26日	11月 28日	1月 30日	3月 27日

※奇数月の最終日曜日

場所…西友岡谷北店第2駐車場・西友岡谷南店駐車場
時間…午後1時～3時



※天候その他の理由により中止などになる場合があります。

サンデーリサイクルデーで回収しているもの

- 缶、金属類
- 古紙、古布、古着
- ガラスびん
- 蛍光管・電球
- 乾電池
- その他プラスチック
- 硬質プラスチック(試験回収)

硬質プラスチックとは…

ペットボトル、その他プラスチック以外のプラスチック製品全般のことです。

硬質プラスチックの例	回収できないもの
 <p>衣袋ケース プランター バケツ タッパー ざる・かご 洗面器</p>	<p>○燃やすごみで出す</p> <ul style="list-style-type: none"> ●臭い、汚れがついた製品 ●リサイクルできない材質の製品 ●柔らかい材質の製品 <p>○ごみ処理の専門業者へ処理を依頼する</p> <ul style="list-style-type: none"> ●異物がついているもの(金属・木材など) ●特殊な処理が必要なもの <p>○その他プラスチックで出す</p> <p>プラマークがあるもの</p>  <p>ポリタンク 重箱 お盆 ホース おもちゃ 塩ビパイプ</p>

注意事項

回収できないものは、持ち帰っていただくこととなりますので、あらかじめご承知ください。

汚れているもの、劣化が激しいものは回収できません(燃やすごみへ)。土や砂は、完全に落としてください。また、金具やバネが付いているものは回収できません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

岡谷市に転入して3か月以内の若者必見!
学生・勤労単身者の家賃の一部を補助します

補助金額…賃貸住宅家賃の2分の1

最大15,000円/月 2年間支給

定員
先着15名

対象者…以下の条件をすべて満たす人

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者であること。
- ②申し込み時に年齢が18歳以上29歳以下の単身世帯の人で、岡谷市に転入して3か月以内であること。
- ③他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は、勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと。
- ④民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。

〈学生の場合〉

- ⑤市主催の行事やイベントなどに年1回以上参加し、SNSなどで発信し、岡谷市のシティプロモーションを行うこと。
- ⑥補助期間中に市内事業所でインターンシップまたは職業体験を受けるよう努めること。

申請方法…企画課窓口(市役所5階)または郵送にて申請書類を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

若者おかや暮らし

検索



問合せ●企画課(内線1541)

募集

男女共同参画
「出張フォーラム」実施団体募集

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ。ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

定員…概ね6団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、講師謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を進めよう」「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

応募期限…4月26日(月)

※講師派遣については、主催者において新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえで開催することを条件とします。

※応募方法など詳細はホームページをご覧ください。企画課男女共同参画担当へお問い合わせください。

問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ **軽自動車税(種別割)はいくらかかるの?**

スマホアプリ
PayPay、LINE Payでも
支払えます!

税務課
関本悠喜

軽自動車税(種別割)の税率(年税額)は車の種類や経過年数などによって決まっています。令和3年度の納税通知書は5月上旬に発送します。



【軽自動車(四輪・三輪)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

※電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ハイブリッドおよび被けん引自動車は重課税率の対象外です。

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、令和2年4月から令和3年3月までに新車登録を受けた環境負荷の少ない車両は、令和3年度分の軽自動車税(種別割)が下表のとおり軽減されます。

なお、軽減税率の対象となる基準や税率は以下のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

【A】電気自動車など

【B】乗用:令和2年度燃費基準+30%達成車

貨物:平成27年度燃費基準+35%達成車

【C】乗用:令和2年度燃費基準+10%達成車

貨物:平成27年度燃費基準+15%達成車

車両区分/税率	【A】	【B】	【C】
軽三輪	1,000円	2,000円	3,000円
軽四輪 自家用	2,700円	5,400円	8,100円
乗用 営業用	1,800円	3,500円	5,200円
軽四輪 自家用	1,300円	2,500円	3,800円
貨物 営業用	1,000円	1,900円	2,900円

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成20年4月1日～平成27年3月31日	平成20年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分/税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円

【原動機付自転車など】

車両区分	税率	
原動機付自転車	総排気量が50cc以下 定格出力が0.6kW以下	2,000円
	総排気量が50cc超90cc以下 定格出力が0.6kW超0.8kW以下	2,000円
	総排気量が90cc超125cc以下 定格出力が0.8kW超1.00kW以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用(農耕トラクタなど)	2,400円
	特殊のもの(フォークリフトなど)	5,900円
軽二輪	総排気量が125cc超250cc以下	3,600円
二輪小型	総排気量が250cc超	6,000円
スノーモービル、被けん引車(ボートトレーラーなど)		3,600円

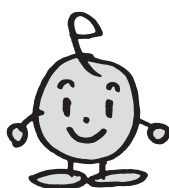
※農耕作業用の小型特殊自動車は、公道を走らなくても申告が必要です。

問合せ●税務課(内線1127)

環境

**一緒に環境について考えませんか?
岡谷こどもエコクラブ 参加者募集!**

市内の小学生なら、だれでも参加OK。森に入って遊んだり、川のなかで生き物を観察するなど、楽しみながら環境を学べる活動を年間8回行います。活動内容などの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。



「エコまる」

募集受付…4月16日(金) 午前9時より(厳守)

●環境課窓口、または電話でお申し込みください。

定員…30名(定員になり次第締め切り)

対象者…小学1～6年生(1～3年生は保護者の同伴が必要です)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や中止となる可能性があります。

《こどもエコクラブ》登録団体を募集しています!

『こどもエコクラブ』は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。登録を希望する団体は、こどもエコクラブ全国事務局まで申し込みください。

E-mail : j-ecoclub@jeas.or.jp

☎03-5829-6359

※岡谷市では、「岡谷こどもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成会」が登録しています。

詳しくはこちらから



問合せ●環境課(内線1445・1446)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

年金加入の手続きはお済みですか？ こんなときには届出を


20歳以上60歳未満で厚生年金などに加入していない人は、国民年金に加入していただく必要があります。


国民年金への加入の届出を忘れると、将来年金を受けられない場合や、受給できる年金が少なくなることがありますので、必ず届出をしてください。

こんなとき	必要なもの	届け出先
会社を退職したとき	●年金手帳 (基礎年金番号がわかるもの) ●退職日のわかるもの (退職証明書や離職票など)	市民生活課 または 年金事務所
配偶者の扶養からはずれたとき	●年金手帳 (基礎年金番号がわかるもの) ●扶養喪失日のわかるもの (喪失証明書など)	
会社に就職し、厚生年金などの公的年金に加入したとき	勤務先に お問い合わせください	勤務先
結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき		配偶者の勤務先
扶養についている配偶者が会社を変わったとき		配偶者の 新しい勤務先

60歳になったとき (国民年金任意加入制度)

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、受給資格期間は満たしていても満額の老齢基礎年金額に満たないため、年金額の増額を希望する場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

 厚生年金保険加入中の人や、老齢基礎年金を繰り上げ請求している人は、任意加入できません。

 保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

国民健康保険の税率などが 変わります

岡谷市では、県に納める国保事業費納付金を基に、県が示した標準保険税率に準じた税率への改定を行いました。その結果、令和3年度の国民健康保険税は、1人あたり年平均で4,342円、3.80%増の改定となります。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

区分	令和2年度	令和3年度
基礎分 (医療分)	所得割	7.05% → 7.92%
	資産割	17.92% → 17.92%
	均等割	18,200円 → 20,000円
	平等割	16,800円 → 16,800円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.43% → 2.38%
	資産割	4.51% → 4.47%
	均等割	8,100円 → 8,100円
	平等割	6,400円 → 6,400円
介護納付金分	所得割	2.20% → 1.98%
	資産割	3.95% → 3.60%
	均等割	8,300円 → 8,300円
	平等割	6,200円 → 6,200円

