



あなたとおかやを^{つな}ぐ

OKAYO

2022

9

No.1477

広報 おかや

〈特集〉「学校給食」想いがつまった「おいしい」のカタチ。

今日も元気に
いただきます!

今月の表紙

岡谷市の小中学校の給食は、校内の給食室で調理をする「自校給食」です。子どもたちは調理員さんが作った給食を感謝の気持ちを持って配膳し、毎日おいしくいただいています。



き ゆ う し よ く

〈特集〉「学校給食」想いがつまった「おいしい」のカタチ。

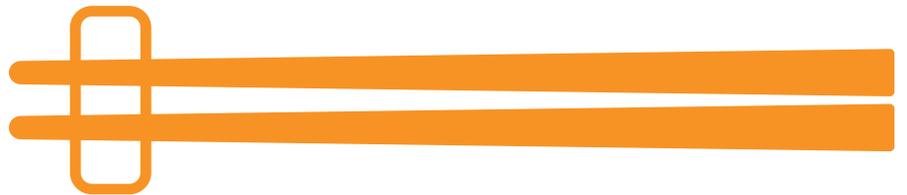
今日も元気に いただきます!

- お おくの人のおもいを
- い ろいろな食材で
- し ゃくを学びながら
- い ただきます!

この日みんなが
食べているのは!



「この日の神明小学校給食の献立」
ごはん、大アジの梅みそ焼き、豆腐とひじきの炒め煮、
かきたま汁、牛乳



コロナ禍での黙食は続いていますが、子どもたちの給食を待ちわびる気持ちは変わりません。

「温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに」をかなえる「自校給食」。給食室で、子どもたちのようすに合わせて作られる「おいしい」給食は、たくさんの人の手と想いからできています。

「おいしい」をカタチにしている「おもい」を伝えます。



お

い

し

い

岡谷市としての
おいしい

岡谷市の「自校給食」

岡谷市の学校給食は、全ての小中学校に栄養教諭・栄養士、調理員を配置し、それぞれの学校において市が直営で調理する「自校給食」で提供しています。

この「自校給食」は、子どもたちの心身の健全な発育・発達のための栄養バランスのとれた食事、個々の食物アレルギーにも対応した安全で安心な食事を提供することを可能にしています。また、「食育」を大切にし、郷土食、行事食を取り入れることによる食文化の継承や地産地消による地場産業の育成など、さまざまな役割を担っています。

岡谷市の学校給食は、毎日おいしく、安全・安心な給食を提供するために日々頑張ってくださいているたくさんの方々を支えられています。給食室の先生方、新鮮な食材を提供してくださいる生産者や納入業者、ごはん・パン・牛乳を製造・納品してくださいる業者、温かな後押しをしていただいている保護者等々の皆様に感謝しつつ、子どもたちの笑顔があふれる給食の時間となるように、今後も「自校給食」を続けていきたいと思ひます。

岡谷市教育委員会

教育長 岩本博行

給食は、どのように作られているのかな？
「給食室」をのぞいてみよう！
神明小学校では約350食分調理するよ。

9:00 下ごしらえ

大量の食材を協力して下処理します



洗う

野菜は3つに分かれたシンクで3回洗います



切る



下味



アレルギー

個別のアレルギーを確認し、必要に応じて献立を変えます

8:30 スタート

毎朝新鮮な食材が届きます



配達

肉や魚は、指定した大きさに切り分けられて配達されます



工程確認

分担された作業工程を確認し効率よく進めます



検収

届いた食材が発注通りか、傷みがないかなどを確認します

保存食

全ての食材のサンプルをとり、でき上がった料理1食分と合わせて2週間保存します

手洗い



工程に応じて何回も手洗いをします

給食はこうやって作られているよ！



12:00 配缶

分量を量りながら手際よく分けていきます



配缶

12:15 給食開始

「いただきます！」とあいさつをして、給食当番が取りにきます



いただきます！

13:00 後片付け・ミーティング

洗いもの、後片付け、清掃と、翌日のミーティングをし、1日の業務終了です



片付け

16:00 業務終了

12:15 いただきます！



13:00 ごちそうさまでした



ごちそうさまでした！

毎日栄養のバランスがいい！

家で作れないものがある！

パン・麺の日は好き

おいしい！！

給食の人ががんばって作ってくれて、感謝したい

毎日メニューが違う

ABCスープが好き



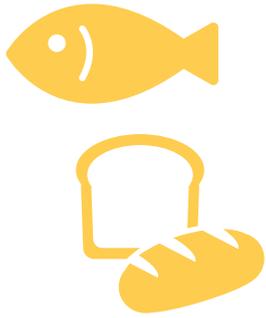
「自校給食を実施している小中学校には「給食室」があります。子どもの顔が見える校内で調理員さんが調理することで、子どもたちも給食室から聞こえる音や、おいしいそうなおいを感じ、作ってもらっている実感や感謝の気持ちが自然と生まれます。「いただきます！」と、給食当番が給食を受け取りに行くとき、「ごちそうさまでした！」と、空の食缶を下げるとき、栄養士の先生、調理員さんと交わす言葉は、さらに給食をおいしくすることでしょう。

おいしい

安全安心な学校給食のために

安全安心な給食を提供するために、作業工程ごとにゾーン分けをし、エプロンや履き物を変え、そのつど手洗いをするなど、徹底した衛生管理をしています。

食材に関しては、農林水産課の仲介などにより提携農家を増やし、旬の食材の使用、地産地消に取り組んでいます。市場からの購入では、産地や安全性、新鮮などを基準に良質な食材を慎重に選定し、市域全体での共同購入なども取り入れて仕入れコストを抑える工夫もしながら、安全安心な給食を届けられるよう日々取り組んでいます。



学校給食の食材費高騰への支援

岡谷市教育委員会では、物価高騰などによる市内小中学校の給食用食材の値上がりなどの影響が保護者の負担にならないよう、本年度の国の新型コロナウイルス対応地方創生臨時交付金を活用した支援策として、給食食材費の増額分（1人あたり10円分）を市が負担し、これまで通りの栄養バランスや量を保った学校給食を実施していきます。

11:00 火を通す

大きな回転釜と、かくはん棒で、まんべんなく火を通していきます



炒める



だし

献立に合わせて、かつお・昆布などからだしを取ります



温度確認

工程ごとに、75℃以上に達しているかを確認し、火がきちんと通っていることを確認します

11:50 仕上げ

おいしいタイミングで食べてもらえるように、時間に合わせて料理を仕上げます



仕上げ

温度確認

かきたま汁の卵を流す息もぴったり

鉄板3か所で測ります

調理員の

おもい

厳格な手洗い、ゾーン分けなど徹底した衛生管理のもとで調理している調理員さん。作業を分担してチームワークよく、わきあいあいと手際よく調理していきます。一緒に働いてくれる仲間も募集中です。

「おいしかったよ!」
と言ってもらえるのはげみに作っています。

山中香織さん

安全安心を心がけて愛情込めて作っています!

高林敦子さん

「おいしい!」
と言ってもらえるように愛情たっぷり込めて作っています。

仲澤よしゑさん

安全な給食を「おいしくなれ!」
と思いながら作っています。

上沼聖子さん

栄養士の

おもい

毎日の給食を通して「食」の知識・技能を身につけて欲しいと願っています。そのために生きた教材となつて生涯の食のモデルになるような、そして食べれば笑顔になる、そういう給食を心がけています。毎日の給食では苦手なものも出てきます。でも大人になつた時おいしいと感じることがあるかもしれません。給食は、いつかくるその時のための準備期間です。私たちの体は私たちが食べたものでできています。『食べることは生きること』今は食べることにたくさん興味を持ってほしいと思います。



岡谷市学校栄養士会 会長
湊小学校 栄養士 中村 憲子

子どもたちからの いつもおいしい給食をありがとう!



