

広報 おかや

〈特集〉川岸駅開業100周年

ありがとう。川岸驛

よろしくね。新・川岸駅



今月の表紙

これは何の写真かわかりますか？ 答えは、100年前のJR川岸駅の開通式典のようすです。かすりの着物に時代を感じ、当時のにぎわいも伝わります。今月は、記念すべき開業100周年を迎えるJR川岸駅について特集します。



市長就任あいさつ

岡谷市長

早出 一真 そうで かずま



9月25日 岡谷市長選挙 当選証書附与式



このたびの岡谷市長選挙におきまして、市民の皆様のご支持をいただき、市政を担わせていただくことになりました。改めて責任の重大さを痛感するとともに、皆様から寄せられました期待と信頼に応えなければならぬという使命感で身の引き締まる思いであり、その責任を果たして行く決意であります。

私たちの住む岡谷市は、諏訪湖の西岸に面し、北は塩嶺王城県立公園、東には八ヶ岳連峰、遠くには富士山を臨む、湖と四季を彩る山々に囲まれた美しい自然の中にあり、これまで本市の礎を築いてきました先人の皆様の歴史や文化、そして伝統を引き継ぎながら、人と自然が共生する健康で文化的な活力あるまちづくりを進めてきております。

しかしながら、多くの地方自治体と同様に少子高齢化や人口減少、国際情勢等に起因する物価高騰への対応に加え、本市の基幹産業であります製造業を中心とした企業活動を支える取り組みを適時適切に講じていかなければなりません。さらに、子育てや教育環境の整備、福祉サービスの充実、2050年カーボンニュートラルの実現に向けた取り組み、激甚化・頻発化する自然災害に備えた防災・減災対策など様々な課題があります。

このような状況下ではありますが、一つひとつの課題を確実に解決しながら、市民の皆様の声に真摯に耳を傾け、一人ひとりが「主人公」となり希望にあふれるまちを創りあげていきたいと考えております。

『笑顔』と『元氣』あふれる岡谷のために」をスローガンに掲げ、市民の皆様の知恵と技術を取り入れ、公約に掲げました政策に積極果敢にチャレンジして「人を想い、まちを想い、未来を想い」続け、市政運営に全力で取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様におかれましては、市政へのご理解とご協力を心からお願いいたしまして、市長就任のあいさつとさせていただきます。

〈特集〉川岸駅開業100周年

ありがとう。

川岸驛



よろしくね。

新・川岸駅

川岸駅にかけられていた駅名標 | 制作者・制作年不詳 新駅舎に移設予定

明治初期から栄えたシルク産業を背景に、民間の力によって開業されたという誇るべき歴史を持つ川岸駅は、今年で開業100周年を迎えます。その歴史を振り返りながら、建て替えられ10月下旬に使用開始となる新しい駅舎を紹介します。

ありがとう。

百年。

1923年・大正12年

2023年・令和5年

100



川岸駅の歴史

岡谷市は明治初期より、日本における生糸の一大生産地として発展してきました。特に川岸地区には多くの製糸工場があり、工場の煙突が林立する風景が広がっていました。しかし川岸地区は鉄道の駅から遠く、繭や石炭などの物資の運搬は、長年天竜川を行き交う船に頼らざるを得ませんでした。そこで、意を決した川岸村の有志のみなさんが、土地を無償で提供し、さらに多くの寄付金を集め、負担したことで、大正12年10月28日、民間の力による「川岸駅」が開業しました。

《年表》

- 明治38年 富士見から岡谷まで開通
- 明治39年 岡谷から塩尻まで開通
- 大正10年 川岸駅設置期成同盟会を組織
- 大正12年 10月28日 川岸駅開業
- 昭和29年 1日平均乗降客数953人
貨物量約100トン(最大)
- 昭和38年 一部業務を民間企業へ業務委託
- 平成4年 完全無人駅となる
- 平成15年 JR東日本から建て替えの提案があったが規模が小さく実施に至らず
- 平成16年 岡谷市により公衆トイレ(水洗式)が設置される
- 令和3年 岡谷市・川岸駅を守る会により駐輪場が建て替えられる
- 令和3年 JR東日本から駅舎建て替えの打診を受ける
- 令和4年 JR東日本へ駅舎建て替えを要望



昭和41年12月 国鉄「あずさ」開通



昭和48年10月 川岸駅開業50周年記念航空写真絵葉書



昭和48年10月 川岸駅開業50周年記念



昭和48年10月 川岸駅開業50周年記念

懐かしの写真館

撮影・複写
鮎澤毅さん



大正12年 川岸駅開通式典に集まった川岸村民



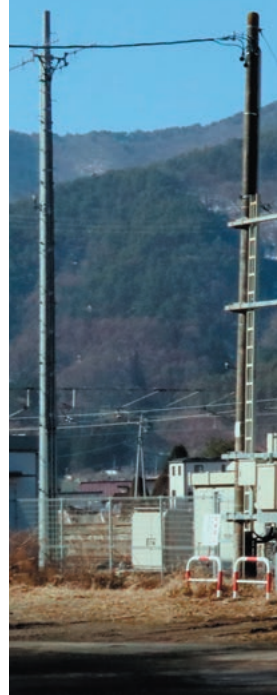
大正12年 川岸駅開業当時の絵葉書



大正12年 川岸駅開業当時の絵葉書(にぎわう観蛸橋)



大正12年 川岸駅開通式典絵葉書



令和5年3月 川岸駅外観

- 令和5年5月 駅舎お別れの会を実施
 - 令和5年6月 旧駅舎解体
 - 令和5年10月 新駅舎完成
- 開業100周年を迎える

先人の功績を 忘れないで

子どものころはまだ蒸気機関車が走っていました。親に連れられて川岸駅から汽車に乗り、岡谷のお祭りや上諏訪の温泉に行ったものです。遠出するときは、トンネルを抜けると顔が煤で真っ黒になったことを思い出しますね。線路の近くに住んでいたので、走っている汽車を見るのも好きでした。中学3年生のころから写真を撮っていて、昭和40年ごろからライフワークとして川岸を中心に主に諏訪の風土を写真で記録し郷土史を調べていますが、川岸駅開業に尽力された先人のことを知るほど、この功績を地元民は忘れてはいけなさと感じていきます。



鮎澤区在住・アマチュア写真家
鮎澤 毅さん (85歳)

愛されてきた川岸駅舎

古くは、シルク産業の発展のため、また現代に至っては、通勤・通学、買い物のためなど、川岸地区の西の玄関口として長年愛されてきた川岸駅は、老朽化のため、たびたび駅舎の建て替えが検討されてきました。令和3年にJR東日本から再度建て替えの打診があり、川岸5区の区長らで構成する「川岸駅を守る会」などで検討した結果、設計に住民の意が反映されていることや、今年駅開業100周年を迎えることなどから、建て替えることが決定しました。

取り壊されるのを前に、5月14日、「川岸駅を守る会」などでつくる実行委員会が主催した「駅舎お別れの会」が開かれました。有志による催し物が披露されるなど、市民による温かな会は、山口駅長らにより下ろされた駅名標を囲んで、参加者全員で記念写真を撮り、幕を下ろしました。記念の缶バッジも配られ、あいにくの雨にもかかわらず約250人が参加し、それぞれがお世話になった駅舎に別れを告げました。



5月14日の「駅舎お別れの会」のようす | ①記念撮影をする参加者 ②缶バッジを手にする家族 ③駅名標を囲んでの記念撮影(鮎澤毅さん撮影)

わたしたち「川岸駅を守る会」は、川岸駅周辺の5区、新倉区、鮎沢区、駒沢区、三沢区、橋原区で構成されています。プランターに花を植えたり、防犯パトロールや掃除などの活動を通して、川岸地区にとって大事な駅を大切に守ってきました。新しい駅舎は以前の駅舎の雰囲気も残した温かみのある建物になります。このかたちを残し、またこの後も100年以上末長く続くように願っています。