※改定後の税率が適用されるのは、4月から翌年3月までの1年分ですが、4月から6月までは暫定賦課であるため、7月の本算定時に改定後の税率で令和3年度の税額を算定し、暫定賦課の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただきます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

お知らせ

後期高齢者医療保険料について

普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人に暫定保険料額決定通知書をお送りします(4月中旬予定)

令和3年度の年間保険料額は、令和2年中の所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、令和2年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を、4月から6月にお支払いいただきます。(暫定徴収)

7月以降は、確定した年間保険料額から暫定徴収分を差し引いた額を、3月までの各納期にお支払いいただきます。(本算定徴収)

特別徴収(年金天引き)による支払いについて

所得金額が確定するまで、原則として、令和3年2月分の保険料額と同じ額を4月・6月・8月に年金から天引きします。

また、新たに特別徴収の対象となった人については、「特別徴収開始通知書」をお送りします。(仮徴収)

その後、確定した年間保険料額から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて、10月、12月、2月の年金から天引きします。(本徴収)

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

健康ひと回メモ

No.522

マイナンバーカードを健康保険証として使おう！

健康保険証には医療保険の資格が記され、医療機関に提示することによって一部負担により医療が受けられます。3月下旬からマイナンバーカードが保険証として使えるようになったことはご存じでしょうか。

「なにが便利になるの？」
オンラインでさまざまな情報を手に入れることが可能となり、以下のようなメリットがあります。

①就職や転職をすると保険証が替わり、新しい保険証が届くまでは一時的に医療費全額を支払う必要がありますが、マイナンバーカードならば替わらず使えます。

②高額医療制度における限度額適用認定証や高齢受給者証などの書類がなくても、限度額を超える一時支払いが不要になります。

③マイナポータルで、過去の処方薬や特定健診の情報を見ることが出来ます。また本人が同意すれば、それらの情報を医師などと共有出来ます。

④マイナポータルで医療費を管理出来ます。またe-Taxと連携できるので、確定申告の医療費控除の手続きも簡略化できます。

※③の処方箋情報と④は10月以降からの予定です。

「よくあるご質問にお答えします」

Q いつからどこで使えるの？

A 利用できる医療機関は3月下旬から順次増えてきますが、未対応の医療機関では従来どおり健康保険証の提示が必要です。また、利用には事前登録が必要となり、マイナポータルから申し込みが必要です。

Q マイナンバーを見られても大丈夫？

A 保険証の利用にはマイナンバー(12桁の数字)は使われません。もし見られたとしても、他人のマイナンバーを利用することはできないシステムになっています。

Q マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫？

A 受診歴や薬剤情報などの秘匿性の高い個人情報が入っています。紛失した場合は、電話でカードの利用停止ができます。

今後、マイナンバーカードは医療や福祉の受給に必要不可欠となりますが、その普及率は4分の1にとどまっています。新型コロナウイルスの10万円給付の際は発行窓口が混雑することもありました。本当に必要なことから慌てるのではなく、ゆとりを持って登録をしてください。(岡谷市医師会)

健康

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性は風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査を行い、検査結果が基準値より低い人に対して予防接種を実施します。対象者には、実施医療機関で抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を4月に送付しますので、実施期限までに受けてください。

対象者…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

実施期限…令和4年3月31日まで

実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社などで実施している健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省ホームページはこちらから➡



問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ

ひとりで悩まないで相談してみませんか 女性のための相談

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、専門の女性カウンセラーが相談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。どんなことでもお気軽にご相談ください。

開催日

4月20日(火)	8月17日(火)	12月21日(火)
5月18日(火)	9月21日(火)	令和4年1月18日(火)
6月15日(火)	10月19日(火)	2月15日(火)
7月20日(火)	11月16日(火)	3月15日(火)

※毎月第3火曜日を基本としますが、都合により変更となる場合があります。

時間…午前10時～午後3時50分(要予約 1人50分)

申込み…企画課まで電話でお申し込みください。

※相談の結果、必要のある人には、弁護士相談や関係相談機関をご紹介します。

相談
無料

問合せ●企画課(内線1524)

information — 今月のお知らせ —

健康

個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」
春夏コースの受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催しています。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、コロナ禍で集まるのは心配だなあという人にも、感染症対策はもちろん、全7回の個別指導により、多くの人と接することがなく、安心して“お家でできる運動療法”を習得できます。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適切な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

定員…12名

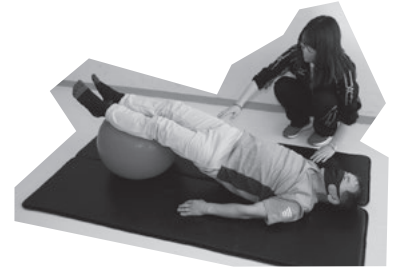
費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…4月30日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます



実施期間…5月～8月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

日程		時間	人数
火曜	A日程(5/11・25、6/8・22、7/6・20、8/3)	午後0時30分～ 午後1時30分～ 午後2時30分～	各回 1名
	B日程(5/18、6/1・15・29、7/13・27、8/17)		
木曜	C日程(5/13・27、6/10・24、7/8・29、8/12)	午後1時～ 午後2時～ 午後3時～	各回 1名
	D日程(5/20、6/3・17、7/1・15、8/5・19)		

問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

お知らせ

令和3年4月からの指定管理者が決まりました

3月末日で指定期間の満了を迎えた施設について、4月からの指定管理者が次のとおり決まりました。

指定管理者制度とは

公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上を図るとともに、経費の節減などを図ることを目的とした制度です。詳しくは、施設担当課へお問い合わせください。

▶ 指定管理者制度導入状況などについては、市ホームページで公表しています。



施設名	指定管理者	担当課	指定期間
岡谷市文化会館(カノラホール)	(公財)おかや文化振興事業団	ブランド推進室 (内線1930)	5年 (令和3年4月～令和8年3月)
日本童画美術館(イルフ童画館)	(公財)おかや文化振興事業団		
岡谷市やまびこ国際スケートセンター	(株)やまびこスケートの森	スポーツ振興課 (内線1473)	
おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)	(福)岡谷市社会福祉協議会	社会福祉課 (内線1251)	
岡谷市勤労青少年ホーム	(一社)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター	工業振興課 (内線1248)	
岡谷市勤労会館			
岡谷市岡谷駅前広場	(株)スカイ	商業観光課 (内線1451)	
岡谷市岡谷駅前買物広場			
岡谷市岡谷駅前自転車駐車場			
岡谷市都市公園(鳥居平やまびこ公園、岡谷湖畔公園)	(公財)おかや文化振興事業団	土木課 (内線1320)	

今月の子育てキーワード(中学校期)「ふれあい 語らい 学びあい」

子どもとふれあい、語りあい、学びあい、共感しあいましょう。子どもの足りないところが目につきがちですが、良いところに目を向け誉めてあげ、子どもの自尊感情の育ちを支えましょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



狂犬病予防の 集合注射を実施します

生後91日以上の子の飼主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
 - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書(猶予証明書など)を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円**
(予防注射3,050円+注射済票550円)
つり銭のないようにお願いします。
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。

月日	場所・時間							
4月14日 (水)	小坂公民館 9:00~9:10	湊支所 9:25~9:35	橋原区公会所 9:55~10:10	下浜区民センター 10:25~10:55	小尾口区公民館 11:10~11:20	小井川区民会館 11:35~12:00		
4月15日 (木)	西堀区公会所 9:00~9:15	間下区民センター 9:35~9:50	今井区公会所 10:05~10:25	横川公会堂 10:40~10:55	中村区民センター 11:10~11:25	中屋区公民館 11:40~11:50	東堀柴宮館 12:05~12:30	
5月19日 (水)	横川公会堂 9:00~9:25	今井区公会所 9:40~9:55	小井川区民会館 10:10~10:30	西堀区公会所 10:45~11:00	下浜区民センター 11:15~11:35	小口区民センター 11:50~12:00		
5月20日 (木)	川岸支所 9:00~9:20	駒沢公民館 9:35~9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05~10:15	三沢区コミュニティ施設 10:30~10:50	上浜公民館 11:10~11:20	岡谷区公会所 11:35~12:00	樋沢区公会所 12:20~12:30	
5月30日 (日)	長地支所 9:00~10:00	川岸支所 10:25~10:55	湊支所 11:15~11:25	市役所イベント広場 11:45~12:20				

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)



オリンピック観戦ペアチケットを 優先販売します!