毎日貼り替えている食材のパネル



神明小学校 給食委員長
6年1組 松山ひまりさん

いつもおいしい給食をありがとうございます。食べることが好きなので給食委員になりました。低学年の給食のお世話をしたり、給食の食材の表を作る当番活動をしています。また、残食を減らすために、残ってしまった給食を写真に撮って貼り出す取り組みを計画中です。

き

ゆ

う

し

よ

く

しを学ぶ
よく

中学校での 食育

岡谷東部中学校

「岡谷市の食文化を
大切につなげたい」

岡谷東部中学校では、昨年10月、技術・家庭科の「日常食の調理と地域の食文化」という単元で、栄養教諭と、技術家庭科・情報担当教諭とが連携し、伝統産業である「味噌」についての授業を行いました。

岡谷市の味噌作りは、昭和30年頃に日本最大の生産量を誇り、現在でも9つの蔵が味噌作りを行っています。地元産の産物を身近に感じ、生活に取り入れ、改めて味噌について学んでほしい、という願いのもと、「給食で食べたい! 信州味噌と岡谷の野菜を使った料理を考えよう」と題した授業で、一人一台与えられたタブレットを使って調べ学習をし、班ごとに共同編集をしながらそれぞれの研究をまとめました。

生徒たちは、味噌の歴史や栄養価、自校の給食での年間使用量を学んだほか、テーマに沿って自分たちで考えた料理を発表し、最後には「実際に給食で提供」というカリキュラムに本気で取り組みました。

実際の給食でおかわりをする友だち



授業の様子



実際の給食での味噌を使った献立：ねぎ味噌厚揚げ

を見て、「嬉しかった」と安堵の表情を見せるなど、自分たちの学びの成果を「給食」という場で全校で味わえたことは、生徒たちにとって特別な体験になったことでしょう。また、「レシピが欲しい」という声上がるなど、この授業を通して「自分でも作ってみたい」という、「食」への意欲が生徒たちに広まったことも感じました。

昨年初めて試みた授業でしたが、今年も行う予定で、今後この活動が定着していくことを願っています。



岡谷東部中学校 栄養教諭
大槻 昌美

食育を 保育園から

成田保育園

保育園給食

「みんなで、おみそをつくったよ」

市内の保育園では、食育の一環として「ぼくもわたしもおかやっこ事業 みそ体験」と称した味噌作り体験をしています。味噌が、大豆、塩、こうじからできていること、発酵期間が必要なことなど、味噌ができるまでの工程を市内味噌業者から学んだ後、実際に手でこね、丸め、最後にでき上がった味噌を給食で食べることによって、味噌を五感全部を使って体験します。郷土の特産物である味噌に幼児期から親しみを持つきっかけとなり、子どもたちも楽しく学んでいます。



おいし

給食で人気の
かんたんレシピ

シルキーチャンネルで放送している
レシピの一部を紹介します!

栄養のバランスも考えられているので
ご家庭でもぜひ作ってみてください!

凍り豆腐のチーズ焼き



- 【材料】
(作りやすい分量)
・凍り豆腐 … 全形3枚
・長ネギまたは
青ネギ …… 60g
・しょうゆ …… 小さじ1
・マヨネーズ …… 50g
・とけるチーズ … 50g

【作り方】

- ①凍り豆腐は、ぬるま湯で戻し厚さ半分に切っ
てしぼる。オーブンを200℃に温める。
- ②長ネギはみじん切りにし、しょうゆ、マヨ
ネーズと混ぜる。
- ③凍り豆腐の上に②を塗り、とけるチーズを
のせて、オーブンで10分ほど焼く。フライ
パンで蒸し焼きでもよい。

スタミナ納豆



- 【材料】
(4人分)
・鶏ひき肉 …… 70g
・ごま油 …… 小さじ2
・にんにく …… 5g
・しょうが …… 8g
・長ネギ …… 50g

- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ … 小さじ1と1/2
- ・ひき割り納豆 …… 2パック
- ・ラー油 …… 小さじ1/2弱
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1

【作り方】

- ①ごま油で、みじん切りにした、にんにく、しょ
うが、長ネギと、ひき肉を炒める。
- ②砂糖、酒、しょうゆで味付けをする。
- ③納豆、めんつゆ、ラー油を加える。

食材
いろいろ

生産者さん
の声

土づくりこだわって
10種類以上の野菜を
作っています。子どもた
ちのために何かできないか
と思い、朝採った新鮮でお
いしい野菜を学校に届けて
います。地産地消がいいで
すね。おいしいと言っても
らせるのがうれしですし、
配達するとき、あいさつをし
てくれるのが励みになりま
す。子どもたちにはもちろ
ん、栄養士さん、調理員さ
んにも喜んでもらえる野菜
作りに、これからも取り組
んでいきたいと思えます。



岡谷市認定農業者
「相馬さんちのきゅうり」 相馬 晃さん



岡谷市の学校栄養士が、人気給食メニューのレシピを
シルキーチャンネルや、YouTubeで紹介しています。

今日も元気にいただきます
～おやかっ子給食レシピ～



こちらから
ご覧ください!



給食で
人気の
レシピを
紹介中!

問合せ

教育総務課 内線1216

岡谷市の自校給食はいかがだった
でしょうか。たくさんの方の想
いからできている「自校給食」は、子
どもたちを健やかに育て、岡谷市
の未来を作っています。
① おおくの人のおもいを
② いろいろな食材で
③ よくを学びながら
④ いただく
給食。いつもの食卓に活かすヒ
トもたくさんつまっています。
「食を見直すきっかけにしてみ
てはいかがでしょう。」

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

生活習慣を改善し予防しよう 糖尿病について



Hospital
ほすびた
ルポ 54
Reportage

糖尿病は、自覚症状が少なく、健康診断で血糖値などを指摘されても治療を受けない人が多いと言われています。今回は、4月に岡谷市民病院に就任した糖尿病・内分泌代謝内科の金澤医師に、糖尿病についてお話をうかがいます。

― 岡谷市民病院に着任しての感想は

病院自体が新しいので、とてもきれいな印象を受けました。看護師をはじめ、みなさん細やかに気にかけて対応してくれそうですし、連携も取りやすいので、とても働きやすいです。

― 糖尿病について

発症の原因によって1型・2型・妊娠糖尿病・その他に分類されますが、今回は糖尿病で最も多い2型（約9割）を中心に話したいと思います。

2型の糖尿病は、普段の生活習慣によるものが原因で、すい臓から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンの分泌量が少なくなる、あるいは、インスリンの効きが悪くなることで、血糖のコントロールができなくなってしまう病気です。血糖値が高いと血液の流れが悪くなり、特に細い血管が集まる目や腎臓などに合併症を発症する恐れがあります。

糖尿病の治療は、食事や運動療法を中心に、必要に応じて飲み薬や注射薬などの投薬治療を組み合わせた治療を行います。



― 糖尿病になりやすい人は

体重が重く、肥満気味の人は、年齢問わず発症する傾向があります。今は、コロナ禍で運動する機会が減っているため、以前と比べて体重が大幅に増加した人は特に注意が必要です。

また、暑い時期になると、清涼飲料水を飲む機会が増える人もいるかと思えます。清涼飲料水の一部には糖分が多く含まれるものがあるので、大量に飲み続けると血糖値が上昇し、高血糖の状態が続くと、のどの渇き、多尿などを起こし、さらに糖質を含んだ飲料を摂取するといった悪循環に陥り、糖尿病のリスクが高くなります。

― 糖尿病を予防するには

食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが重要で、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚類、大豆製品、卵、肉類など）、副菜（野菜、きのこ、こんにゃく、海藻など）、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物などを組み合わせ、適量

を摂取することを心がけてください。食物繊維には、血糖値の上昇を抑える働きがあるので、主食の前に野菜やきのこなどの副菜から食べるように心がけましょう。

運動は、血流を良くし、血糖値を下げる効果があるので、20分から30分を目安にウォーキングするなど、毎日体を動かす習慣を付けましょう。このほかにも、規則正しい生活、禁煙やストレスを溜めないことも大切です。

糖尿病は、痛みなどの自覚症状がないうまま進行するため、手遅れになる前に早期発見・早期治療が大切です。定期的に健康診断や人間ドックを受け、血糖値などの数値に異常が見られた場合は、普段かかっているクリニックで相談したり、お近くの病院を受診しましょう。

― 市民のみなさんへひとこと

着任したばかりで慣れないこともありますが、地域のみなさんの健康に繋がるように精一杯頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



糖尿病・内分泌代謝内科 金澤 佐奈 医師

秋田大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。趣味は旅行。コロナ禍のため、近場で行ったことのない場所を巡って楽しんでいる。諏訪地域に来るのは初めてなので、ご当地グルメをぜひ食べてみたいと話す。