川岸駅駅舎建替イベント実行委員長 鮎澤 要一さん

川岸駅は川岸地区の住民のシンボリックな存在で、先人たちが熱い想いで駅開業に至った経緯を写真や書物で見ると、ご苦労を感念を申し上げたいと思います。西口の要所として、100年の長い歴史の中で地元の人たちが大事にしてきた駅です。お別れ会をすることで、一つの歴史にピリオドを打つて節目を迎えられ、有終の美を飾ることができたと思っております。



新倉区長・川岸駅を守る会会長 三澤 房樹さん

生まれ変わった新・川岸駅

New

新しい駅舎は、JR東日本により、コンパクトで安全安心な駅舎に生まれ変わりました。今後も、今までの100年と同じように歴史を培い地域で大切に守っていきます。

Point

- 旧駅舎と屋根の形や色を合わせ旧駅舎の雰囲気継承
- 旧駅舎の駅名標を移設
- ドアが付き、独立した部屋になった待合スペース
- 駐輪場を移設し、広く使いやすくなった駅前広場
- リニューアルされ、きれいで使いやすくなった公衆トイレ



新駅舎完成イメージ 内観

新駅舎完成イメージ 外観



工事中のようす (9月15日撮影)



工事中のようす (9月15日撮影)



工事中のようす (9月15日撮影)

新しい駅舎は、10月下旬から利用開始となります



川岸支所
TEL 23-2200

10月下旬の利用開始に合わせ、
歴史に残り、市民のみなさんに喜んでもらえる
式典を予定しています。

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



要介護状態になる原因、第1位は「ロコモ」 日常生活に運動を取り入れ、早めの予防を!

高齢化社会を迎えている日本では、介護を必要とする人が年々増加しており、脳卒中や認知症など様々な原因があるなかで、決して見逃せないのが運動器障害です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の内田医師に、健康寿命にかかわりの深い運動器症候群（ロコモティブシンドローム）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

看護師をはじめ、他職種との連携も取りやすく、安心して診療に携わることがができます。

―運動器症候群（ロコモティブシンドローム）について

体を動かすのに必要な骨、関節や筋肉の総称である運動器の障害によって、日常生活に支障を来している状態を運動器症候群（ロコモティブシンドローム、通称ロコモ）と言います。厚生労働省の調査（令和4年国民生活基礎調査）では、介護が必要となった主な原因として、運動器の障害が全体の37・3%と一番大きな割合を占めています。

運動器の障害には、運動器疾患によるものと加齢に伴う運動器の機能低下によるものが挙げられます。主な運動器疾患には、「骨粗しょう症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」などがあり、中でも骨粗しょう症を発症すると、骨密度の低下によって転倒やつ

まずいて手をつくなどの衝撃でも骨折する恐れがあります。

―ロコモが進行した場合、どうなってしまうのか

トイレ、着替えや入浴など、日常生活のなかで介護が必要になるケースが増えていくほか、体を動かす機会が減ってくると、運動器の機能がさらに低下するため、転倒しけがや骨折をするリスクが高くなります。大腿骨など骨折の部位によっては再度歩くことが困難になり、生涯寝たきりにつながる危険性もあります。

―ロコモを予防するための習慣について

まずは日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。決して激しい運動をする必要はなく、歩行を中心とした軽い運動でも筋力の維持に十分効果があるので、毎日継続して行うようにしましょう。栄養面では、骨を作る力



ルシウムやビタミンDなど、骨

の形成に役立つ栄養素を多く摂取することが大切で、ビタミン

Dは日光を浴びることで活性化し、骨を強くする効果があるので、適度に日光浴をしましょう。

生涯健康に暮らすためには、健康診断で定期的に骨密度を検査するなど、自身の運動器の状態を把握し、進行を予防するための習慣をできるだけ早い時期から始めることが大切です。

―市民のみなさんへひとこと

平均寿命が延びている現代では、運動器の機能を長く維持し続けることが健康寿命を延ばす秘訣です。運動器の機能維持に関心に向け、生活習慣を見直し、早めの予防に努めてください。また、膝や股関節などの痛みや違和感などがある場合は、早めに整形外科を受診し相談しましょう。

―今後の抱負をお願いします

診察や手術など積極的に経験を積み、患者さんに信頼され、安心してもらえるような医療を提供していきたいと思しますので、今後ともよろしくお祈りします。

問合せ ● 岡谷市民病院

TEL 0263-80000

整形外科 内田 美緒 医師

富山大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和5年7月に岡谷市民病院に着任。趣味はドライブと旅行。休日は、時間があれば車で遠出をして過ごしている。

「令和5年秋開始接種」が始まります

「令和5年秋開始接種」は、岡谷市では10月から集団接種および個別接種を開始します。初回接種(※)が完了した生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと、重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患を有する人などを優先し、接種を開始します。期間は令和6年3月末までとなります。国内外の流行状況を踏まえ、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したファイザーまたはモデルナの1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を接種します。

重症化リスクの高い、65歳以上の高齢者および基礎疾患の申請をした人に対し、順次案内通知を送っています。上記以外の人で接種を希望する人は、申請が必要となります。申請は感染症対策室窓口、または電子申請でお願いします。申請後、順次接種券を送付します。

集団接種は12歳以上を対象に、岡谷市民病院で10月～12月を予定しています。予約は、電話またはインターネットで受け付けます。岡谷市民総合体育館での接種はありませんので、ご承知おきください。

接種実施医療機関での個別接種は、10月中旬より開始予定です。

集団接種、個別接種ともに、詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)および小児接種(5歳～11歳対象)の追加接種について

乳幼児および小児が接種するワクチンは、それぞれ有効成分量が違うワクチンを使用することから、これまでと同様に感染症対策室で受付し、日程調整を行います。受付方法などの詳細は決まり次第ホームページでお知らせしますので、接種を希望する人はホームページをご確認ください。

ワクチン接種を受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持つたうえで、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

初回接種について

初回接種を受けていない人でワクチン接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

(※)初回接種とは…12歳以上の人と5歳～11歳の人には1・2回目の接種、生後6か月～4歳の人には1～3回目の接種

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

65歳以上の人は 1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで必ず予約をしてから、接種を受けるようにしてください。

対象…①接種日に65歳以上で接種を希望する人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当し接種を希望する人

接種期間…10月14日(土)～12月29日(金) ※休診日を除く

持ち物…保険証、自己負担金または無料券(申請により発行)

※予診票は、諏訪6市町村内の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する人は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

自己負担金…1,200円

※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は、10月5日(木)から発行しますので、必ず接種を行う前に健康推進課まで申請にお越しください。

※生活保護世帯に属する①・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

●ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日が変わる場合があります。

●実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

information ー 今月のお知らせ ー

環境

環境について
学んでみませんか

市では、環境について学びたい団体やグループと、環境学習が行える事業所などの間を取り持ち、条件に合う事業所などを紹介しています。希望する団体などは、ご相談ください。

また、環境学習を行うことができる事業所、団体、個人を募集しています。みなさんが持つ環境に関する知識や施設を、環境教育に役立ててみませんか。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



環境学習の様子

詳しくは
こちらから▼



問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

食育講演会のお知らせ

おくはらのぞみ
「奥原希望の親として～大切にしてきたこと～」

バドミントン世界女王にもなった「奥原希望選手」の母で、昨年度まで栄養教諭だった奥原秀子さんに、食育の大切さを中心に講演していただきます。

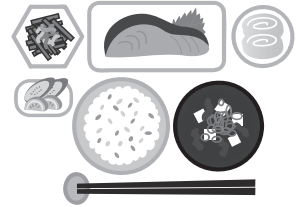
世界的な選手になる人の食事を含めた生活に興味がありませんか？ ぜひご参加ください。



日時…10月31日(火)
午後2時～4時(受付:午後1時40分～)

場所…市役所9階 大会議室

講師…奥原秀子さん



聴講無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

参加費無料!
「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか?