令和元年8月に行われた
アスリートフェスティバル
卓球オリンピック 平野早矢香さんとの
交流のようす



市内在住の小中学生親子を対象に、オリンピック観戦チケットをペアで15組、30名に優先販売します。

希望者は郵便はがきに住所、電話番号、氏名(親子)、生年月日、観戦希望日(第2希望まで)を明記し、**4月30日(金)まで**に企画課へ郵送でお申し込みください(応募多数の場合は抽選となります)。

競技種目…卓球シングルス(C席)

会場…東京体育館(東京都渋谷区)

試合日時…7月25日(日) 午後2時~5時45分

7月26日(月) 午後2時30分~5時30分

7月27日(火) 午後2時30分~5時30分

価格…1枚3,500円(ペアで7,000円)

※今後の大会組織委員会の方針によっては、チケットの優先販売が無効になることがありますので、ご了承ください。

★ホストタウンとは?

東京オリンピック・パラリンピックに参加する国や地域の人たちのスポーツ、文化などさまざまな分野での交流を、地域の活性化、観光の振興などに活かし、大会を超えた交流をしていこうという取り組みです。岡谷市のホストタウンの相手国は「カナダ」です。

★おもな事業

岡谷市では、市民のみなさんがオリンピック・パラリンピックを身近に感じられるような取り組みを行っています。

- 日本人オリンピック・パラリンピアンとの交流
- カナダ食材を使った学校給食の実施
- オリンピック・パラリンピックの観戦機会を提供

問合せ●企画課(内線1523)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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(内線1364)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。

※番組は変更になる可能性があります。

放送
番組

- 岡谷市インスタグラム
- フォトコンテスト2020
- 男女共同参画社会をめざして
- 岡谷インフォメーション 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。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳児健診等
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）
～4か月、9～10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）
歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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
	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	(株)十和設備(株) ☎ 24-0182
8	9	10
	(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
5	16	17
	(有)離乳食教室(ばくばく教室) (R2年4月生) [予約制・少人数教室]	
	(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
2	23	24
	(有)離乳食教室(ごっくん教室) (R2年11月生) [予約制・個別対応]	
	(株)杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
9	30	
	(株)総設工業 ☎ 28-8504	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません		
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：西村崇伸 弁護士 ※5月分予約：4月21日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]		
	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1279）		
生活・子育て	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1266） 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8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課		
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 21日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための相談 [予約制]	20日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課(内線1528)		
	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8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	就労	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制] ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 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 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
		ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
特許・発明相談		20日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
農業	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 会場：テクノプラザおかや 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		
	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)		
結婚相談	ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談 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			
	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

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。

1回目 ▶ 4月9日(金) 午後7時～8時30分
内容：体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など



女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

4月

April

-  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

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※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**
保険証を必ずお持ちください。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
保健セ
医療機

- ◆ **乳幼児**
場 持 ち
※ 3
※ 2
※ 3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第1期 ◎国民健康保険税 第1期 納期限…4月30日(金)</p> <p>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1136）</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>ご相談のある人は お電話ください。</p>	
<p>4</p> <p> 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>5</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>6</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>7</p> <p> 1歳6か月児健診 (R1年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 2歳児にここ教室 (H31年3月生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>11</p> <p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>12</p> <p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>13</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>14</p> <p> 3歳児健診 (H30年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>15</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>18</p> <p> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>19</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>20</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>21</p> <p> 3～4か月児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>22</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>25</p> <p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>26</p> <p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>27</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>28</p> <p> 9～10か月児健診 (R2年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>29</p> <p> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>

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

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(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(保険料込) …①②1,000円、③～⑥1,150円、⑦⑧2,300円(⑧は別途材料費1,100円)

申込み…4月6日(火) 午後6時から受付(先着順、定員になり

次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください(年齢確認のできるものを持参)。4月7日(水)より電話での仮受け付けも行います。

※対象外の方は4月8日(木)午前9時から受付開始。

●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話(入門編)	4月21日～6月9日(5/5休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	15名	講習室
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	4月22日～6月10日(4/29休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット 外国人講師	15名	講習室
③ピラテス	4月19日～6月7日(5/3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	20名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	4月20日～6月8日(5/4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	勤労会館 大会議室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月22日～6月10日(4/29休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん	20名	体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	4月23日～6月4日[金曜・全7回]	午後7時30分～8時30分	ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター 大槻和恵さん	20名	体育室
⑦MINAKOIわっさか踊り(春・夏連続)	4月20日～7月27日(5/4休み) [火曜・全14回] ※無料体験日4/20	午後7時～8時30分	葛城明美さん	30名	体育室 ほか
⑧テニスに挑戦!【硬式】(春・夏連続)	4月22日～8月5日(4/29・7/22休み) [木曜・全14回] ※予備日:8/12・19・26	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会会員	30名	市営 庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

国際交流センター 英語ピクニック

ネイティブのみなさんと英会話を楽しみましょう! 国際交流センターでは英語ピクニックを開催します。生の英会話に触れながらゲームやピクニックで交流し、英語のスキルアップをしてみませんか?

日時…5月22日(土) 午前10時30分～午後2時(予定)

場所…岡谷湖畔公園(マレットゴルフ場東側 芝生広場)

対象…高校生以上

定員…20名(先着順)

参加費…1,000円(お弁当、お茶代)

募集期間…4月1日(木)～5月19日(水)

申込み…国際交流センターへ、電話またはメールでお申し込みください。(Email: oiea@oiea.jp)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合がありますのでご承知ください。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

カルチャーセンター 季節の教養講座

新しい趣味に挑戦! カリグラフィー講座

カリグラフィーとは、ギリシャ語で「美しい書き物」という意味。西洋や中東などで、文字を美しく見せる手法として親しまれてきました。専用のペンを使った手書きの文字は、手紙やカードなどに幅広く活かされます。初心者大歓迎!!