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、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチン接種について

現在の感染状況においては、可能な限り多くの方がワクチンの接種を受けることが大切です。

1・2回目、3回目未接種の人は、改めて積極的なワクチン接種のご検討をお願いします。

また、県内では、10～40代の新型コロナワクチン3回目の接種率は比較的低い状況です。

とくに、子どもや高齢者、基礎疾患がある人と同居するみなさんは、積極的に早期のワクチン接種のご検討をお願いします。

重症化リスクの高い人や子どもと同居するご家族などへのワクチン接種のすすめ

身近な人を守るために

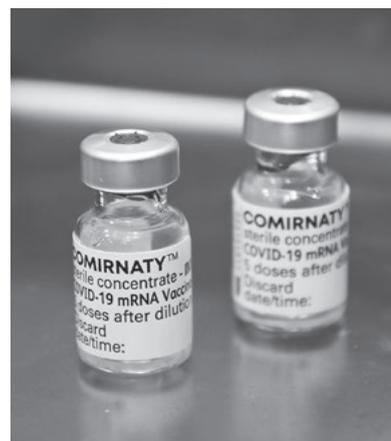
家庭内で重症化リスクの高い人への感染や、家庭から職場、学校・保育施設などへの感染拡大を抑えるために。

●追加接種により、オミクロン株に対しても感染予防効果が回復することが報告されています。

自分自身を守るために

感染リスクが高くなっているいま、職場など社会生活のなかでも感染する可能性があります。感染し、重症化しないために。

●追加接種により、オミクロン株に対する発症予防効果、重症化(入院)予防効果が回復することが報告されています。



今後の接種の予約方法などについては、市ホームページでお知らせしますが、国からのワクチンの提供状況によっては、すぐに接種できない場合もありますので、希望する人は早めに予約のうえ接種してください。

そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

おかや生活応援商品券を発行します

新型コロナウイルス感染症の拡大による消費低迷や、物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券を発行します。1冊10,000円で、15,000円分(1,000円×15枚)の商品券を購入できます(1人1冊限り)。

販売期間…10月3日(月)～12月28日(水)

利用期間…10月3日(月)～令和5年1月31日(火)

利用店舗…市内の商品券取扱事業所

(岡谷商工会議所の特設ホームページにて近日公開)

対象…岡谷市民(令和4年9月5日現在の住民基本台帳に登録されている人)

購入方法…対象のみなさんに、購入引換券を9月下旬に送付予定です。指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラザ1階)に購入引換券と現金、身分証明書を持参して、購入してください。



詳細は順次
岡谷商工会議所特設ホームページで
お知らせします

問合せ●商業観光課(内線1452)

information — 今月のお知らせ —



食欲の秋…食から健康を見直してみましよう!



健康

「おいしく楽しく栄養講座」に参加しませんか?

現役世代からシニア世代に移り変わるなかで、食生活は大きく変化します。

いつまでもいきいきと健康に過ごすため、健康寿命を延ばす食生活のコツを学んでみませんか? 健康推進課栄養士がシニア世代の食生活のポイントや、料理のデモンストレーションを交えながら詳しくご紹介します。(試食あり)

日時…10月13日(木) 午前10時～11時

場所…保健センター2階 栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…12名(定員になり次第締切)

申込み…9月1日(木)から電話にて受付。

10月7日(金)締切。

参加無料
です!

問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

食を通じた健康づくりパネル展を開催します

わたしに合った食生活をみてみよう!

健康長寿のヒケツは、生涯にわたる健全な生活習慣の積み重ねです。乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに合わせた食や健康に関するパネル展示を行います。

ぜひお立ち寄りください。

期間…8月31日(水)～9月6日(火) 正午

場所…レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート

昨年の展示より



問合せ●健康推進課(内線1177)

健康

年に1度の「国保特定健診」・「後期高齢者健診」を受けましょう

実施期間は11月30日(水)まで 通常約8,000円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。



集団健診のご案内(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。希望時間を担当課に電話でお申し込みください。

日時…10月1日(土) 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、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…9月1日(木)午前8時30分から電話受付開始。

国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。

- 定員になり次第締め切ります。
- 後期高齢者健診を希望する人は、9月9日(金)までにお申し込みください。

※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



問合せ●国保:医療保険課(内線1186) / 後期高齢者:健康推進課(内線1183)

健康

9月は「健康増進普及月間」です
+10(プラステン)から始めよう!

今より**10分多く体を動かす(+10)**ことで、「死亡リスクを**2.8%**」「生活習慣病発症を**3.6%**」「**がん発症を3.6%**」低下させることが可能だと言われています。

こまめに体を動かして健康寿命を延ばしましょう。

●運動することで得られる健康への効果●

健康寿命の延伸	足腰の強化	血圧・脂質・血糖値の改善	骨粗しょう症予防
体力・筋力アップ	がん予防	免疫力アップ	認知症予防など

ネモケン先生の
健康づくりウォーキング

松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本賢一さんを講師に開催した『ネモケン先生の健康づくりウォーキング』を、シルキーチャンネル(LCV デジタル11CH)で放映します。健康づくりに効果的なウォーキングのポイントや筋トレ、安全な運動をするための注意点など今日から実践できる内容です。ぜひご覧ください!



問合せ●健康推進課(内線1193)

お知らせ

認知症に関する理解を深めてみませんか
9月は世界アルツハイマー月間です



毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。

この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

認知症あんしんガイド
(岡谷市認知症ケアパス)
第3版のご紹介

認知症ケアパスは、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、認知症の容態に応じ、いつ、どこで、どのような医療・介護・支援が受けられるのかを示した手引きです。岡谷市では、平成29年に作成、今月第3版として改正し、認知症に対する社会資源を取りまとめています。



認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。岡谷市認知症ケアパスや本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

問合せ●介護福祉課(内線1276) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

『電話でお金詐欺(特殊詐欺)』を防ぐ3つのポイント!!

市内において、息子をかたる「オレオレ詐欺」やキャッシュカードや暗証番号を盗み現金を引き出す「キャッシュカード詐欺盗」、官公庁をかたる「還付金詐欺」など、『電話でお金詐欺(特殊詐欺)』による被害が多発する極めて深刻な状況が続いています。被害を防ぐために、3つのポイントを実践しましょう。

ポイント1 犯人と話をしない

犯人の手口(話)は巧妙なので、留守番電話や特殊詐欺対策機器を設置し、犯人と直接話をしない。

ポイント2 犯人にだまされない

犯人は電話口で詐欺につながるキーワードを言います。このキーワードを言ったら詐欺を疑ってください。

《キーワード》「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」
「払戻金・還付金」「未払金」「電子マネー」など

ポイント3 すぐ相談する

犯人からの突然の電話で気持ちが動転し、冷静さを失い、被害にあってしまう人がいます。ひとりで判断せず、家族やまわりの人、警察署に相談しましょう。

**特殊詐欺対策機器設置補助金
対策機器購入費用などの2分の1を補助します!**

市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器(固定電話に接続する装置)設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご活用ください。

対象者…市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

補助額…特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円 ※1世帯1回限り

申込み…推奨機器「振込め詐欺見張隊 新117」を購入後、領収書を持参し、市民生活課に申請してください。
※電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

農地パトロールを実施します

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

なぜ調査が必要なのか?