フレイル予防

シニア世代になると、体だけではなく食生活も変化していきます。心身ともにいつまでも元気に過ごすための食生活のポイントを、健康推進課栄養士が、料理のデモンストレーションを交えながらご紹介します。(試食あり)



野菜の摂取量を測る
ベジチェックの測定ができます

日時…10月27日(金) 午前10時～正午
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…20名(定員になり次第締切)
申込み…10月2日(月)から電話にて受付。

参加無料

バッククッキング

みなさんは、非常食の準備をしていますか？ 非常食もカセットコンロと耐熱のポリ袋があれば、少量の水で温かい食事を作ることができます。健康推進課栄養士が、災害時の非常食をご紹介します。キャンプにも使える【バッククッキング】を体験してみませんか？(試食あり)



血管年齢の測定ができます

日時…11月11日(土) 午前10時～正午
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…20名(親子での参加も可能。定員になり次第締切)
申込み…10月10日(火)から電話にて受付。

参加無料

問合せ●健康推進課(内線1181)

募集 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 受講生募集!

対象…市内在住・在勤の39歳までの人(保護者申込みで高校生可)

※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) …①～③1,000円、④～⑦1,150円

※別途費用 ①800円～1,500円(材料費)

申込み…10月3日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり

次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講者
本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認のできる
ものを持参)。10月12日(木)午後9時締切。

※対象外の人は10月5日(木)午後6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。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①クラフトテープでかごバック作り (北欧風のかごバック編)	10月16日～11月13日(月曜・全5回)	午後7時～9時	関 和子さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	10月18日～11月29日(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
③外国人講師と楽しい英会話 (中級編)	10月19日～12月7日(木曜・全7回) (11/23休み)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット ニノ・アルベルトさん	15名	講習室
④ピラテス	10月16日～11月27日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月17日～11月28日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	10月19日～12月7日(木曜・全7回) (11/23休み)	午後7時30分～9時	スタジオビーチハウス インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	10月20日～12月8日(金曜・全7回) (11/3休み)	午後7時30分～ 8時45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	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ スマホで簡単! 手軽に決済! 一部公共施設で キャッシュレス決済が利用できます

10月2日(月) から、下記の公共施設で、キャッシュレス決済
(QRコード決済)が利用できるようになりました。

使用方法

- ①スマートフォンで、使用したいQRコードのアプリを起動します。
- ②支払い窓口にあるQRコードを読み取ります。
- ③スマホ画面上に支払金額を入力し、職員に確認してもらい、「支払ボタン」を押して完了します。

使える施設

- テクノプラザおかや(コワーキングスペース使用料)
- 岡谷市勤労青少年ホーム(使用料)
- 岡谷市勤労会館(使用料)
- 岡谷蚕糸博物館(入館料)
- 岡谷美術考古館(入館料)

使えるQRコード決済

- PayPay
- d払い
- au PAY



問合せ●企画課(内線1541)

募集 内山霊園 合葬式墓地 『嶺風苑南棟』 使用者募集

令和5年度の内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を
募集します。

申込み資格…

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ③岡谷市に本籍または住所を有する人。ただし、現に内山霊園聖地の使用許可を受け、聖地を返還する人は、現在の住所および本籍が市外の場合であっても霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込むことができますが、生前申し込みはできません。

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	50体	15万円
共同埋蔵場所	100体	5万円

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

受付期間…11月1日(水)～15日(水) (土・日・祝日を除く)
※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課(内線1166・1171)

information — 今月のお知らせ —

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R4.4.1 ~ R5.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	-	12	-	20
女性	2	0	6	-	27	-	35
計	10	0	6	0	39	0	55

(2) 退職の状況 (R4.4.1 ~ R5.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	0	17	0	25
女性	4	1	8	0	16	0	29
計	12	1	8	0	33	0	54

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和5年度	318	23	81	18	408	11	859
令和4年度	323	23	85	18	403	12	864
差引	△5	0	△4	0	5	△1	△5

令和4年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和4年度の概要を公表します。(給与などについては、令和5年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ ● 総務課 (内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	403人

3. 給与の状況

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

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R5.4.1 職員数	53人	67人	188人	67人	32人	25人	5人	10人	447人
現在 構成比	12.0%	15.0%	42.1%	15.0%	7.2%	5.6%	1.1%	2.2%	100.0%
R4.4.1 職員数	56人	60人	193人	66人	33人	26人	5人	11人	450人
現在 構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%

令和4年度普通会計における人件費の決算額は40億981万円で、歳出決算額220億7,229万8千円の約18.2%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R5.4.1 現在	321,317円	372,818円	43歳3月			
R4.4.1 現在	320,954円	373,614円	43歳2月			

※3人以下のため非公表

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R5年度	411人	1,523,250千円	252,696千円	588,418千円	2,364,364千円	5,753千円
R4年度	408人	1,516,508千円	265,450千円	552,942千円	2,335,968千円	5,725千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分	学歴	経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
		R5.4.1 現在	大学卒 243,445円	270,659円
	高校卒 205,875円	222,266円	244,833円	
R4.4.1 現在	大学卒 243,058円	268,743円	313,388円	
	高校卒 205,560円	214,800円	249,100円	

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

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和4年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.200月分	0.950月分
12月期	1.200月分	1.050月分
計	2.40月分	2.00月分

職務の等級による加算措置 有

時間外勤務手当(令和4年度普通会計)

支給総額	121,188千円
職員1人当たり支給月額	26,291円

特殊勤務手当

(令和4年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	91円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料 (注1)	市長 814,500円	(令和4年度支給割合) 6月期 1.625月分 12月期 1.675月分 計 3.30月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報酬	議長 465,000円	
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(注1) 給料月額は、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(4) 職員の初任給の状況(R5.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	185,200円
高校卒	154,600円

退職手当

区分	(支給率)	自己都合	早期・定年
	R5.4.1 現在	最高限度額	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%~45%)	
	特別昇給	無	
R4.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%~45%)	
	特別昇給	無	

information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況 (医療職を除く)

区分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	9人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	435人
4 派遣研修	県への派遣研修等	81人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況 (主に一般事務職)

区分	内容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成(人間ドック336人、脳ドック11人)
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 363人 ・ストレスチェック 受診実人員 919人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 2,715,000円 岡谷市病院事業院友会 1,779,462円

(2) 公務災害補償制度の状況 (医療職を除く)

加入団体	災害件数	内容
地方公務員災害補償基金長野県支部	2件	左下腿打撲、右手指裂創

(3) 利益の保護の状況

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

11. 公平委員会の報告事項

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

令和5年度 定員管理の状況

市の職員数は「第7次定員適正化計画(令和元年度～令和5年度)」に基づき、定員管理の適正化を図っています。

1. 考え方

- 一般会計・特別会計(国民健康保険事業など)の業務に従事する職員

業務の効率化を図る一方で、人口減少や社会情勢の変化など重要課題に対応する職員体制を整えます。

- 公営企業会計(水道事業・下水道事業)の業務に従事する職員

健全で効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 職員数

(令和5年4月1日現在の定数 単位:人)

部門	令和4年度	令和5年度	増減	増減理由
一般会計等	411	414	3	組織改正、業務量の増などによる
公営企業会計	25	25	0	

第7次定員適正化計画の目標値

- 一般会計等…408人
- 公営企業会計…25人

問合せ●企画課(内線1527)

その他の手当

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

(8) ラスパイレス指数の状況

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

年度	ラスパイレス指数
令和4年度	96.8
令和3年度	97.0

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況 (標準的なもの)