日時…5月13日・20日・27日(全3回) 毎週木曜日 午後2時～4時

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カリグラフィー指導員 小口 俊江さん

持ち物…小皿(水受け)、ティッシュ

費用…2,600円(受講料+材料費)

※講座初日に集金します。

申込み…4月5日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。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。5月5日(水・祝)締切。4月14日(水)までは市内在住・在勤の人のみ受付。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作り、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。



湊公民館 問合せ ☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	12、26日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	13、27日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	第1・3火曜日 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第1・3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	3、17日(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3木曜日 午前10時～
教養	
山っ湖茶会(茶道)	第2・3火曜日 午後1時30分～
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	13、27日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
リフレッシュみなど(3B体操)	第1・3木曜日 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	第2・4水曜日 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	7、14、28日(水) 午後7時～
背骨コンディショニング(体操)	第2・4火曜日 午後7時～

川岸公民館 問合せ ☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
パステル画会(パステル画)	13、27日(火) 午後1時30分～
糸と針の会(パッチワーク)	6、20日(火) 午後7時～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	13、27日(火) 午後2時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ演奏)	9、23日(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	2、16日(金) 午後1時30分～
教養	
木乃実会(俳句)	13日(火) 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	9日(金) 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
ペン習字川岸(ペン習字)	14、28日(水) 午前10時～
運動系	
川岸気功の会(気功)	13、27日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	5、12、19日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	1、15日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	14、28日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	9、16日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	8、22日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	6、20日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	9、23日(金) 午前10時～

長地公民館 問合せ ☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	12、26日(月) 午後1時～
長地手まりの会(創作手まり)	13、27日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	14日(水) 午後7時～
音楽	
オカリナPip(オカリナ)	10、24日(土) 午前10時～
教養・野外活動	
芭蕉の会(百人一首)	20日(火) 午後1時～
若草長香会(煎茶)	20日(火) 午前9時30分～
長地盆栽愛好会(盆栽の研修)	8、22日(木) 午後6時～
料理	
水曜クッキング(料理)	22日(木) 午前10時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
あんずの会(ペン習字)	7、21日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小中学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～
長地杏月会(書道)	14日(水) 午後1時30分～
運動系	
エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	9、16、23、30日(金) 午後5時～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	5、12、19、26日(月) 午後1時～
長地ロコモ体操(ロコモ体操)	2、9、16、23日(金) 午後1時30分～
ゆがみ直し整体体操(ストレッチ体操)	5、12、19、26日(月) 午前9時30分～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	9、16、23、30日(金) 午後7時～
ほのぼの3B長地(体操)	8、15、22日(木) 午前10時～
ゆったりyoga(ヨガ)	2、9、16、23日(金) 午前10時～
太極拳・心(太極拳)	毎週水曜日 午後7時～
華・太極拳の会(太極拳)	6、20、27日(火) 午後1時30分～

健康 “バスでやまびこ”
カラダとあたまをきたえよう

やまびこスケートの森では、65歳以上の市民ならだれでも参加できる「軽体操教室」を開催します。無理なく体と頭をきたえられる教室です。ぜひご参加ください。シルキーバスを利用して参加すると特典がつかます。

内容…頭を使う軽体操、有酸素運動、役に立つ筋トレ、脳トレクイズ ほか
開催日…4月～11月の毎月第1木曜日
時間…午前10時40分～11時40分
場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター
参加費…500円
持ち物…室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物
※シルキーバスを利用して参加した人にはおみやげ付（ロマネット入浴100円引き券・やまびこオリジナル脳トレBOOK）
申込み…随時。窓口または電話で受付

シルキーバス発着時刻		
行き	岡谷市民病院	10:13 発
	国際スケートセンター	10:30 着
帰り	国際スケートセンター	11:49 発
	岡谷市民病院	12:22 着

問合せ ●やまびこスケートの森
☎24-5210

募集 第49回 諏訪地区 障がい者
スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

※今年には新型コロナウイルス感染予防対策のため、午前中のみ開催です。
※雨天中止
期日…5月29日(土) 午前
場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか
参加資格…市内在住の障がいのある人
種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・サウンドテーブルテニス
応募締め切り…4月23日(金)
問合せ ●社会福祉課(内線1257)

募集 介護相談員を
募集します

介護福祉課では、岡谷市介護相談員を募集しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように施設を訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさん、ご応募ください。
募集期間…4月12日(月)～5月14日(金)
問合せ ●介護福祉課(内線1284)

お知らせ 高架下公園を
閉鎖します

高速道路の大規模工事により、高架下公園が閉鎖となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
問合せ ●土木課(内線1320)

健康 高齢者用肺炎球菌
予防接種が始まります

令和3年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種の予診票は、6月下旬に接種の対象となる人へ送ります。接種は4月から行えますので、早めに接種を希望する人は、お問い合わせください。
問合せ ●健康推進課(内線1182)

環境 アレチウリなどの
駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくは、お問い合わせください。

支援対象	アレチウリの駆除活動をする区や団体
支援内容	軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給
支援件数	予算の範囲内
注意事項	活動前に活動計画書を提出

問合せ ●環境課(内線1445・1446)

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

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

お知らせ 市制施行85周年
記念式典を開催します

期日…4月1日(木)
場所…市役所9階 大会議室
時間…受付開始：午前9時30分～
式典：午前10時～
記念講演：式典終了後
(11時ごろを予定)

【記念講演】
演題「三苦からバルナバまで」
講師…岡谷市文化財保護審議会
宮坂 正博さん
問合せ ●秘書広報課(内線1511)

お知らせ 「岡谷市採用をがんばる企業
応援補助金」をご利用ください

企業の非対面での採用活動を引き続き支援します。4月1日(木)から申請を受け付けますので、ご活用ください。
対象者…中小企業者または個人事業主
対象経費…非対面による採用活動に係る経費
(一例) 就職情報サイトへの求人情報の掲載料/ウェブ面接などを実施するためのウェブサービス利用料 など
補助額など…2分の1以内、1企業あたり30万円を限度
※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
問合せ ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★
(シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…4月7日より 毎回水曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…10名
受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)

期日…4月6日より 毎回火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名
受講料…1回600円

以上申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午前9時～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回1,500円

◎パーソナルスイムレッスン(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回1,800円

以上申込み…窓口または電話で受付。トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくは、学校へ配布するチラシをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円
※このほかに保険料820円(任意)

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月7日～28日 ②6月8日～29日
どちらも毎回火・金曜日(計7回)
時間…午後6時30分～8時(火・金とも)
場所…市民水泳プール 定員…各20名
申込み…4月14日(水)～

◎小中学生剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生
期間…5月15日～7月3日 毎回土曜日(計8回)
時間…午後6時～8時
場所…市民総合体育館東体育館
定員…20名
申込み…4月19日(月)～

◎小中学生テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生
期間…5月16日～7月4日 毎回日曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市宮庭球場 定員…30名
申込み…4月20日(火)～

◎小学生バスケットボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生
期間…5月～8月の期間内
毎回日曜日(計8回)
時間…午前9時30分～11時30分
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月下旬～(予定)

◎小学生バレーボール教室

対象…市内の小学1年生～6年生
期間…5月～8月の期間内
毎回土曜日(計5回)
時間…午前9時～正午
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月下旬～(予定)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分) …4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

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…4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220円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

『元気いきいき』岡谷シニアスポーツデー

今年度の4・7・10・1月の第3木曜日に、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。初めてでも利用しやすいよう、アドバイスをする「スポーツトレーナー」を置くほか、今年度から希望者に「体力・運動能力調査」(体力測定)を行います。栄養士と歯科衛生士が高齢期の栄養と口に関する相談も併せて実施。また、対象者が当日市民総合体育館の回数券(11回分)を購入した人には、ロマネットの割引券をプレゼント。運動・健康に興味のある人は、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)

日時…4月15日(木) 午前9時～午後3時
※「健康とお口の相談室」は午前11時～正午、「ウォーキングプチ講習会」は午後2時から(30分程度)、「体力測定」は午前10時から実施予定(定員15名 要申込み)

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
申込み・問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

市民
公開講座

みんなで考える成年後見
～ 将来の安心のために ～

参加費無料

主催：コスモス成年後見サポートセンター 共催：岡谷市社会福祉協議会
後援：岡谷市・長野県行政書士会・長野県行政書士会諏訪支部

こんな方に…

- ☑ 認知症への備えを考えたい方
- ☑ 自分の親に何かあった時に備えたいと思う方
- ☑ 障がいのあるお子様の親亡き後のことが気がかりな方
- ☑ 独身で身寄りがなく、老後が心配な方
- ☑ 成年後見制度だけでなく、相続対策や遺言についても相談したい方

事前申し込みは不要ですが、当日受付で「氏名」、「住所」、「所属」、「連絡先」等をご記入いただきますので、ご承知おきください。



新型コロナウイルス感染症対策のため、
下記事項をご確認ください。

- 体調不良の方はご入場できません。
(入場時に検温を実施し、健康チェック票を記入いただきます)
- 必ずマスク着用にてご来場ください。

換気、消毒、密集回避、
飛沫防止等の対策を
実施します。

開催日

令和3年
4月25日(日)

場所

諏訪湖ハイツ
(おかや総合福祉センター)
中2階 大会議室

住所：岡谷市長地権現町4-1 1-50

電話：0266-24-2290

※車イスの用意もあります。

講師

一般社団法人 コスモス成年後見サポートセンター
行政書士 宮澤 優一

第1部

午後1時30分～午後3時

市民公開講座

ご来場が
難しい方等は、
ぜひご利用
ください!!