農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すのに、大変手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑となる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要です

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

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

オープンエアマーケット 第5弾

地元農産物の直売イベント、オープンエアマーケット。夏野菜に代わり、秋の味覚も少しずつ出荷が始まる時期です。テイクアウトのコーナーや、初秋ならではのイベントなどをご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…9月17日(土) 午前9時~10時30分(売切れ次第終了)
場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1486)

環境

9月は「乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は
9月と3月の年2回です

- 乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。
- ※ モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、粗大ごみとして専門事業者へ持ち込んでください。
- ※ 豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。
- 乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードから、または市ホームページからでも見ることができます。

こちらから▶



乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺はその多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない(ふだんより疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。寄り添う気持ちや行動が、大切な人の命を支えます。



まずは「こころの体温計」で 気軽にチェック

岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。

こちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ

スマホ操作教室(無料)を 開催します

あらゆる世代のデジタル活用を支援するため、スマホの操作方法や、オンラインによる行政手続などのサービスの利用方法について学べる、無料の講習会を開催します。スマホの使い方がわからない人や、さらに活用したい人の受講をお待ちしています。

期日	時間	内容
9月26日(月)	午後1時～2時	電話のかけ方、カメラの使い方
9月27日(火)	午後1時～2時	インターネットの利用方法
9月29日(木)	午前10時30分～11時30分	地図アプリの利用方法
9月30日(金)	午前10時30分～11時30分	SNS・コミュニケーションアプリの利用方法

※10月以降も同内容の講座を開催予定。詳細は市ホームページで。

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室 定員…各回12名

申込み…エルシーブイ株式会社へ電話でお申し込みください。

☎090-5802-5955 (申込み専用ダイヤル)

受付時間:平日 午前10時～正午・午後1時～5時

※この講習会は、エルシーブイ(株)が、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の採択を受けて、岡谷市との連携により実施するものです。

問合せ●企画課(内線1541)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者世帯状況調査を実施します



岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。8月から10月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問を行い、状況に応じて、聴き取りによる調査を行います。ご理解ご協力をお願いします。



訪問対象…65歳以上の市民
調査時期…8月から10月の間

ご注意

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

【調査対象】

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 65歳以上の1人暮らしの人
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 65歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

64歳以下の人同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する64歳以下の人介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 日中、夜間に65歳以上の人1人になってしまう
- (3) 日中、夜間に65歳以上の介護認定者、障がい者手帳などの取得をしている65歳以上の人のみになってしまう
- (4) 同居者が未成年である

問合せ●介護福祉課(内線1269)

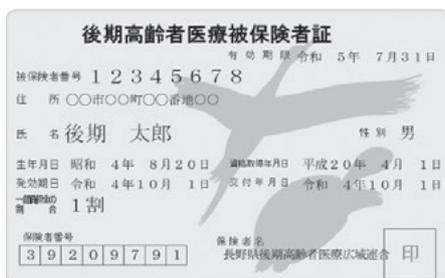
お知らせ

後期高齢者医療被保険者証が新しくなります

法律の改正に伴い、10月から保険証が新しくなります。

10月1日から令和5年7月31日まで有効の「桃色」の保険証を、9月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から郵送(特定記録郵便)します。

※現在お使いの保険証(緑色)の有効期限は、令和4年9月30日です。期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。



新しい保険証は桃色です

お知らせ

高齢者安全運転健康診断を実施します

[あなたの運転は健康ですか?]

自身の運転技術の癖や注意点を理解し安全運転につなげましょう! 自動車学校の車両を使用して、約1時間でコースを走り、教官のチェック・指導を受けます。

開催月…10月・11月

※具体的な日時は、申込み後、岡谷自動車学校から連絡します。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,000円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金できません。

対象…岡谷市民で令和4年度中に70歳以上となる運転免許保有者(昭和28年4月1日以前に生まれた人)、今後も運転を継続したい人、シルバーマークを掲示する人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…9月14日(水)午前8時30分から受付開始。市役所1階市民生活課窓口へお越しください。

※必ず運転免許証を持参してください。



問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

問合せ●市民生活課(内線1166)

健康 ひと回メモ

No.539

薬の出荷制限について

1年以上ものあいだ、全国で薬の供給不足が続いています。厚生労働省によりますと、出荷が止まったり制限されたりして、薬局や医療機関への出荷が滞っている薬は、昨年12月時点で3000品目以上にのぼっています。

「いつも飲んでる薬」が足りないとき、薬局では処方した医師とやりとりしたうえで、別メーカーが製造する「同じ有効成分の薬」を渡します。

【そもそも、なぜ供給不足が起きた？】

きっかけは、2020年12月に発覚した、ジェネリック医薬品メーカー「小林化工」の不祥事です。水虫などの治療薬に睡眠導入剤が混入し、健康被害が出たほか、国が承認していない工程で薬を製造していたなどの不正を、長年にわたり組織的に隠し続けていたことなど、悪質な実態が明らかになりました。

こうした医薬品への信頼を根底から覆す事態を受け、全国の都道府県が、事前の通告なしで立ち入り検査を行うなどの検査が強化され、メーカーによる自主点検も行われました。

その結果、ジェネリック大手3社の一つ「日医工」をはじめ、複数のメーカーで製造工程の問題が見つかり、昨年、合わせ

て8社に相次いで業務停止命令が出され、幅広い種類の医薬品の出荷が次々に止まりました。

【薬が変わったときの注意点】

同成分の違う薬に変わった場合、薬の色、形などが変わることがあります。薬剤師の説明をよく聞いてください。前の薬が残っていた場合、薬の色、形が違うため間違えて重複して飲んでしまい、副作用が起きることもありますので注意が必要です。

【2元の薬はいつ戻る？】

この医薬品不足、一体いつまで続くのでしょうか。残念なことに見通しが立っていないのが現状です。当面は今の状態が続く見込みです。

こうしたなかで、ジェネリック大手の「沢井製薬」と「東和薬品」の2社が、昨春秋に相次いで発表したのが、大規模な増産計画です。2年後の2024年中に合わせ、数十億円規模の生産能力を増強するというもので、これによって現在の薬不足は段階的に解消に向かうと期待されています。

(岡谷薬剤師会)



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~



イングリッシュピクニックを楽しみました!

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロラインです。

7月に湖畔公園でイングリッシュピクニックを開催し、ネイティブスピーカーを含め13人の参加者が英会話でゲームやディスカッションにチャレンジしました。

前半はグループごとにscavenger hunt (スカベンジャーハント) という欧米で人気のゲームを行いました。直訳すると「がらくた集め」です。英語で書かれたヒントを解きながら、公園内に隠してあるものを見つけて得点を競い合いました。

後半は涼しい日陰の下で、参加者が親睦を深められる英会話のゲームを楽しみました。

ふだん英語を話す機会のない参加者も、ネイティブスピーカーの生の英語にふれる良い機会になりました。みなさんも、

英会話に挑戦してみませんか。

We hope you'll challenge yourself to try new things in English. Until next time!



・子どもの予防接種は、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。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児童健診等

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、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
8	9
5	16
2	23
9	30

♥ 離乳食教室 (ごっくん教室)
(R4年4月生)
[予約制・個別対応]

☎ (株)上條電設工業
☎ 23-5330

☎ 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

♥ 離乳食教室 (ぱくぱく教室)
(R3年9月生)
[予約制・少人数教室]

☎ (株)オスガ設備
☎ 27-6622

☎ 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

☎ (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

☎ 諏訪共立病院
☎ 28-2012

☎ 太田歯科医院
☎ 22-4648

☎ ひまわり薬局
☎ 26-7226

☎ (有)三善工業
☎ 23-3446

☎ 水道建設(株)
☎ 23-2662

☎ (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☎ (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	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：牛山秀樹 弁護士 ※10月分予約：9月21日(水)～受付開始		
	高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	21日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線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8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)		
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課 (内線1232)		
	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] 14日(水)・28日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15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1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 20日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 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8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)		
	移住	移住相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線1361)		
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 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			
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			
営	ひと・しごと相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
農	特許・発明相談 20日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
業	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)			
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				
結婚相談	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) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

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 ▶ 9月16日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)
内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など
- 2回目 ▶ 9月30日(金) 午後7時～8時 (オンライン)
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



R4年度 5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

9月

September

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  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。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児保健センター
医療機関

- ◆乳幼児保健センター
- ◆乳幼児保健センター
- ◆乳幼児保健センター
- ◆乳幼児保健センター
- ◆乳幼児保健センター

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第6期 納期限…9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。</p> <p>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</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■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 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p> ㈱浜パイピング ☎ 23-6885</p>
4	5	6	7	8
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> ㈱総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> ㈱イワナミ ☎ 22-2222</p>
11	12	13	14	15
<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 3歳児健診 (R1年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> ㈱アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 2歳児にここ教室 (R2年8月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
18	19	20	21	22
<p> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> ㈱浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> マツモトキョシレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 2歳児にここ教室 (R2年8月16日～31日生) 午前(個別通知します)</p> <p> ㈱総設工業 ☎ 28-8504</p>
25	26	27	28	29
<p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p> 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</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