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

(2) 年次休暇の取得状況

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	7.5日	期間：R4.1.1～R5.12.31 年間を通して在職した正規職員 (医療職を除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概要	性別・人数
令和4年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男1人 女10人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内訳
	11人	免職0人 降任0人 降給0人 休職11人

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

7. 服務の状況 (医療職を除く)

区分	人数	内容
職務に専念する義務の免除	50人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	6人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況 (医療職を除く)

概要	区分	人数
令和4年度 退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	1人
	営利企業以外の法人等	2人

information ー 今月のお知らせ ー

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…10月2日(月)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く) **抽選会・入居説明会**…10月11日(水) 午後1時30分～3時
 市役所3階 301B会議室
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) **入居指定日**…11月1日(水)
 直通☎78-3710

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

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	3・4階	2	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	28,900～43,000	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,200～24,100	3,500		可	
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	1・3・4階	4	11,500～17,100	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可
	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用 (車いす使用者)	4階建	1階	1	24,700～36,800	3,500		可

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

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

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

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

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

お知らせ

50%のプレミアム付き
 おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードの販売を開始しました

エネルギー・食料品価格などの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、またはオカヤペイギフトカードの販売
 を開始しました。

〈下記のいずれかを、現金1万円で購入できます〉

- 1冊15,000円分(1,000円券×15枚)のプレミアム付き商品券
- 1枚15,000円分(電子マネー)のオカヤペイギフトカード

販売期間…10月2日(月)～12月28日(木)
 利用期間…10月2日(月)～令和6年1月31日(水)



利用店舗…市内の商品券取扱事業所およびオカヤペイ取扱店
 対象…岡谷市民(令和5年7月20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送付しましたので、購入引換券と現金、
 身分証明書を持参して、指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラ
 ラザ1階)で購入してください。詳しくは購入引換券をご覧ください。



問合せ●商業観光課(内線1452)

健康ひと回メモ

No.552

令和5年度秋の新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が徐々に増え、ついに8月29日に長野県に「医療警報」が出されました。「定点医療機関からの患者届出数」と「入院者数」が5類移行後最多となっています。わが国では、「令和5年度秋開始接種」として再び新型コロナウイルスワクチンの接種が計画され、9月20日から始まりました（令和6年3月31日まで）。岡谷市でも準備が整い次第始まる予定です。

令和5年度秋開始接種のワクチン

現在流行しているのはオミクロン株のXBB.1系統が中心となっています。XBB.1.5、XBB.1.16、XBB.2.3などです。今回のワクチンはオミクロン株XBB.1.5に対するワクチンです。今年初夏から行った6回目「令和5年春開始接種」では、従来株と、オミクロン株BA.1またはBA.4.5に対応した2価ワクチンでした。現在では従来株の検出はわずかなため、今回は1価ワクチンです。XBB.1.5、XBB.1.16、XBB.2.3などに加え、日本でも流行の主流になりつつあるEG.5.1（エリス）やFL.1.5.1（フォルナックス）もXBB.1系統から派生したため、このワクチンで効果があると考えられています。今回の接種の目的は重症化予防ですが、対象となる株には感染予防

の効果もあると思われます。なお、接種は1回です。接種対象者

春開始接種では、65歳以上の高齢者と、基礎疾患を有する人が対象でしたが、今回は初回接種を完了している生後6か月以上の全ての人が対象となります。65歳以上の高齢者と基礎疾患を有する人（65歳未満）には順次案内通知を送っています。それ以外の接種希望者は、市役所内新型コロナウイルス感染症対策室にご連絡ください（岡谷市ナビダイヤル0570-007-055）。ネットでは、岡谷市ホームページ↓くらし・手続き↓医療・健康↓感染症↓新型コロナウイルス感染症関連情報（特設ページ）↓新型コロナウイルスワクチン接種について、から申し込みができます。

なお、接種は公費負担で、自己負担はありません。

10月初旬から市での集団接種、中旬から各医療機関での個別接種が始まる予定です。ワクチン配布スケジュールなど未確定のこともあり、詳細は岡谷市役所内の新型コロナウイルス感染症対策室にお問い合わせください。

（岡谷市医師会）

こちらから▼



健康

国保加入の40～74歳のみなさん “特定健診”忘れていませんか？

実施期間は11月30日(木)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。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



休日健診+歯科健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えして、日曜日に集団健診を実施します。

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

10月29日(日)の休日健診を無料で受けられますので、ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底などの検査が追加で受けられます。

日時…午前10時～11時(15分単位)

定員…37名

予約先…10月17日(火)までに長野県健康づくり事業団にお申し込みください。

日時…10月29日(日)

午前8時～9時45分(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…10月10日(火)午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

問合せ●国保：医療保険課(内線1186) / 協会けんぽ：長野県健康づくり事業団 ☎0120-106-969 (予約)

・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

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

金

● 離乳食教室（ばくばく教室）
 (R4年10月生)
 [予約制・オンライン]

● 岡谷酸素(株)
 ☎ 22-4931

● (株)シンニチ設備
 ☎ 22-1365

● (株)林鉄工設備
 ☎ 23-3197

● (株)アイテック
 ☎ 23-8500

土

● (有)丸竹下島商店
 ☎ 22-2406

● (株)浜パイピング
 ☎ 23-6885

● (株)イワナミ
 ☎ 22-2222

● 杉村設備(株)
 ☎ 27-8632

今月の納税

●市県民税 第3期
 ●国民健康保険税 第7期
 納期限…10月31日(火)

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）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	11日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)		
	無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：矢島 久資弁護士 ※11月分予約：10月18日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18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)		
	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		
移行	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)		
就労	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] 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		
企業経営	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] 17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)		
農業	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)		
結婚相談	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)		
	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	11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		
結婚相談	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	18日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	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		
結婚相談	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		
	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		
結婚相談	特許・発明相談	17日(火)午後1時～4時 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)		
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・成年後見等相談 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
結婚相談	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ	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)

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▶10月13日(金) 午後7時～8時30分(体験型教室)

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴(シャワー浴)など



くらしのカレンダー

10月
October

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

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康機

日	月	火	水	木
1 <ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  早出歯科医院 ☎ 28-0024  しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	2 <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	3 <ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	4 <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (R4年3月生) 午後(個別通知します)  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
8 <ul style="list-style-type: none">  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  山田歯科医院 ☎ 22-2131  ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117  十和設備(株) ☎ 24-0182 	9 <ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  かえで薬局 ☎ 26-1929  水道建設(株) ☎ 23-2662 	10 <ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (株)アイテック ☎ 23-8500 	11 <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R2年9月生) 午後(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	12 <ul style="list-style-type: none">  離乳食教室(ぐっくん教室) (R5年5月生) [予約制・個別対応]  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
15 <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  牛山医院歯科 ☎ 22-6422  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	16 <ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	17 <ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	18 <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R5年6月生) 午後(個別通知します)  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	19 <ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (R3年9月生) 午前(個別通知します)  (有)三善工業 ☎ 23-3446
22 <ul style="list-style-type: none">  つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  川岸薬局 ☎ 24-3103  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	23 <ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	24 <ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	25 <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R4年12月生) 午後(個別通知します)  十和設備(株) ☎ 24-0182 	26 <ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662
29 <ul style="list-style-type: none">  諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388  太田歯科医院 ☎ 22-4648  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	30 <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	31 <ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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>諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>	
				<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>

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

川岸公民館 生活講座 身体機能向上! 健康運動

みなさん、なんとなく運動をしていませんか? トレーニングは、姿勢と、どこに効いているかを感じながら行うことが大切です。正しい運動方法を身につけて、元気で健康な体を手に入れましょう。

日時…10月24日・31日、11月7日(全3回) 毎回火曜日
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階 講堂

対象…市内在住または在勤の人

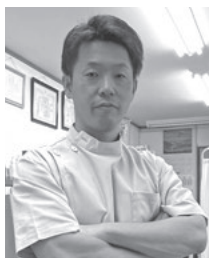
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…双葉接骨院 小松孝史さん

持ち物…飲み物、タオル、運動のできる服装

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…10月6日(金) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月19日(木) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

第2回 カルチャーセンター・ホリデイスクエア ベレーザ フラメンコ・ミニライブ

カルチャーセンター学習グループ「ベレーザ」のメンバーによる、フラメンコ・ミニライブを行います。やっとみんなで練習ができるようになり、初めての発表に備え、日々練習をしてきました。当日は、ギター演奏者と力を合わせ、パワフルにしなやかに踊る姿をお届けします!