講演内容は、後日(5月中旬～6月末を予定)「岡谷市社会福祉協議会」ホームページにて動画配信をいたします。

第2部

午後3時～午後4時30分

無料相談会

※当日受付。個室で対応。



●成年後見制度に関するお問い合わせ



COSMOS

一般社団法人
コスモス成年後見サポートセンター
長野県支部 TEL 026-227-8106

●イベントに関するお問い合わせ先

岡谷事務局
TEL 0266-22-0080
岡谷市社会福祉協議会
TEL 0266-24-2121

主な内容

CONTENTS

「成年後見」市民公開講座 受講者募集……………	22
岡谷市育児ファミリィ・サポート・センター 提供会員養成講座 受講者募集……………	23
まゆっこサポート 協力会員募集 岡谷市民病院へメッセージの掲示について 岡谷市民病院への寄付金のお願……………	24

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555
*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

岡谷市育児ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座 受講者募集

岡谷市育児ファミリー・サポート・センターは、一時的に子どもを預かってもらいたい方と、預かっただけの方を繋ぐお手伝いをしています。多くの方にこの事業に参加いただけるよう提供会員養成講座を開催します。

核家族化が進み、子どもを預かってくれる人が近くにいないご家庭も増えています。空いている時間を活用して小さなお子さんと関わってみませんか？地域の中で支えあい、つながり合う子育て支援に皆さんのお力を貸してください。

■ ファミリー・サポート・センター事業とは

- ・ 子どもを預けたい人（依頼会員）と子どもを預かる人（提供会員）が会員登録し、個別に託児を行う事業です。
- ・ 会員の条件 依頼会員・・・市内に居住または勤務されてる方 提供会員・・・市内に居住し、20歳以上の方
- ・ 援助の対象となるお子さんは生後3か月～概ね12歳までです。
- ・ 託児場所は提供会員宅、依頼会員宅、公共施設等の託児室など、事前の打ち合わせで決めます。

■ 提供会員になるには

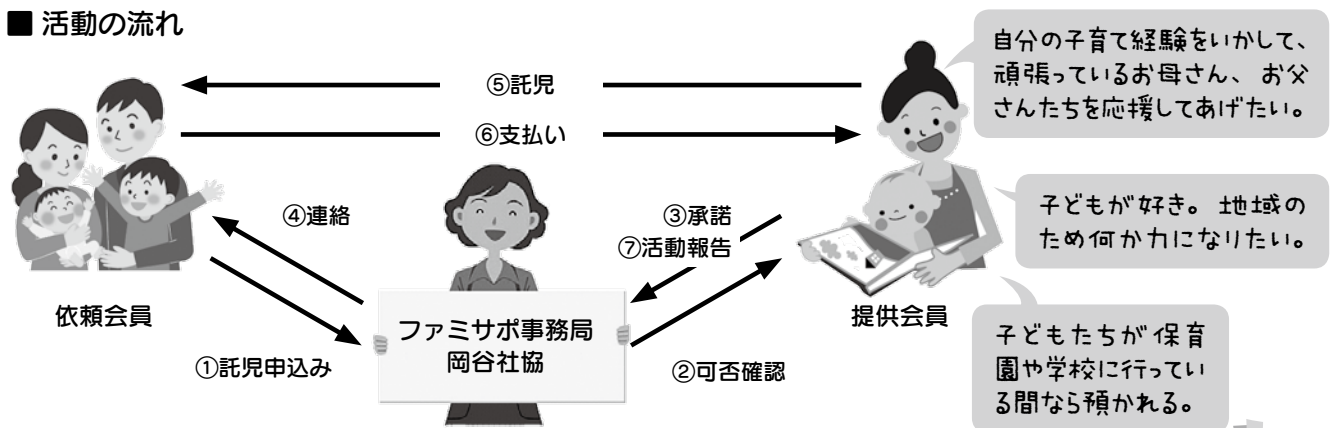
- ・ 養成講座を全過程受講された方（資格の有無は問いません）

■ 託児料（報酬）

援助時間	報酬（1時間あたり）
月～金（平日）午前8時～午後6時	700円
上記時間外（祝日を含む）	800円



■ 活動の流れ



提供会員養成講座日程

新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します

時間：午前10時～正午 ※第6回救命講習は午前9時30分～午後0時30分

会場：イルフプラザカルチャーセンター第1・第2多目的ホール ※第5回イルフ調理実習室

	月日	講座	講師
第1回	5月27日(木)	子育てサービスを提供するために 保育の心・子どもの遊び	ファミリーサポートセンター事務局 こどものくに館長
第2回	6月10日(木)	小児看護・安全確保	こどものくに看護師
第3回	6月24日(木)	心の発達とその問題1 発達段階での保育者のかかわり	ともそだちプラネット
第4回	7月8日(木)	心の発達とその問題2 障がい児とのかかわりと注意	ともそだちプラネット
第5回	7月15日(木)	子どもの栄養と食生活 サポートするために	こどものくに栄養士 ファミリーサポートセンター事務局
第6回	7月29日(木)	救命講習（岡谷消防署にて実施）	岡谷消防署員

定員：20名(定員になり次第締め切り) 受講料：無料 申込期限：令和3年4月30日(金)

申し込み・問合せ
 岡谷市育児ファミリー・サポート・センターまで 市社協事務局内
 TEL 2412121

お掃除
くらいなら…お買い物
くらいなら…話し相手
くらいなら…空いた時間にお手伝い
できる! という方大歓迎!

やってみませんか?