長地公民館 生活講座

はじめてのピラティス講座

初心者向けの講座です。

アスリートのトレーニングに取り入れられることもある「ピラティス」を体験して、ケガの予防や体の痛みを克服してみませんか。



日時…10月4日・11日・18日・25日(全4回)
毎回火曜日 午後7時～8時30分

場所…長地公民館 第1・2会議室

対象…市内在住・在勤の人

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

持ち物…タオル、飲み物、ヨガマットまたは厚めのタオル

受講料…800円(4回分) ※講座初日に集金

申込み…長地公民館の窓口または電話にて9月13日(火)から受付。(受付時間:午前8時30分～午後5時15分)

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

令和4年度 岡谷市文化祭のお知らせ

3年ぶりの全演目開催予定となります。

出品・出演を希望する人は、カルチャーセンターまでお問い合わせください。

展示部門

日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など

◆市民作品展…10月28日(金)～30日(日)

◆第56回岡谷展…11月10日(木)～13日(日)

上演部門

音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など

◆第79回 市民音楽祭…11月3日(木・祝)

◆第16回 岡谷演劇祭…12月2日(金)～4日(日)

◆第49回 市民朗吟祭…12月10日(土)

◆第49回 市民舞踊祭…12月10日(土)

◆第40回 市民伝統音楽芸能祭…12月17日(土)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

やまびこ公園 9月の行事予定

▶やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…9月1日(木) 受付:午前8時～8時25分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜

「トリオ シュティルレーベン」(要申込み)

日時…9月3日(土) 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン(駐車誘導あり)

出演…ピアノ 岡崎 花絵

ヴァイオリン 平波 智映

ヴィオラ 大庫 るい

チェロ 永瀬 惟

チケット…一般:2,500円・高校生以下:2,000円

▶やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…9月9日(金) 午前10時～午後2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1,000円～)

持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋

※昼食は持参してください。

▶令和4年度やまびこマレットゴルフグランドチャンピオン大会・

第28回やまびこマレットゴルフ大会(要申込み)

日時…9月29日(木) 受付:午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

対象…高校生以上の一般男女

申込み締切…9月19日(月・祝)

※グランドチャンピオン大会の出場者は春風・緑陰・白雲大会の成績上位者、一般参加は第28回大会へのエントリーとなります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313 / (コンサートのみ)カノラホール ☎24-1300

お知らせ 人権擁護委員による
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月1日(木)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

お知らせ 県下一斉
司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理（成年後見）、消費者金融などの多重債務 ほか

日時…10月4日(火) 午後5時～7時

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

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部

☎22-1747 (担当:山崎)



今月の子育てキーワード
(胎児期)

**「私なりの妊娠期の過ごし方
を見つけましょう」**

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

子育て実践ポイントより～

環境 人と環境を思いやる
エコドライブを実践しましょう

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。

心にゆとりを持って運転するので、安全にもつながります。

心がけと習慣でだれにでもすぐのできる、地球にも、わたしたちにもやさしいアクションです。エコドライブに取り組んで、ゼロカーボンをめざしましょう。

○エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう。市ホームページでもご案内しています。

《年間削減量など》

●ふんわりアクセル「eスタート」

5秒で20km/h程度に加速した場合

ガソリン削減量: 83.57ℓ

CO₂削減量: 194.0kg

削減額: 11,950円

●加減速の少ない運転

ガソリン削減量: 29.29ℓ

CO₂削減量: 68.0kg

削減額: 4,190円

●早めのアクセルオフ

ガソリン削減量: 18.09ℓ

CO₂削減量: 42.0kg

削減額: 2,590円

○二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても大きなメリットがあります。

岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行なっていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

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

お知らせ 令和5年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。

詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。



▲岡谷市
ホームページ

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和5年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和6年度4月当初から一日保育が必要な家庭は、令和5年度3月中に慣らし保育を行うため、令和5年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

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、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、稲わらや落ち葉などを燃やす人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)

◎第3期 フットサル教室
(年中～小学生)

期間…10月4日～12月13日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年生)
 午後5時30分～6時30分
 (小学3年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月4日～11月29日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 サッカー教室
(年中～小学生)

期間…10月5日～11月30日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学1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30名

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月5日～12月14日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月7日～12月16日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

スポーツ教室

◎女性キックボクシング
エクササイズ教室

期間…10月5日～11月30日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後7時30分～9時
 対象…市内在住・在勤・在学の高校生
 以上の女性
 場所…市民総合体育館 2B会議室
 定員…20名(先着順)
 申込み…9月1日(木)から市民総合体育
 館窓口で受付(電話申込み不可)。
 受講料…2,000円
 ※別途保険料1,870円、65歳以上
 は1,220円(任意)
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会
 ☎22-8850 (平日のみ)

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ株主催)

受講料…4,000円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 申込み…9月1日(木) 午後5時から市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…10月3日～11月28日
 毎回月曜日(計8回)
 時間…午後4時～4時45分
 (年中～小学1年生)
 午後4時45分～5時45分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館 定員…各20名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9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

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…9月18日(日) 午前9時～午後6時
 (午後6時以降も状況により利用可)
 使用料…1人2時間
 大人220円、小人110円
 ※市内小中学生は子どもパスポー
 ト・学生証提示により無料

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、
 脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ること
 が可能な高性能の体成分分析マシン
 を設置しています。
 場所…市民総合体育館
 使用料…1回500円
 以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800



シルキーチャンネル 9月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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。
 ※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- マイナンバーカード普及促進事業「OkayaPayポイント付与」
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 ほか

【特別番組】

「ネモケン先生の健康づくりウォーキング」
 松本大学大学院 健康科学研究科
 教授 根本 賢一さん

◎第3期 Balletone教室

期間…10月11日～11月29日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月7日～11月25日
 毎回金曜日(計8回)
 ②10月11日～11月29日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

シンコースポーツ杯 3×3バスケットボール大会

シンコースポーツ主催のバスケットボール大会です。

日時…9月25日(日)
 午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館
 対象…高校生以上(男女不問)

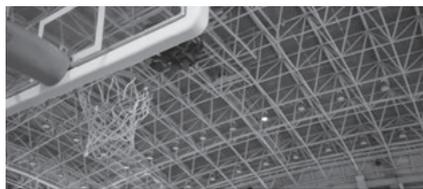
定員…9チーム(先着順)

※1チームあたり4～6名

参加費…1チーム5,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にてお問い合わせください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



◎第3期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…10月3日～11月28日
 毎月曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ヨガ教室

期間…10月3日～11月28日
 毎月曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名



◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月5日～11月30日
 毎水曜日(計8回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…10月5日～11月30日
 毎水曜日(計8回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月7日～11月25日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月7日～12月16日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月7日～12月9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30名

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(株)主催)

受講料…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 ※当日参加も可能：1回900円

申込み…9月1日(木) 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。

※託児つき(一部教室除く)。希望者は9月15日(木)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)
 ※当日参加は託児不可



主な内容

CONTENTS

義援金にご協力をお願いいたします……………22

ボランティア体験について……………23

岡谷田中小学校 旧3年2組 ひまわりの種／
車いす移送車 レンタカー事業／新型コロナウイルスに
伴う生活福祉資金貸付に関するご案内……………24

基本理念

みんなが結びつき
支えあい重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081

岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121

☎ 24-3555

*

ホームページアドレス

www.okaya-shakyo.or.jp

*

メールアドレス

info@okaya-shakyo.or.jp

義援金にご協力を
お願いいたします。

全国各地で自然災害が発生しています。被災された方を支援するために義援金にご協力をお願いいたします。

- 令和3年7月宮城県大雨災害義援金
- 令和4年8月新潟県大雨災害義援金
- 令和4年8月福井県大雨災害義援金
- 令和4年8月石川県大雨災害義援金
- 令和4年8月山形県大雨災害義援金

諏訪湖ハイツに募金箱を設置しています。



なお、義援金だけではなく
支援金もあります。

支援金は被災地で行われる
ボランティア団体やNPOの
支援活動を支える募金です。
ご協力いただける方は岡谷市
社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