鑑賞無料

申込み不要



日時…10月7日(土)

午後2時開演・3時終了予定

場所…イルフプラザ 3階

カルチャーセンター 催事場

披露曲…ボラレ、コーヒールンバ、ガロティン、セビジャーナス など



詳しくはこちら

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

スマホ用語、Wi-Fiの仕組み、通信料、迷惑メールの見分ける方法、スマホでの検索方法、LINEの基礎を学習します。

日時…10月24日・31日(全2回) 毎回火曜日
午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階 学習室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…無料

申込み…10月2日(月) 午前9時から湊公民館窓口にて受付。4日(水)からは電話でも受付。10月20日(金) 締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊公民館 生活講座 ゆったり太極拳

イスに座ったり支えにしたり、膝や腰に自信のない人も無理なく取り組みます。この機会に太極拳を始めてみませんか。

日時…10月16日・23日・30日、11月6日・13日(全5回)
毎月曜日 午前10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…日本武術太極拳連盟公認太極拳普及指導員

鷹野原典子さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、上ばき、飲み物

受講料…1,000円

申込み…湊公民館窓口または電話にて受付中。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月12日(木) 締切。



お知らせ オープンエアマーケット
第4弾

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、新鮮な地元農産物・加工品が購入できます。

2023年最後の開催となる第4弾は、おいしい秋野菜や新米が並びます。ご家族で楽しめるイベントも用意して、みなさんをお待ちしています。

日時…10月21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1487)

お知らせ 岡谷市農業委員会が
新体制となりました

岡谷市農業委員会は委員の任期満了に伴い、新体制となりました。任期は令和8年7月29日までの3年間です。

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

■農業委員 8名

今井久夫(今井)、濱 由美子(間下)、清水江身子(新屋敷)、□山岡啓助(花岡)、◎宮澤 淑(駒沢)、○高林敬子(橋原)、早出澄雄(中村)、山田和男(横川)

◎:会長 ○:会長代理 □:代議員

■農地利用最適化推進委員 3名

小口建二(小井川)、山崎和彦(新倉)、伊藤範雄(東塚)

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

お知らせ 令和5年住宅・土地統計
調査を実施しています

この調査は、喫緊の課題である「空き家」対策をはじめ、国や地方自治体がわたしたちの住生活に関わる諸施策を立てるうえで、幅広く活用されている重要な統計調査です。無作為に選ばれた対象世帯に、「調査員証」を身に付けた調査員が訪問し、調査票を配布しています。調査へのご協力をお願いします。

調査期日…10月1日(日)

調査をよそおった、かたり調査にご注意ください

統計調査員は、長野県知事が発行した顔写真入りの「調査員証」を必ず携帯しています。不審に思った際は、「調査員証」の提示を求めると、企画課へお問い合わせください。

調査に関する個人情報厳格に守られます

統計調査員には厳格な守秘義務が課せられています。調査関係者が、調査で知り得た内容を他にもらしたり、統計以外の目的で使用することはありません。また、金銭を要求することや、銀行口座、クレジットカード番号をお聞きすることはありません。

問合せ●企画課(内線1542)

環境 「緑のカーテン」用の
種をご提供ください

市民のみなさんが育てた「緑のカーテン」から取れた種を譲り受け、その種をみなさんにお配りすることで、まち中に『緑のカーテン』を増やしています。家庭で使いきれなかった種がありましたら、環境課までご提供ください。『緑のカーテン』で、CO2削減の輪を上げましょう。

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

環境 諏訪湖周一斉清掃を
実施します

日時…10月15日(日) 午前7時～8時
【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※開始時間は午前7時からです。ご注意ください。

※当日の午前5時に、岡谷市公式LINEアカウント、市ホームページで実施または中止をお知らせします。岡谷市公式LINEアカウントへの登録をお願いします。

登録はこちらから▶



問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 10月は「ごみ・資源物
分別強化月間」です

市では、10月1日から31日までを「ごみ・資源物分別強化月間」として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働で、燃やすごみの袋に入っている古紙やその他プラスチックなどの資源物の分別を強化することで、ごみ減量の推進に取り組みます。市民のみなさんのご協力をお願いします。

収集場所で分別の説明をします。この機会に分別についての疑問点やご意見などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

出典：公益財団法人 長野県市町村振興協会

お知らせ 「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて
5億円!ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月20日(水)から10月20日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

宝くじ 公式サイト

**宝くじがネットで
購入できる!**

宝くじ公式サイト | 🔍

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

問合せ●財政課(内線1532)

第41回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月19日(日)

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)

申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ

☎23-1224・FAX 23-8370

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

『元気いきいき』

岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上のの人に無料開放します。希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室(無料体験)」を行います。

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…10月5日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)。要事前申込み(定員20名)。

※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館スワンドーム、

2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき など

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料(任意)がかかります。

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

※今月は定例の日程とは異なります。

日時(11月分)…10月14日(土)

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」をお持ちください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

営業休止日のご案内

諏訪圏工業メッセ開催のため、以下の期間中、スポーツ施設が使用できません。ご了承ください。

●市民総合体育館(全館)

10月14日(土)～22日(日)

●市宮庭球場

10月19日(木)・20日(金) 午前8時30分～午後6時、21日(土)終日

●市民水泳プール

10月19日(木)～21日(土)

●湖畔広場

10月18日(水)午後1時～24日(火)

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。

期間…10月～3月

募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象…おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

お知らせ

諏訪地域

転職・移住者就職説明会

諏訪地域での就職、転職などを希望する人を対象に就職説明会を開催します。約90社の経営者や人事担当者とは直接面談できるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時…11月5日(日)

午後0時30分～3時

場所…諏訪市文化センター

対象…転職・移住者、I・Uターン就職

希望者、令和6年3月学卒者 ほか

※参加無料・事前申込み不要

服装自由

●移住相談コーナー、就職個別相談コーナー、岡谷技術専門学校コーナーもありますので、ご利用ください。



▲詳しくはこちらから



問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

発達を促す遊びを体験 第3回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか? ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…11月8日(水) 午前9時30分～11時30分(受付：午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援

センター オアシス ☎54-7713

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月18日(水)～27日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配

り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。

この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

◎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…正午～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1,800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。種目なども相談に応じます。

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2,000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。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

シンコー杯 3×3バスケットボール大会

日時…10月7日(土)
午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館(東体育館)

対象…高校生以上の人

定員…9チーム ※1チーム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受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎ジュニアアスリートのためのパフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上のほか、身体を動かすことが好きな子どもの運動能力の開拓をめざす教室です。学校やクラブ活動では学べない身体教育や食育などを、専門指導員がトレーニングや講座を交え、総合的に指導します。

期間…11月2日～1月25日

毎回木曜日 計10回

時間…午後6時45分～8時15分

対象…市内在住の小学4～6年生

定員…20名(先着順)

場所…やまびこスケートの森、市内小学校体育館 ほか

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ

申込み…10月6日(金)から市民総合体育館にて受付。24日(火)締切。

問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

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)

日時…10月4日・11日・25日
(毎回水曜日) 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…15名