まゆっこサポート協力会員募集

住み慣れた地域で困りごとがなく、安心して暮らせるために、助けを必要とする方【利用会員】とお手伝いをする方【協力会員】の登録制有償支え合い事業が、まゆっこサポート（住民参加型在宅福祉サービス）です。

“できることは自分でやりたいけれど、ちょっと手助けがほしい”という方に、“地域のために何かしたい”という思いを持つ方のご協力をいただき、ちょっとした生活支援のお手伝いを行います。

★サービス内容・・・住居の掃除・話し相手・草とり・窓ふき、電球交換、生活必需品の買い物等

★利用料・交通費・・・*1時間まで600円<1時間を越える場合は30分毎に300円>

*交通費は1kmあたり20円

♥協力会員・・・*報酬として、1時間600円+交通費をお支払いします。

*安心して活動できるよう、事故に備えて補償保険に加入しています。

掃除が好き、料理が得意、話を聞くのが楽しい、人と関わることが好き、体力に自信があるなど、自分の得意なことを活かして人に喜んでいただけたら素敵!!と思う方、ぜひお電話ください。

利用会員の登録も随時受け付けて
います。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ・ご登録 岡谷市社会福祉協議会
電話番号 24-2121

岡谷市民病院へ メッセージの掲示について

おかやボランティア連絡協議会と岡谷市社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症対応のため日夜奮闘する岡谷市民病院スタッフの皆様へ心からの感謝の気持ちを伝えるとともに、少しでも心の支えとしていただけるよう、市民の皆様からの感謝の気持ちが込められた応援メッセージを募集しました。次の場所で掲示しております。またホームページや社協広報でも掲載してまいります。

諏訪湖ハイツ

掲示場所

岡谷市民病院

岡谷市役所

諏訪湖ハイツ

イルフプラザカルチャーセンター

岡谷市民病院



岡谷市役所



イルフプラザ



岡谷市民病院への寄付金のお願い

岡谷市社会福祉協議会では、岡谷市民病院への支援のため、皆様からの寄付を募っております。これまで多くの方からご支援・ご協力をいただいております。ありがとうございます。

募金は、岡谷市社会福祉協議会窓口でも受付をいたしますし、岡谷市民病院でも受付を行っております。また、おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）には募金箱を設置いたしておりますので、皆様の温かいお気持ちを、医療現場の支援に活用させていただくために、ご協力ください。

詳細は岡谷市社会福祉協議会まで





0123 こどものくに

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。
利用者登録…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
4月の休館日…13日(火)
(毎月第2火曜日)

●新年度になりますので、カードの更新をお願いします。
4月から、みかん色の新しいカードになります。

親子ベビーリトミック講座(4月1日(木)より申込み開始)
日時…4月28日(水) 午前10時～11時
対象…親子(首のすわった赤ちゃんからよちよち歩きまで)
講師…中坪睦代さん
持ち物…飲み物、ハンカチ

親子ヨガ講座(4月14日(水)より申込み開始)
日時…5月13日(木) 午前10時～11時
対象…親子 講師…鈴木かおりさん
持ち物…飲み物 ※素足になります。

NPプログラム(4月19日(月)より申込み開始)
子どもからひととき離れて、ママ同士子育てのはなしをします。託児つき。
期日…5月19日・26日、6月2日・9日・15日・23日
(全6回) 毎週水曜日(15日は火曜日)
時間…午前10時～正午
対象…毎回出席できる人

託児あり

問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施!

双子のおしゃべり会(4月1日(木)より申込み開始)
期日…4月19日(月)

子育て相談(要予約) 期日…4月14日(水)

つくっチャおう(4月6日(火)より申込み開始)

「牛乳パックのとびっこ動物」を作ります。
日時…5月6日(木) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～
※4月の「つくっチャおう」未参加の人対象

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(4月20日(火)より申込み開始)
日時…5月20日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくに看護師

予約不要の
イベント

4月 6日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(水)	食べるのだいすき!	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 (4月生まれの子ども対象)	午前10時30分～ 午後4時
27日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中

鳥居平やまびこ公園が開園します!

日時…4月18日(日) 午前9時30分～

- 各施設は通常営業となります。
 - プリンス&スカイラインミュージアムも同日オープンします。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年はイベントや施設無料開放は行いません。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313



CANORA HALL

カナラホール — 岡谷市文化会館

カナラホール 2021年度主催公演ラインナップ

- ▶6月4日(金)
岡谷市民憲章制定50周年記念
TAIRIK プロデュース 古澤巖の品川カルテット
 - ▶7月15日(木)
三浦一馬 キンテート
 - ▶8月1日(日)
カナラータ・オーケストラ
第20回定期演奏会
 - ▶9月11日(土)
はじめてのクラシックシリーズ Vol.8
シューベルティアアーデの午後
 - ▶9月18日(土)
宝くじ文化公演
オーケストラと合唱で奏でる
名曲歌酔いコンサート
スペシャルゲスト：由紀さおり
 - ▶10月10日(日)
新日本フィルハーモニー交響楽団
 - ▶11月14日(日)
カナラ少年少女合唱団 定期演奏会
 - ▶12月5日(日)
カナラータ・オーケストラ
ウィンターコンサート2021
 - ▶12月11日(土)
かのら寄席 立川談笑 春風亭一之輔
 - ▶12月18日(土)
グローリー・ゴスペル・シンガーズ
クリスマスコンサート2021
 - ▶2022年1月30日(日)
カナラ・ウィークエンド・コンサート
琵琶・箏・影絵による「今は昔」
 - ▶2022年2月27日(日)
カナラ・ウィークエンド・コンサート
和楽器の競演
- ※2021年2月26日現在の情報です。今後変更になる場合があります。
※このほか、ポップス公演、新作ミュージカルなども予定しています。
※各公演の詳細は後日お知らせします。

問合せ ☎24-1300

4月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…4月20日(火)
午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…4月3日・10日・17日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★おはなしの森★ 春だよスペシャル

日時…4月24日(土)
午後1時30分～
内容…絵本の読み聞かせなど

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

春るるる♪

4月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

4月の休館日 ※28日:月末資料整理日
5日、12日、19日、26日、28日、30日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

★プレミアム利用券 特別販売

1セット25枚入り
税込み10,000円で販売
1人3セットまで 売り切れ次第終了
詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★ゴールデンウィーク期間について

5月4日は祝日のため営業します。
(朝風呂休館、午後1時開館)

★食事処やまびこ

4月のおすすめは「豚カレーうどん」
半ライスもついてボリューム満点!

毎週土曜日は 毎月26日は
ファミリーデー ふろの日

4月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎27-6080

4月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●鮎澤 毅 花風景写真展

期間…4月1日(木)～15日(木)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス

出演者募集中!ご相談はフロント
まで、お気軽にどうぞ。 **無料です**

♥温泉リハビリ施設

(歩行プール&機能訓練室)

「温泉リハビリ
友の会」の仲
間と一緒に
「健康作り」を
しましょう。



4月の休館日

21日 ※温泉施設は毎週水曜日

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

収蔵作品展 4月12日(月)まで
第10回 日本童画大賞展
 第10回武井武雄記念日本童画大賞のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。それぞれの世界をどうぞお楽しみください。

 上田基世
 「漁」
 2019年
同時開催
大澤コレクション展
 武井武雄と親交の深かった歯科医：大澤三武郎氏が蒐集した武井武雄作品をご紹介します。
【次回展覧会】4月17日(土)～6月14日(月)
収蔵作品展
武井武雄 コレクション展
 令和2年度に寄贈・寄託された作品のなかから、武井やその周辺の作家たちを中心に、貴重な原画や資料を展示します。
イベント **要申込み**
★羊毛フェルトでブローチをつくらう
 日時…4月4日(日) 午後1時30分～
 定員…8名 参加費無料
開館時間 ※4月1日から
午前9時～午後6時(最終入館:5時30分)
4月の休館日
7日、13日～16日、21日、28日
 問合せ ☎24-3319

 市立 **岡谷美術考古館**
企画展
からくりとコラージュ
 一心で遊び、手にとりあそぶ、二人展。

 4月18日(日)まで
収蔵作品展
人々の肖像
 4月23日(金)～7月4日(日)

 田中隆夫
 「国鉄労働者」
 1956年
 人物を対象とした肖像画・肖像彫刻は、古くから制作され、これらは似たような様式でも、作家それぞれの工夫や特徴を見ることができます。本展では、高橋貞一郎や武井直也などによる肖像画・肖像彫刻などをご紹介します。
ワークショップ
ペーパークイリングで春のミニフレームをつくらう
 紙を切って、くるくる丸めてお花をつくり、ミニフレーム(縦7.5×横11cm)を飾ります。
 日時…4月24日(土) 午前10時30分～正午
 参加費…300円 定員…8名(要申込み)
開館時間 ※4月1日から
午前10時～午後6時
4月の休館日 授乳・おむつ替え室あり
7日、14日、19日～21日、28日、30日
 問合せ ☎22-5854