災害ボランティアをご検討中の方へ

被災された各地域では被害を受けられた皆さまを支援するために、災害ボランティアセンターが立ち上がっています。

現在は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、災害ボランティア活動は、被災地域の助け合いや登録ボランティアにより支援を行っている状況です。地域の皆さんの安全・安心を確保しながら活動をおこなっておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

現地での活動を希望される方は、事前にホームページ等で十分な情報収集を行ってください。

広域の募集になった場合であっても長野県からの「感染拡大防止のお願い」等にご留意いただき、出発について慎重にご検討ください。なお、現地に行かれる場合は事前に岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。

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

長野県内災害ボランティア情報：

長野県社会福祉協議会 <http://www.nsyakyo.or.jp/>

災害ボランティアについて：

岡谷市社会福祉協議会 電話 24-2121 FAX 24-3555

✦ 現地に行かなくてもできるボランティアのカタチとして寄付も大切なボランティア活動です。✦

被災者の方へ支援物資の発送をご検討中の方へ

支援物資は、現地で必要とされていて、なおかつ必要な時に、必要な場所まで届けられる場合に限り、送付してください。

個人から被災地に多くの物資が送られますと、量の多さや物品の仕分けの困難さ等でせっかくの善意がかえって、被災地に大きな負担をかけることになる恐れがあります。

現地の状況をよく確かめた上で、必要とされている場合のみ送付するようお願いいたします。

✦ 支援物資の気持ちは寄付に変えて届けることもできます。義援金にご協力をお願いします。✦

ボランティア体験 について

サマーチャレンジ 2022 は、市内の福祉施設などでボランティアを体験する事業です。多くの生徒や学生から応募いただいておりますが、急激な新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、残念ながら中止となりました。

なお、社協事業のボランティア体験につきましては、感染症対策をおこない実施し、延べ 13 名の皆さんに参加いただきました。

「赤い羽根共同募金 赤い羽根の缶バッジ作成」

「地域をよくする仕組み」赤い羽根共同募金についても学びました。

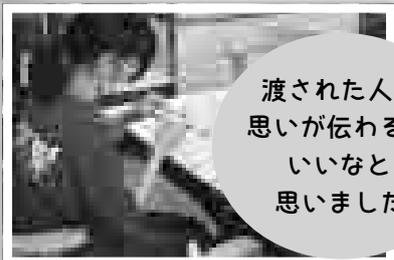
また赤い羽根共同募金活動で利用する、岡谷市共同募金委員会オリジナル缶バッジをつくりました。



- 募金や寄付をしたお金が福祉施設や災害の支援などいろいろなところに役立っていることがわかった。
- 楽しく作ることができた。

「地域の高齢者の方にお渡しするメッセージカード作り」

コロナ禍で高齢者が集う機会が減っています。そんな高齢者の皆さんにむけて元気をお届けするメッセージカードを社協スタッフと一緒に作成しました。



渡された人に
思いが伝わると
いいなと
思いました

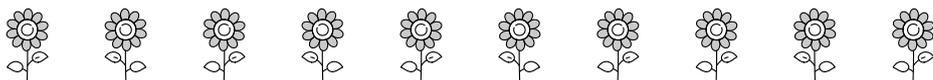
「介護の現場で利用する ウェスづくり」

排泄介助等のふき取りに使用するウェスを作りました。介護の現場に不可欠な道具の一つです。綿の古着やタオルなどから使いやすい大きさに切り取っていききました。



自分の作った
ものが人の役に立つ
のは嬉しいと
思いました。





岡谷田中小学校旧3年2組は、2年前市内をひまわりの花でいっぱいにと、ボランティア活動としてひまわりの種とメッセージカードを作成しました。

岡谷市内でもひまわりの輪が広がってきています。



ウクライナの国花がひまわりということので平和を願って通学路の脇に種を蒔きました。町内の子どもたちにもその話をしたところ、花が咲くのを楽しみにしてくれていました。コロナの影響で夏休みの交流会は中止になってしまったけれど、花が咲いたので子どもたちに声をかけたところ、みんな集まってくれました。

ふれあいいきいきサロン 夕日山お元気かい

岡谷田中小学校 旧3年2組 ひまわりの種



諏訪湖ハイツ正面玄関前

車いす移送車レンタカー事業

岡谷市内に居住の、歩行や移動が困難な方に、車いす移送車を貸し出し、生活圏の拡大を援助しています。

利用対象者は市内居住者で移動困難な身体障がい者及び歩行困難な高齢者等のいる世帯です。

- 運転者** 原則利用世帯の中から、運転歴3年以上の方。
- 貸出期間** 最大2泊3日
- 予約方法** 利用希望日の1週間前までに社協へ「利用申請書」を提出してください。
なお、予約取消の場合は前日までに社協へ連絡してください。
- 貸出や返却場所** おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）

自動車が
新しく
なりました。



新型コロナウイルスに伴う生活福祉資金貸付の申請の期限は9月末までです。



新型コロナウイルス 一時的な資金の緊急貸付に関するご案内



新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

対象は 新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯です。

すでに緊急小口資金の特例貸付を利用された方も、新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯は、総合支援資金の貸付を利用できる場合があります。

詳細は岡谷市社会福祉協議会 TEL 0266-24-2121 に、お問い合わせください。
相談は予約制とさせていただきます。

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
9月の休館日…13日(火)
(毎月第2火曜日)

食事講座(9月6日(火)より申込み開始)

日時…10月6日(水) 午前10時～11時
対象…保護者 場所…3F 調理室
講師…栄養士 持ち物…エプロン、三角巾、材料費

託児あり

ヨガ講座(9月26日(月)より申込み開始)

ヨガでリフレッシュしましょう。
日時…10月24日(月) 午前10時～11時
対象…保護者 場所…3F ダンス室 講師…鈴木かおりさん
持ち物…靴下、飲み物、ヨガマット or バスタオル

託児あり

予約不要のイベント

9月 2日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
5日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
5日(月)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
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(栄養士)	午前11時～
26日(月)	ぺったんこの日(9月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
30日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…10月12日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(9月14日(水)より申込み開始)

動物バッグを作り、お買い物を楽しみます。

日時…10月13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

(9月20日(火)より申込み開始)

日時…10月20日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403

ブラおかや歴史探偵団 秋のまちあるき

シルク岡谷の歴史を解説つきでたどる「まちあるき」をしませんか。

◆製糸家の古民家と蚕の神様めぐり

日時…10月23日(日) 午前9時30分～午後0時30分 ※雨天中止
発着…岡谷蚕糸博物館
おもなスポット…旧山上宮坂製糸所、蚕の神様スポット ほか
参加料…無料 定員…10名程度(先着順)

申込み…9月5日(月)からメールにて受付(先着順)。

Eメールアドレス brand@city.okaya.lg.jp

※詳しくは「岡谷シルク」公式ホームページをご覧ください。



◆絲まち今昔物語

日時…11月6日(日) 午前10時～午後1時 ※雨天中止
発着…岡谷駅
おもなスポット…旧林家住宅、喫茶さんところ ほか
参加料…無料 定員…10名(先着順)
(別途飲食代1,000円 岡谷シルクカフェセット:喫茶さんところ)

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

新日本フィルハーモニー交響楽団

10月10日(月・祝)
午後4時開演(午後3時15分開場)

今秋、新日本フィルハーモニー交響楽団が再びカノラホールに！異色の経歴を持つ指揮者・坂入健司郎と実力派ヴァイオリニスト・郷古廉が登場！フレッシュな音楽家が奏でる、壮大なオーケストラ音楽をお楽しみください。



(C) Taira Tairadate
指揮 / 坂入 健司郎



(C) Hisao Suzuki
ヴァイオリン / 郷古 廉

出演

指揮 / 坂入 健司郎
ヴァイオリン / 郷古 廉

曲目

ラフマニノフ：ヴォカリーズ（管弦楽版）
ショスタコーヴィチ：
ヴァイオリン協奏曲第1番イ短調 op.77
ムソルグスキー / ラヴェル編曲：
組曲《展覧会の絵》

会場 / 大ホール

チケット / 全席指定 4,000円 **販売中**

※未就学児 入場不可
ソサエティ会員 3,600円
小中高生 1,000円

主催：カノラホール（公財）おかや文化振興事業団
（公財）日本文楽振興財団
この演奏会は、競輪の補助を受けて開催します。
※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を講じて実施します。