受講料…1回500円

申込み…当日窓口にて受付。

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日
午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間…11月7日～12月5日

毎回火曜日(計5回)

時間…午後7時～8時30分

対象…市内在住の小・中学生

場所…市民総合体育館

定員…20名(先着順)

講師…レインボーR.G.指導員

申込み…10月11日(水)から受付。31日(火)締切。

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)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートを始めるきっかけづくりの教室です。未経験や滑れない人も大歓迎! 基礎からていねいに指導します。

期間…10月23日～11月13日

毎月曜日(計4回)

時間…午後5時45分～7時15分(午後6時～7時が氷上)

対象…市内在住、在学、在勤の人(初心者、初級程度)

場所…やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員…50名(先着順)

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか

申込み…10月3日(火)から市民総合体育館にて受付。16日(月)締切。

問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804



シルキーチャンネル 10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

- 研修農園 サポートファーム
- しるくっきんぐ
- 運動不足を防ごう! おうちでできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金



運動期間 10月1日(日)～ ホームページアドレス <https://www.akaihane.or.jp/>

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

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

地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申し上げます。

令和4年度 実績額
15,325,442円

長野県広域事業に配分
3,063,000円

80%が岡谷市の
事業に使われます。

県内福祉施設等の整備・福祉団体
助成・災害救援活動支援に使用

赤い羽根共同募金は災害
ボランティアセンターの
運営を支えます。



令和5年度、岡谷市では、令和4年度にお寄せいただいた
募金を使用し、下記の事業を行なっています。

岡谷市地区社協へ配分

9,529,000円

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



敬老事業

お弁当を届け、安否確認
をすることで、「つながり」
をたやさない活動を行っ
ています。



配食事業

壊れて使えなくなった
ブランコを修理しました。



遊び場遊具の整備事業

各種福祉団体、事業等への助成金 1,885,000円

地域福祉を推進している下記団体の
事業を支援しています。

- 岡谷地区保護司会
- 岡谷市民生児童委員協議会
- 岡谷市高齢者クラブ連合会
- 岡谷子ども劇場
- 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
- おかやアレルギーっ子支援ネット もぐもぐ
- 子ども里山広場を開催する会
- つつじが丘学園
- 岡谷市身体障害者福祉協会
- 地域福祉ボランティアグループ
- おかやボランティア連絡協議会
- 人権擁護委員岡谷地区
- 岡谷市内小学校の福祉教育
- 岡谷市内中学校の福祉教育
- 岡谷市内高等学校の福祉教育

お問い合わせ先

岡谷市共同募金委員会（事務局 岡谷市社会福祉協議会）
電話 24-2121 FAX 24-3555

岡谷市社協へ配分 848,442円

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

主な内容

CONTENTS

- 赤い羽根共同募金ご協力のお願い……………22
- 食料のご寄付をお願いいたします／
ふれあいいきいき＆ボランティア祭り……………23
- 今月の地域のお宝紹介／
福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………24

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2121
☎ 24-3555

*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp

*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp





食料のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の効くものがあります。
NPO 法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に困ら
れている方や子どもの居場所等にお渡しいたします。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。
ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで

第16回

ふれあい祭り&ボランティア祭り

入場
無料

～朗読の会まどか 20 周年記念講演会・オレンジリボンフェスファミリア合同開催～

障がい者のみなさんと市民のみなさんのふれあい・交流と、ボランティアについて理解・参加して
いただくことを目的とした、ボランティアや障がい者・福祉関係団体が中心となって実施するお祭りです。
参加費は無料！どなたでも参加可能！一緒に盛り上げましょう！

2023
10/14 土

諏訪湖ハイツ

岡谷市長地権現町 4-11-50

10:00

開会式

10:05

湖響龍夢 (太鼓)

10:25

阿波踊り諏訪湖連 (踊り)

10:45

オレンジリボンフェス
岡谷みそ検定 (クイズ)

11:05

菊間流舞踊研究所 (踊り)

11:25

じゃんけん大会 (景品あり)

11:55

閉会式

メインステージ

(ハイツ諏訪湖側出入口)



時間 10:00~12:00

配布コーナー

ポップコーン わたあめ

ゲームコーナー

ヨーヨー釣り スライムづくり

売店コーナー

福祉施設団体による作品等販売

ふれあい広場

(諏訪湖側芝庭)



時間 10:00~12:00

ロビー展示

みんなのぬりえ大集合！
ボランティア活動内容展示

ミソ Lab 科学実験室

信州オレンジリボンフェスファミリア

諏訪湖ハイツ

(ロビー)

時間 13:30~15:30

(受付 13:00)

場所 3階コンベンションホール

朗読の会
まどか記念講演会

“大人のための朗読会”

「榊 寿之アナウンサーと
まどかの仲間たち」

主催 おかやボランティア連絡協議会
岡谷市障害者福祉推進実行委員会
社会福祉法人岡谷市社会福祉協議会
(TEL: 24-2121)

共催 朗読の会まどか
信州オレンジリボンフェス

この事業は赤い羽根募金の支援を受けています

今月の地域のお宝紹介

今回は、地域の皆さんとお宝を確認・共有する「地域のお宝探し講座」の様子についてお伝えします。



地域のお宝探し講座 横川地区社協

7月28日(金)横川地区社協役員・理事の皆さん20名に参加いただき開催しました。

すでにある地域のつながりや活動を地域のお宝と捉え、ふだんは当たり前すぎて意識していない、日頃の暮らしの中でのつながりや支えあいについて振り返り、付箋に書き出していきます。そしてその一つひとつの出来事にどのような意味・効果があるのかをグループの中で〈ワイワイガヤガヤ〉と話し合い、模造紙上に整理していきます。最後はグループごとに発表を行いみんなでお宝を共有しました。

横川区のお宝紹介！

- ・麻雀、卓球クラブ等住民有志での活動が活発で、集い場や健康づくりにもつながっている
- ・モミの木会の飲み会（いざという時大きな力に）
- ・横川ゴルフ会（幅広い年代が参加）
- ・子どもから積極的に元気にあいさつしてくれる
- ・生きがいデイサービスは援助員、ボランティア、利用者の3者とも楽しむことができる活動
- ・地区社協の配食サービスは、高齢者の安否確認の他にも仲間づくりややりがいにもなっている

★真秀寺の寺院や仏像の管理は住民が協力して行っている。本当の地域のお宝を守る取り組みが住民同士の横のつながりもつくっていた！

★横川区では家庭菜園で野菜を栽培している方も多いため、野菜作りを通じた交流も生まれている！

★ご近所づきあいもあり、近隣住民と挨拶、世間話をする人が多いのが横川区。日常の何気ないお宝である！

横川区の皆さんのふだんの暮らしぶりの中にたくさんのお宝がありました。

こうした地域のお宝をこれからも大切に育てていきたいと思います。



参加者の感想

地域のつながりが大切であると再認識できました

知らなかった活動・社会貢献・集まり等があり、知る機会になった

どのようなことをやるか不安だったが、参加して楽しかった

お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。

○電動介護用ベッド

お譲りします。

詳細は、お電話またはホームページをご確認ください。





利用できる人…0歳～3歳（年少入園前）までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

利用者登録…200円（年度更新）
開館時間…午前9時30分～午後5時30分
10月の休館日…10日（火） 毎月第2火曜日

ラララッキング講座（10月30日（月）より申込み開始）

お出かけにも便利な、手軽でおいしいみそ玉、おにぎりを作ります。

日時…11月29日（水） 午前10時～11時15分

対象…保護者 場所…3F 調理室

講師…こどものくに栄養士 持ち物…エプロン、三角巾、300円

託児あり

NPプログラム（10月2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。

日時…11月1日・8日・15日・22日・30日、12月6日（全6回）

毎週水曜日（11/30は木曜日） 午前10時～正午

対象…1歳以上の子どもの保護者で、全6回出席できる人

託児あり

予約不要のイベント

10月 5日（木）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
16日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
19日（木）	食べるのだいすき（栄養士）	開館中いつでも
20日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
26日（木）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
29日（日）	おもちゃの病院（無料修理）	午前10時～午後1時
30日（月）	ぺったんこの日（10月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう

（10月11日（水）より申込み開始）

ひらひら赤とんぼを作ります。

日時…11月9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

（10月24日（火）より申込み開始）

日時…11月24日（金） 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

子育て相談

日時…11月8日（水）

午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、東堀区でエアコンなどを整備しました。また「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、間下区で折りたたみテーブルなどを整備しました。それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



▲エアコン（東堀区）



▲折りたたみテーブル（間下区）

問合せ●秘書広報課（内線1365）

今月の子育てのポイント（乳児期）「わが子と向き合い、ふれあいましょう」

おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあい遊びをいっぱいしましょう。



～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

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9日(月・祝)

午後4時開演(午後3時15分開場)

新日本フィルハーモニー交響楽団が今秋もカノラホールにやって来る!今回は、世界がその実力を認めた若き俊英演奏家を迎え、オーケストラ音楽の名曲をお贈りします。

注目のチェリスト・佐藤晴真がソロを弾くドヴォルザークのチェロ協奏曲のほか、話題の若きマエストロ・出口大地が振る《モルダウ》やブラームスのシンフォニーにご期待ください!



©hiro.pberg_berlin
指揮/出口大地



©Seiichi Sato
チェロ/佐藤晴真

プログラム

スメタナ:連作交響詩「我が祖国」より
“モルダウ”

ドヴォルザーク:チェロ協奏曲 短調 Op.104

ブラームス:交響曲第2番 長調 Op.73

会場 大ホール

チケット 全席指定 4,000円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員 3,600円
入場不可 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)日本交響楽振興財団
この演奏会は競輪の補助を受けて開催します。

問合せ ☎ 24-1300

10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。

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)

日時…10月17日(火)

午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…10月7日・14日・21日

の土曜日

午前11時～(20分程度)

★第35回としょかん 子ども読書まつり★

日時…10月28日(土)・29日(日)

内容…絵本の読み聞かせ、人形劇、
楽しい工作 など

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

「秋といえば…?」

10月15日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

開館時間

午前9時30分～午後6時30分

10月の休館日

2日、10日、16日、23日、27日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●秋の味覚販売!

恒例のおいしい秋の味覚・果物を特別価格にて販売します!天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



●スタンプカード終了に関して

7月末に終了したスタンプカードと粗品との交換を行っています。交換期間は10月30日(月)までですので、期間内にこ来館ください。

●食事処やまびこ

10月の特撰おすすめメニューは【カレーラーメン 870円】です。新メニュー!!しょうゆベースのカレースープがクセになる味!特製のチャーシュー入り!
※変更になる場合もあります。



10月の休館日

3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●オレンジリボン岡谷「子ども塗り絵作品展」
期間…10月1日(日)～14日(土)

●小海修一「乗り物写真展」
期間…10月16日(月)～31日(火)

☆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。

■臨時休館日のお知らせ

10月18日(水)・19日(木)は、配管洗浄のため温泉施設は休業となります。

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…10月15日(日) 午前9時～午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
18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 12月4日(月)まで

**開館25周年記念
とびだせ! 長谷川義史展**

長谷川義史は、グラフィックデザイナーとして活動を始め、劇団のポスターが編集者の目に留まり、2000年に絵本デビュー。これまでに150冊以上の絵本を手がけてきました。本展では著名絵本原画を中心に、イラストレーションやスケッチ、立体作品など「絵本作家・長谷川義史」の創作の軌跡と魅力を余すところなくご紹介いたします。



「とびだせ!」2022年
©長谷川義史

同時開催

武井武雄収蔵作品展(テーマ:平和)

1945年4月に東京から郷里の岡谷へと疎開した武井武雄は、物資が手に入りにくい戦中、また終戦直後も果敢に制作を続けてきました。本展では武井武雄が描く「平和」な世界をご紹介します。

イベント (要申込み)

★キットパスで人の顔をかこう
日時…10月8日(日) 午後1時30分～
参加費…100円

★長谷川義史 サイン会
日時…10月21日(土) 午前9時～ 整理券配布(条件有:詳細はHPを必ず確認)
午後2時～ サイン会
その他はホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

10月の休館日
4日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展

岡谷美術の巨匠たち(後編)
10月5日(木)～12月24日(日)

本展では、前編に続き、おもに戦後に制作活動を始めた作家たちの作品を1点ずつご紹介しながら岡谷の美術の歩みを振り返ります。



辰野登恵子「TWIN COLORS Sept-8-2003」

企画展

**小さくてもいいじゃないか
—みんなのミニチュア作品展**
10月26日(木)～12月24日(日)



ワークショップ (要申込み)

クリームみたいなテクスチャーアートを作ろう
日時…10月7日(土) 午後2時～
参加費…300円
定員…10名
(申込み受付中)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

10月の休館日
2日～4日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおかがや

企画展

人生の節目と絹に寄せる思い
11月19日(日)まで

人の一生には誕生、お宮参り、入学や卒業、結婚、葬式など多くの「節目」があります。こうした「節目」の儀礼が行われる日に、絹の衣装は特別な日の装いとして人々の人生に寄り添ってきました。今回の展示では収蔵品のなかから、諏訪地域の家庭や製糸業に関わっていた家庭で、大切に受け継がれてきた絹の衣装を中心にご紹介します。



色打掛(大正時代)

イベント

♣ 繭で作る髪飾り ワークショップ
七五三などの着物姿に似合う、繭を使った髪飾りを作ってみませんか。
日時…10月7日(土)
午前10時～11時30分
会場…岡谷蚕糸博物館 まゆちゃん工房
定員…15名(要申込み)

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午前9時～正午・午後1時～4時)

10月の休館日
4日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



2023 岡谷市民 健康づくりのつどい

10/7(土)

参加
無料



第1部 午前10時～午後1時 会場:保健センター

健康についての体験コーナーが満載! 健康づくりについて家族で考える良い機会です。多くのみなさんのご来場をお待ちしています。

お楽しみ
抽選会で
健康グッズを
GET!

歯科検診と お口の健康相談

- ★歯科検診、お口の健康相談

健康は健口から

～歯や口の機能を大切にしましょう～

- ★フッ素塗布、ブラッシング指導、歯科相談
- ★そしゃく判定ガム(オーラルフレイル対策)

お口の健康づくり展示コーナー

- ★口腔内疾患予防、
オーラルフレイル予防の啓発展示

薬の適正使用

- ★薬のパネルクイズ

健康長寿は食事から

- ★野菜は足りていますか? 手のひらで簡単「ベジチェック」測定
- ★フレイルチェック・握力測定・フレイル予防パネル展示・栄養相談
- ★女性の健康づくり啓発(プレゼント付き)

野菜たっぷり 塩ちょっぴり

- ★地元野菜の具たくさんスープの試食
- ★あなたは薄味派? 濃い味派?
- ★郷土の味、食改自慢の一品料理展示・
レシピ配布

まちの保健室

- ★血管年齢測定・自律神経チェック
測定
- ★血圧測定・血中酸素濃度測定
- ★健康相談

リハビリテーションコーナー

- ★ロコモチェック、運動療法
- ★認知症テスト体験、作業療法紹介、
患者・利用者作品展
- ★嚥下体験(トロミ体験、咳テスト、反復だ液テスト)

協賛販売コーナー

(イベント広場)

- ◆はたらっき ◆ソレイユ
- ◆グラン・ジュテあい工房

ノルディックウォーキングを体験しよう!(イベント広場)