 **岡谷蚕糸博物館**
 OKAYA SILK MUSEUM
 3100コナツトオカヤ

企画展
諏訪のものづくり
—蚕糸業から精密業へ—
 4月18日(日)まで
 明治初期から昭和初期まで、わが国の生糸生産量第1位を誇ってきた岡谷。その繊細な技術と英知が新たな精密加工業を生み出しました。諏訪人が生み出す技術の粋を感じ取ってください。


玉繭、そして。
繭を活かす知恵と技術
 4月22日(木)～7月11日(日)
 2頭のお蚕さまが1つの繭をつくる玉繭。糸線りのしづらい玉繭を、引きそろえられた生糸とは違う形態の価値あるものに生まれ変わらせる技術・道具・製品、人物など、さまざまな側面からご紹介します。人の手が生み出す知恵と技術の結晶とその歴史をお楽しみください。

 ※今後の状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性もあります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。お問い合わせください。
開館時間 **午前9時～午後5時**
 (宮坂製糸所は午後4時まで)
4月の休館日
7日、14日、19日～21日、28日
 問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

Congratulations!!

「見たい!」「行きたい!」「食べたい!」 岡谷市インスタグラムフォトコンテスト2020 入賞者決定!



「岡谷市インスタグラムフォトコンテスト2020」の入賞者が決定しました。
1次審査・2次審査を通過した20点の各受賞作品を紹介します。

最優秀賞 studio_sunset_seaさん



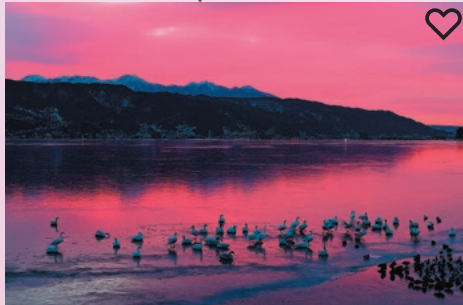
優秀賞 peeeecoさん



岡谷市長賞 kitashi001さん



岡谷市観光協会会長賞 otog050905さん



写真部門

photo

高ボッチ高原
から望む
諏訪湖周の夜景

受賞者

- 📌 最優秀賞: studio_sunset_seaさん
- ♡ 優秀賞: peeeecoさん
- ♡ 岡谷市長賞: kitashi001さん
- ♡ 岡谷市観光協会会長賞:
otog050905さん
- ♡ 岡谷駅長賞: n78gklさん

岡谷駅長賞 n78gklさん



toshi_8877さん



takahirosagawaさん



ryohei_oguchi_privateさん



ks.suwaさん



hyeist.manson666さん



インスタグラム(@tabitabi_okaya)では、これからも
岡谷の魅力やタイムリーな話題について発信していき
ます。こちらのQRコードからぜひご覧ください!



TABITABI.OKAYA

岡谷市観光協会公式
インスタグラム
@tabitabi_okaya

問合せ●企画課(内線1528)

Okaya City Instagram Photo contest 2020

《コンテスト概要》

- 主催者 岡谷市・岡谷市観光協会
- 募集期間 令和2年10月1日～12月31日
- 活用アカウント @tabitabi_okaya (岡谷市観光協会)
- 応募作品数 写真部門：913点 動画部門：38点 合計：951点

このハッシュタグ#で募集しました！
Instagramで検索すると、他の応募作品
も見ることができます。

#岡谷市フォトコンテスト2020
#岡谷市の魅力を写真で発信
#岡谷市の魅力を動画で発信

動画部門

Movie

カメラを手に
した女性が
やまびこ公園を
散策する

受賞者

- 📌 最優秀賞: jfk12241987さん
- 📍 優秀賞: scenery_of_okayaさん

写真部門・動画部門
受賞者作品は
こちらから!



最優秀賞 jfk12241987さん



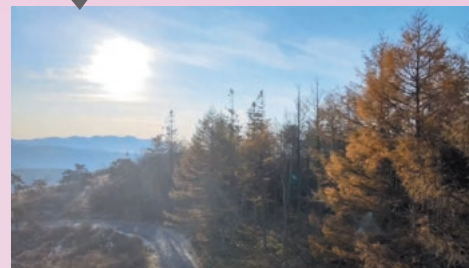
優秀賞 scenery_of_okayaさん



kazuo8615さん



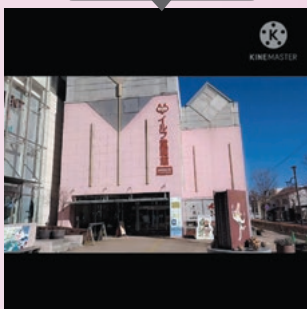
mizukudasaiさん



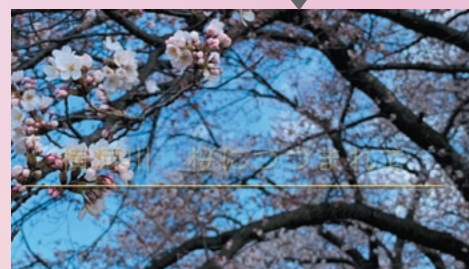
mr.chiruchiruuさん



mukaiyamasatokoさん



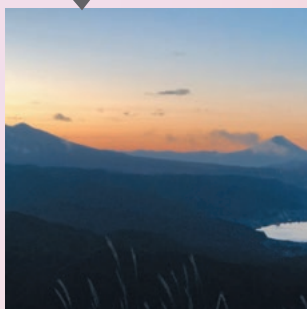
riko.marilyn2さん



t_kitazawaさん



takahirooguchiさん



takahirosagawaさん



たくさんのご応募をいただき、多くの人に岡谷の魅力を再発見していただくことができました。
ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。
今後も岡谷の「見たい!」「行きたい!」「食べたい!」を見つけて、「#岡谷市」で岡谷の魅力を発信していきましょう!

こうずらほうずら

「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

3月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷の新名物「シルクスweet」を初めて買い、「やきいも」をつくり食べましたが、甘くてしっとりしていてとてもおいしかったです。市内外に広く普及すればいいですね。
 N・Tさん(長地柴宮)

▼シルクスweetのやきいも、しつとりなめらかで本当においしいですよ！ 昨年のシルクスweetフェアで提供されたメニューはどれもおいしそうで、今年の秋が楽しみです。また、3月号の特集にもあるように、シルクスweetは育てるのも比較的かんたんなので、おうちで作ってみてはいかがですか？ 岡谷の新名物として、みんなでシルクスweetを盛り上げましょう！

3月に入り、まだまだ寒い日が続いています。庭の片隅を見れば福寿草が花をつけ、水仙の葉がだいぶ伸びていました。確実に春の息吹を感じる、今日この頃です。
 S・Hさん(成田町)

▼暖かくなり、花が咲き始めると、気持ちもワクワクしますね。今年春が来るのが早いような気がします。過ごしやすいい日が増え、外出したくなってしまうですが、大勢で集まるのはまだ難しいかもしれませんので、身近なところで春を見つけて楽しみたいですね。
 朝晩はまだ冷える日があると思います。季節の変わり目には体調をくずしがちですが、健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

4月から岡谷市内で医療人として働きます。今までお世話になった人々への恩返しと、自分の成長のためにがんばっていきたくたいです。
 N・Rさん(田中町)

▼就職おめでとうございます。だけれかのためにがんばろうという気持ちはとても大切ですし、働く原動力にもなりますね。現在は、コロナ禍で大変なことが多いと思いますが、これから医療の最前線で働こうとしているみなさんを、本当に尊敬します。今まで学んできたことを十分に発揮して、がんばってください！ 現場での活躍を応援しています。



撮り歩きおかや Report 7

「#岡谷市」「#okaya」「お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！
 このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。
 みなさんもInstagramで身近なおかやを発信してみませんか？

Okaya

Toriaruki_Okaya!