問合せ ☎24-1300

9月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどを定期的に行っています。みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け) 今月はお休みです。

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…9月3日・17日・24日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★リサイクル本を配布します★

除籍となった書籍や、保存する期間が過ぎた雑誌などを配布します。
日時…9月25日(日)午前10時～
(なくなり次第終了)

会場はいずれも2階会議室です。

●特別整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月5日(月)～15日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

今月のテーマボックス

秋いっぱい

9月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

9月の休館日

5日～15日、20日、26日、30日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉 ロマネット 岡谷市民特別割引券

大人 500円 → 400円
小人 200円 → 200円

本券1枚で5名までご利用いただけます。
本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。

有効期限：2022年9月1日～9月30日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜は《シニアデー》、土曜は子ども連れの家族にお得な《ファミリーデー》、毎月26日は入浴料が割引になる《風呂の日》を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

9月のおすすすめは【ジギスカン定食 870円】です！特製タレで炒めたラムが美味♪

※上記クーポン券は、他クーポン券・割引券との併用はできません。朝風呂日は対象外。スタンプサービス対象外。ご利用は1回のみ。

9月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●M・H・ハーモニー

プリザーブドフラワーアレンジ展
期間…9月1日(木)～15日(木)

■災害支援チャリティ 大浴場半額デー

9月19日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を割引し、入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。
(大人…210円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりを

■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」会員募集中。

9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。

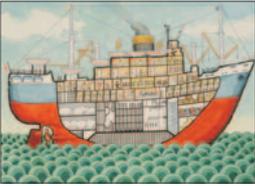


武井武雄の世界
イルフ童画館

企画展 11月7日(月)まで

武井武雄とキンダーブックの世界展

『観察絵本キンダーブック』は戦前から現在まで長きに渡り多くの子どもたちに愛されてきた児童雑誌です。武井は編集顧問として携わり、子どもたちのために多くの作品を描きました。武井とキンダーブックの歩みを振り返りながら、武井の工夫あふれる作品をご紹介します。



武井武雄「ふねのなか」
1964年

同時開催

モーリス・センダック展

当館所蔵の貴重な原画やポスターを展示します。

イベント

★トークイベント「武井武雄とキンダーブック」
キンダーブック編集者 片島吉章×山岸館長
日時…9月4日(日) 午後1時30分～3時
参加無料(要申込み)

★なつかしい!
昭和期のキンダーブックを見てみよう!
当時の子どもたちが夢中になった絵雑誌キンダーブックを手にとってみてみませんか?
日時…9月25日(日) 午前10時30分～午後4時
参加無料・申込み不要
その他イベントはホームページ、各SNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

9月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展 10月23日(日)まで

生誕140年 宮坂巴堂展

諏訪市出身で岡谷に住み、地域の日本画界の草分けとなった画家 宮坂巴堂の展覧会です。美人画や物語の絵など、美しく温かみにあふれた日本画をお楽しみください。



「はりまや」制作年不詳

イベント

テンペラ画を描いてみよう
顔料を卵黄で溶いて着色する伝統的な技法で絵を描きます。
日時…9月17日(土) 午後2時～
参加費…300円
定員…10名(要申込み 9/1(木)開始)

ミニ掛軸をつくろう
宮坂巴堂作品の複製を使って小さな掛軸を作ります。
日時…9月18日(日) 午後1時～2時
講師…宮坂春夫さん
参加費…500円
定員…10名(要申込み 9/1(木)開始)

宮坂巴堂展 ガラリートーク(要入館料)
日時…9月18日(日) 午後2時～
9月24日(土) 午前10時30分～
※両日とも内容は同じです。
講師…宮坂春夫さん
定員…10名(要申込み 9/1(木)開始)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

9月の休館日
7日、14日、20日、21日、28日

問合せ ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトオカヤ

収蔵品展

「桑・クワ・くわーその歴史とめぐみー」
9月11日(日)まで

お蚕さまのえさである桑は、古来、薬草などにも利用され、葉のみならず、枝条、根茎までもがその対象でした。現在に至るまで、その植生や種類など、さまざまな研究がなされています。書籍・資料など、今回初公開の収蔵品も含め、知られざる桑の魅力に迫ります。



企画展

「岡谷旅行案内
～鳥瞰図でめぐる糸都岡谷～」
9月15日(木)～12月20日(火)



吉田初三郎「岡谷市鳥瞰図」(昭和11年)

大正の広重と呼ばれた鳥瞰図絵師 吉田初三郎によって「岡谷市鳥瞰図」が描かれました。世は観光ブーム。巧みな技法によって描き出された市政施行年の岡谷のおすすめスポットとは? 当時の写真や資料とともにお楽しみください。

※最新の情報は、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)

9月の休館日
7日、12日～14日、20日、21日、28日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」 「第9回 もりのこだま祭 ～看護の力で 地域に元気を～」

岡谷市看護専門学校の「第9回 もりのこだま祭」を開催します!
学習の成果や看護学校施設を、ぜひ見に来てください。
お待ちしております。

お待ちしております!!

期日: **10月1日(土)**

● **一般公開** 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック・体験コーナー

● **学校説明会** 午前11時～正午 (事前予約は不要です)

学校の概要や来年度の入学試験について説明します。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

9月10日は「下水道の日」です!

2022年度 下水道推進標語 「げすいどう めぐりめぐって またあおう!」



台風シーズンで雨水の排水が重要となる、立春から数えて210日を過ぎた220日(にひゃくはつか)にちなんで、9月10日が「下水道の日」と定められました。

下水道のおもな役割は、まちなみを清潔にし、トイレの水洗いを推進(生活環境の改善)、河川や海の水質を保全(公共用水域の水質保全)、雨水の排除(浸水の防除)の3つがあります。どれも快適な生活に欠かすことのできない重要な役割を担っており、下水道はいわば「縁の下の力持ち」なのです。

下水道の正しい使い方

 油はよくふきとってね サラダ油	 台所のごみ	 流してはいけないもの トイレ用紙のしん	 排水口はいつもキレイ! かみの毛
 ガソリン	 石油	 ビニール製品	 ティッシュペーパー
 紙おむつ			

下水道はルールを守って使いましょう

岡谷市の汚水は、下水道管やマンホールポンプを経由して、諏訪市豊田のクリーンレイク諏訪へ運ばれて処理されています。ちょっとした不注意で、油や台所のごみなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなってしまう。



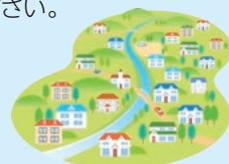
マンホールポンプのなかでからまった布

一人ひとりがルールを守って使いましょう。

下水道早期接続のお願い

雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、一日も早く下水道に接続してください。

手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。



問合せ●水道課(内線1431)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



7/29 いじめを絶対に許さない! 岡谷市いじめ根絶子ども会議

いじめのない、笑顔あふれる学校にするために、市内11小中学校で取り組む「いじめ根絶子ども会議」の「発信の会」が行われました。4中学校をオンラインでつなぎ、児童生徒約50名が参加。各学校の取り組み発表や「このいじりってOK? NG?」の動画を視聴しての意見交換などを行い、最後に中学校区ごとのメッセージ文を発表して、いじめをなくす決意を新たにしました。



7/29 削って、塗って、オリジナル品が完成 ものづくり体験プログラム

ものづくりの楽しさを学びきっかけにと、小学3年生から6年生を対象にした「ものづくり体験プログラム」を開催し30名が参加しました。「fabスペースhana_re」で木製の笛作りやシルクスクリーンを使ったトートバック作りにチャレンジし、その後(株)ミゾグチで工場見学とスプレーガンを使用した塗装体験を行いました。



8/2 (仮称) 諏訪湖スマートICの供用開始に向けて 平山トンネルの工事が本格化

諏訪湖サービスエリアへのスマートインターチェンジ開設に向けて、岡谷市湊に造成する長野県発注トンネル工事の安全祈願祭が行われました。このトンネルはスマートICへのアクセス道路に位置づけられ、栃久保農業振興地域近くの平山遺跡の下を掘り抜ける全長130m、道路幅7.5mで、今年10月ころの貫通、来年5月ころの完成をめざしています。



8/10 トウモロコシの収穫体験を通じて 保育園児が郷土のよさを実感

体験を通して岡谷市の歴史、文化、地域資源などにふれあう機会を創出する、“ぼくもわたしも おかやっ子”事業の一環として、毎年行われている保育園児のトウモロコシ収穫体験。この日は、つるみね保育園の園児が穂沢の五味農園を訪れ、収穫方法や味の特徴などを聞いた後、トウモロコシを収穫。園に戻ってから、おやつ時間に岡谷ならではの味を楽しみました。

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所 (住所不要) 秘書広報課広報広聴担当 行



こね

8月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

先日、かるがもの子が次々側溝へ落ちてしまいました。近所の方々大勢でなんとか助け出しました。本当にほのぼのとした温かい光景でした。かるがもの子は、何をするのも一緒なんですね。かわいいです。

K・Yさん(長地御所)

▼かるがもの子もたちが無事でよかったです！命を助けるためにみんなで協力しあうなんてすてきですね。かるがもの子もたちも人の温かさや思いやりを感じたと思います。わたしの心もほっこりと温かい気持ちになりました♡

亡くなった妻は料理上手で、かぼちゃが好きなわたしは、毎度食事に出演してもらうようお願いしていました。昨年、結婚した孫が、料理をしないわたしにかぼちゃの煮物を作ってきてくれました。数年ぶりにあの味が口いっぱいになり、「ああ、味は代々伝わっていいな…」と思うとなんだか心が温かくなりました。

F・Yさん(今井)

▼好きなかぼちゃの煮物をお孫さんが作ってくれたなんて本当に幸せですね。奥様が愛情をこめて作っていた料理は、親から子そして孫へと受け継がれたからこそ、当時と変わらない味を感じることができたんですね。

毎日暑いですね！わが家は扇風機しかないのです。家のなかでも熱中症になりそうです。この夏は水分補給のため、麦茶パック、ペットボトルの飲み物など、例年よりずいぶん多く購入しました。少しは、お店の売り上げに貢献しているかなと思います。

T・Hさん(本町)

▼今年の夏は暑いですね。連日、猛暑日が続く、熱中症になる人も多いようです。麦茶はカフェインが含まれていないので、子どもや高齢のみなさんにも最適な飲み物ですね♡室内でも熱中症になることがありますので、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。



撮り歩きおかや
Report 24

「#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？

7月にオープンした「CELLAR RECORDS」ジャズ、ソウルなど幅広くラインナップ！懐かしい名曲にも再会できます♪
 #CELLAR RECORDS #レコード #名曲 #岡谷市 #お買い物するならおかや

出早公園に咲く「ウバユリ」柔らかな香りを漂わせ、緑の中にスラッと咲く。
 #ウバユリ #出早公園 #岡谷市フォトコンテスト #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
Instagram
[enjoy_okaya]

岡谷市観光協会公式
Instagram
[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)

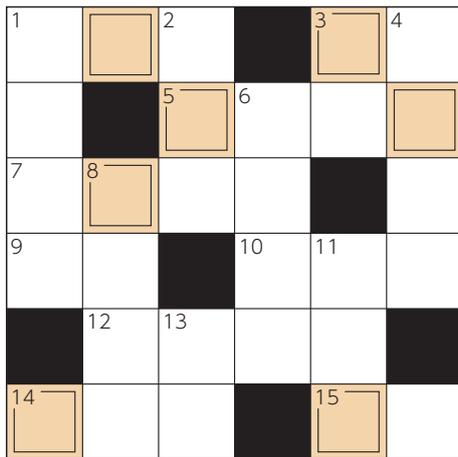
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.441

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 今井十五社横、TPR内、市役所・カノラ間、南高横、諏訪湖へいたる川
- 3 ○○鳥、○○馬、○○鼻芯
- 5 中屋と横川の間
- 7 霧ヶ峰、鉛筆、岩崎弥太郎
- 9 残○○無○○
- 10 ○○○～ま～け、建御柱の掛け声です
- 12 3日、10日、17日、24日
- 14 ○○○にも出さない。げっぶのことです
- 15 ○○工房

◆タテのカギ

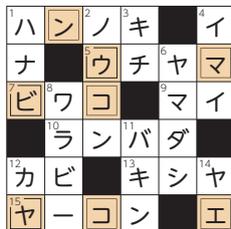
- 1 中部日本一の名所といえばこの公園
- 2 北部中の北にある○○○ヶ丘団地
- 3 肉の塩漬けです
- 4 原村のハヶ岳○○○○市や松本の○○○○フェアが有名です
- 6 諏訪市末広にあった映画館。○○○○館
- 8 買ったのに、なかなか時間がなくてたまる一方です
- 11 軒
- 13 英語でいうと、リザーブとかスペアでしうか

●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。9月9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)

●8月号の答えと当選者

「ヤマビココウエン(やまびこ公園)」

正解数31通(応募総数31通)の中から抽選で、C・Oさん(神明町)、H・Aさん(加茂町)、N・Yさん(堀ノ内)、Y・Yさん(川岸西)、Y・Kさん(長地源)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「じゅうごや」1956年 武井武雄



【市長随想 40】
「生活の中の新聞」

市民の皆さんは、普段どの位「新聞」を読まれているでしょうか。公益財団法人新聞通信調査会が昨年実施した、全国を対象とする世論調査によると、新聞をどのように読んでいるかという質問(複数回答可)に対し、「月ぎめでとっている紙の新聞」と答えた人が最も多く、約54%でした。

その他の回答では、「インターネットのポータルサイトなどで閲覧できる新聞記事」、「図書館や学校、職場などに置いてある紙の新聞」がそれぞれ約7%、「駅やコンビニなどで購入する紙の新聞」が3%、「有料の電子新聞」が約2%という結果でした。

一方、「新聞や新聞記事は読まない」と答えた人は約33%で、平成30年度に実施した同じ調査と比較して、約10%増えているそうです。

年代別に見ると、月ぎめで紙の新聞をとっている人は、30代以下では20%前後に留まっていますが、年代の上昇とともに多くなり、70代以上で約82%となっています。そして、新聞や新聞記事を読まない人は、年代が低いほど多くなり、30代以下で50%を超えています。

新聞、テレビ、ラジオなどが主な情報源であった時代と比べ、スマートフォンやタブレットの普及により、インターネットを介してその人が必要とする情報やニュースがリアルタイムで取得しやすい現在は、月ぎめで紙の新聞をとっている人は年々減少しているそうです。

私もパソコンやスマートフォンを使ってインターネットでニュースを見ることも多いですが、紙の新聞も好きでよく読みます。画面で見る情報と直接紙面で見える情報では、記憶の残り方も違う気がします。

今の日本では様々な情報サービスが提供されています。皆さんもご自分の生活スタイルや場面、好みに応じ、上手に情報の収集、活用をしていただきたいと思います。

今井 竜 五

アスリートフェスティバル in おかや

北京オリンピック陸上男子400mリレー銀メダリスト

塚原直貴

講演会・陸上クリニック

10月2日 日 **参加無料**

第1部 講演会 (要申込み)

「日本のお家芸!魂のバトンパス!!」

会場: 岡谷東部中学校 体育館

開場: 9:00 開演: 9:30~

対象者: 諏訪地域在住、在勤、在学の人 定員: 250名(先着順)

第2部 陸上クリニック (受講者の募集はしていません)

「速く走るためのフォーム改善クリニック」

会場: 岡谷東部中学校 校庭(岡谷市営陸上競技場)

時間: 11:00~12:30

※雨天時: 体育館

※陸上クリニック受講者は、市内で陸上競技に携わっている小中学生を主催者側で選考するため、一般の募集はしていません。ただし、観覧は自由です。

【講演会 申込み方法】

電話、または、インターネット(QRコードから)でお申し込みください。

募集期間...9月1日(木)~21日(水)

電話受付時間...午前9時~午後9時30分
(第2・第4木曜日は休館)

受付電話...☎22-8800 (シンコースポーツ)

持ち物...講演会参加者: 屋内シューズ、マスク

※駐車場については、チケット発送時に同封する通知をご覧ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

講演会申込みはこちらから▼



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、変更または中止になることがあります。

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和4年7月1日現在)

人口 46,670人 前月比 -16 前年同月比 -503
世帯数 19,157世帯 前月比 +14 前年同月比 -144