自家焙煎珈琲でてるぼ〜ず
 こだわりのコーヒーで
 ほっと一息
 #でてるぼ〜ず #コーヒー
 #お買い物するなら岡谷 #okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!

少しずつあたたかくなってきて
 岡谷にも春が…!
 #福寿草 #春 #市立岡谷図書館
 #岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
 インスタグラム
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
[tabitabi_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。
 ※掲載希望についてはお問い合わせください。

問合せ●商業観光課(内線1453)

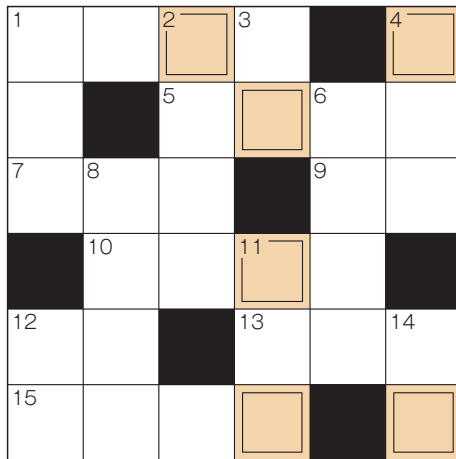
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.424

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、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年もこの川沿いの桜が楽しみです
- 5 こちらの公園のツツジもね
- 7 度を外れていること。○○○もない
- 9 松竹梅なら梅でしょうか
- 10 円形の金属に刃がついて、材木を切るのに使います。
- 12 集中していない、聞いていない、○○の空
- 13 諏訪湖
- 15 天竜川沿いの区。御柱祭は洩矢神社

◆タテのカギ

- 1 建御柱のときの掛け声。○○○～まけ
- 2 やまびこ、峠、樋沢
- 3 お前も相当の○○よの～
- 4 染みたり、こたえたり、削ったり、惜しまなかったり
- 6 ○○○○わっさか
- 8 用意とか準備。別の意味でこの充電器もあります
- 11 この辺はあまりありませんが、霧ヶ峰なんかそうですかね
- 12 Right wing。中道○○といえば英国の保守党でしょうか
- 14 カー

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、一言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。4月12日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●3月号の答えと当選者

「イマイシンドウ(今井新道)」

正解数44通(応募総数44通)のなかから抽選で、H・Cさん(田中町)、S・Hさん(山下町)、T・Yさん(川岸中)、T・Sさん(塚間町)、Y・Tさん(川岸上)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「はるがきたきた」1956年 武井武雄



【市長随想⑫】
「新たな門出と決意」

冬の寒さも終わりを告げ、春の日差しが嬉しい時期になりました。今年例年より早い桜の開花が予想されていますが、満開の桜を楽しみにしている皆様も多いと思います。

この季節は、新入学児童のピカピカの通学カバン、サイズが大きめの真新しい制服、新社会人の着慣れないスーツやネクタイ姿などが、とても微笑ましく、印象的な時期であります。新しい年度の始まりに大きな期待と不安が入り混じった中で、環境の変化に戸惑い、多忙な日々を過ぎしながらも、新たな出会いや生活を通じて自分を見つめ直す人も多いと思います。激動の時代ではありますが、自分の可能性を信じて、夢に向かって一生懸命努力され、大きく羽ばたいて欲しいと思います。そんな皆さんを心から応援いたします。

さて、4月25日に参議院議員補欠選挙が行われます。今年には衆議院議員選挙も行われることとなり、国政選挙が2つ行われます。選挙権年齢が18歳以上となつて5年ほど経ちますが、20歳代を中心に若年層の投票率の低迷が大きな課題となっています。選挙は私たちの代表を選ぶ重要な行為であり、皆さんの国政に対する考えや意思を示す大切な機会です。多くの方の投票をお願いいたします。

私は、今年の一文字として「柔」という漢字を選びました。辞書を引いてみると、「おだやかなこと」、「折れずによく曲がる」、「しなやか」、「安心する」などと解説されています。令和2年度は新型コロナウィルス感染症の影響により、行政活動も様々な制限を受けましたが、新年度は感染症に的確に対応しながら新たな生活様式の定着を進め、より柔軟に、市民の皆さんが安心して生活する「しあわせを実感できる日常づくり」の構築を目指して、全力を挙げて取り組んでまいります。

今井竜五

シルクフェア in おかや 2021

シルクの日
4月29日(木・祝) 午前9時～午後4時

※会場によって時間が異なります。

スタンプラリー&アンケートで
ステキな賞品が当たります(抽選)。
まちあるき糸街東回廊も開催!!

【プレシルクフェア】

旧山一林組製糸事務所100周年記念
「建物が語る製糸の歴史」パネル展
場所…レイクウォーク岡谷店
期間…4月23日(金)～28日(水)



イベント会場 無料循環バスで各会場を回ってみよう!!

シルクファクトおかやで
楽しいシルク体験

入場料無料
体験無料

岡谷蚕糸博物館

- シトラスリボンづくり
 - 玉糸繰糸 ●繭糸長さ調べ
 - 桑の苗木配布(先着100本)
 - 押し花体験 ●蚕の飼育展示 ほか
- ※雨天の場合はプログラムが変わります。



お蚕さまの命に感謝

照光寺
蚕霊供養塔
(市指定文化財)
自由見学



工女さんが通った教会
岡谷聖バルナバ教会
(国登録有形文化財)

特別公開

自由見学
畳敷きの
珍しい教会。
※駐車場は教
会の裏側に
あります。



めずらしい雲竜桑があるよ!

吉田館

- ねずみ堂 桑の木でマイ箸を作ろう
参加費…500円(当日払い)
時間…午前10時～午後1時～
(約60分間)
受付…電話にて(4/5～先着順)
※詳しくは下記までお問い合わせください。

この日限定シルクランチとケーキ☆

ほっとサロン心和

- シルクパウダー入りランチ(税込700円)
- 桑の葉パウダー入りケーキ
(各限定20食)
- 桑の葉パウダー入りクッキー
プレゼント(先着100名)
- 2F「教科書で見る製糸業」パネル展



はた織り体験ができる♪

きぬのふるさと岡谷絹工房

- (受付:午後3時30分まで)
- はた織り体験
(約30分間・先着順)
コースター 1枚300円
 - 旧山一林組製糸事務所見学(1Fのみ)
(国登録有形文化財)



県内のシルク製品が大集合

レイクウォーク岡谷

シルククラフト展
シルククラフト販売
体験あり。



明治時代に
タイムスリップ

入場料無料

旧林家住宅
(国指定重要文化財)
一山カ林製糸所の
初代林国威の
住宅。



年に一度の特別公開
初代片倉兼太郎
生家(国登録有形文化財)

入場料無料

日本最大級の
製糸会社
「片倉組」の創始者、
初代片倉兼太郎の
生家。



問合せ●シルクフェア実行委員会事務局 ☎23-3489 <http://silkfact.jp/>
(岡谷蚕糸博物館内 午前8時30分～午後5時15分 水曜休館日)



蚕糸博物館
ホームページ



岡谷シルク
Facebook

人口の動き(令和3年2月1日現在)

人口 47,556人 前月比 -64 前年同月比 -610
世帯数 19,366世帯 前月比 -19 前年同月比 -2