- ★ノルディックウォーキングミニ講座(3回実施)
(1)10:00～10:30 (2)11:00～11:30 (3)12:00～12:30
- ★運動何でも相談

第2部 午後1時30分～3時

(受付:午後1時～)

健康づくり講演会

会場:カノラホール小ホール

前半は医師から糖尿病の基礎知識について、後半は理学療法士から生活のなかで実践できる運動について教えてもらいます。

聴講無料
申込み不要

今日から実践! 糖尿病を防ぐ暮らし方

講師 佐藤 亜位 医師

岡谷市民病院
糖尿病センター長
兼 糖尿病・内分泌代謝内科部長



簡単に血糖値が下がる!? 糖尿病予防エクササイズ

講師 理学療法士 増澤 尚樹
理学療法士 小口 高義

岡谷市民病院 リハビリテーション科

講演会の詳細は

Okaya Pay 50
健康ポイント対象事業 ポイント



生活習慣病を見直そう

会場:カノラホール
★ポスター展示【岡谷市医師会】

問合せ●健康推進課(内線1177)

第9回 岡谷市民病院「病院祭」

結ぶ ～これからも地域に寄り添い信頼される病院に～

10月14日(土) 午前9時30分～午後2時

場所：岡谷市民病院



【イベントスケジュール】

午前9時30分～10時 オープニングセレモニー
 午前10時30分～11時 ハープコンサート
 午前11時～11時30分 医師団による寸劇
 午前11時45分～午後2時 リハビリ体験

終日イベント(午前10時～午後2時)

バルーンアート、骨密度無料測定、山賊焼・おやき・クレープなどの販売、血糖値測定、内視鏡・腹腔鏡体験、消防車乗車体験、検診車閲覧会、電気メス体験・手術室見学、ドクター・ナースに変身、ハロウィン体験、アロママッサージ、手洗い体験、クイズラリー、職場紹介・職員作品展示

※イベント内容は変更となる場合があります。

講演会

《病院祭シンポジウム》 午後1時～2時

「食育から学ぶ健康長寿 聴講無料・申込み不要
～健康の知恵・食品の知恵～」

栄養サポートチーム

岡谷市民病院

外科部長 澤野 紳二 医師

管理栄養士 花岡 万智子

歯科衛生士 早出 直美



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



9/2 新鮮な夏野菜を求めて大にぎわい 岡谷農業フェスティバルとJA農業祭

市 役所前イベント広場と蚕糸公園を会場に、岡谷農業フェスティバル2023とJA信州諏訪農業祭岡谷市会場が開催されました。地元の生産者などによる野菜や果樹、加工品などのブースが並び、午前9時の開場と同時に多くの人々が訪れ、買い物を楽しんでいました。また、演舞や書道パフォーマンス、ミニうな丼の販売なども行われ、会場内は4年ぶりのにぎわいをみせていました。



9/11 100歳の敬老祝賀 新屋敷区の鎌さんを今井竜五市長が慶賀訪問

国 と県の老人の日記念事業として、今年度100歳を迎える人(29名)を対象に記念品が贈られ、新屋敷区の鎌眞一さんを市長が訪問しました。鎌さんは1923年(大正12)岡谷市湊生まれ。幼少期から70歳くらいまでスケートに親しみ、現在でも、週2回はバスに乗り温泉に通うほか、歩いて買い物に出かけるなど、とても元気なようでした。

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

こね

9月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

やっと朝晩涼しくなってきました。昼間も巻雲が出ていました。秋ですね。

M・Hさん(東銀座)

▼日中はまだ暑い日もありますが、朝晩はだいぶ涼しくなり、秋を感じるようになりました。これから、空が高く澄み渡った晴れた日には、いわし雲やうろこ雲などが見られるようになりますね。みなさんも、空を見上げて、雲を眺め、秋の深まりを感じてみてはいかがでしょうか。

昨年プランターに植えたパチュニアのこぼれた種から、今年、芽が出てブロッコリーのすき間

から花が咲いています。生命力の強さに感動しています。

M・Mさん(山手町)

▼こぼれた種から咲いた花を発見したときは、うれしくなりますね。今年は、厳しい暑さが続きましたが、その暑さに負けず、花を咲かせたことにたくましさを感じます。今年も種がおち、来年もまた、どこかで花が咲くといいですね。



岡谷農業フェスティバルに行ってきました。多くの人の笑顔と、地域の盛り上がりを感じる事ができてよかったです。

Y・Aさん(東銀座)

▼青空のもと、4年ぶりに開催した岡谷農業フェスティバル！多くのみなさんにお越しいただき大盛況のうちに開催することができました。

当日は、生産者が丹精込めて育てた新鮮な野菜などが並ぶとともに、各種イベントもあり、大いに盛り上がりしました。生産者のみなさんと直接話し、野菜の選び方やおいしい食べ方を聞くなど、食を通じて交流することもでき、笑顔があふれていましたね。

撮り歩きおかや

Report 37

「#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？

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)



Instagram post from enjoy_okaya showing a package of 'Fuji Ice' (富士アイス) and several pastries (jiman-yaki) on a plate.

老舗の甘味処「富士アイス」♡
看板商品の「じまんやき」は、
薄めの皮にあんこやクリームがたっぷり！
#富士アイス #じまんやき #ソフトクリーム
#お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Instagram post from tabitabi_okaya showing a mossy cave entrance (Hikari Gorge) with a stone archway.

神秘的な輝き「ヒカリゴケ」
唐櫃石 (かろうといし) 古墳内に自生し、
太陽の光を反射してエメラルド色に輝く！
#ヒカリゴケ #唐櫃石古墳 #横穴式石室
#岡谷市 #市天然記念物 #岡谷市観光協会

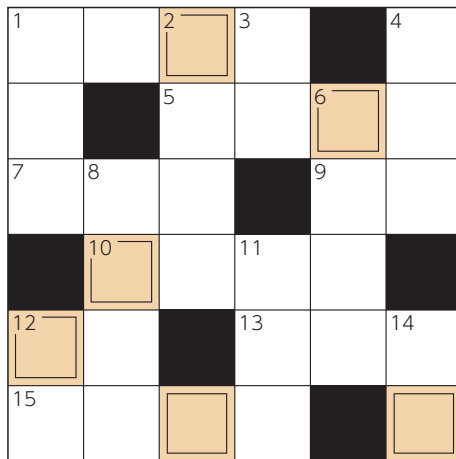
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.454

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 紅葉といえば、この公園ですよね
- 5 昔は男子校。こうも呼ばれています
- 7 武井武雄の造語です。ふるい⇄
- 9 さなぎが脱皮して成虫になること
- 10 岡谷といえば、この楽器ですよね
- 12 1〇〇は約3.03cm
- 13 横河川といえば、この花ですよね
- 15 海神

◆タテのカギ

- 1 市木です。別名アララギ、ミネゾ
- 2 猪、鹿、蝶
- 3 関西弁でよく語尾につきます
- 4 〇〇〇橋。ただいま改良工事中
- 6 p25、26、27、28、裏表紙にあります
- 8 東アフリカの共和国。首都はキガリ。アフリカで最も人口密度が高い国
- 11 〇〇〇足。大相撲の決まり手のひとつ。調子によって失敗することも
- 12 上、下、湖
- 14 〇〇年、〇〇月、〇〇日、〇〇客

●応募方法…はがきに答え・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(番号)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。10月10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)

●9月号の答えと当選者

「サンシハクブツカン(蚕糸博物館)」

正解数35通(応募総数36通)の中から抽選で、O・Mさん(小井川)、T・Yさん(塚間町)、E・Sさん(山手町)、H・Eさん(山下町)、I・Tさん(川岸上)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です

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

あなたもシルバーの仲間になりませんか
会員募集中!

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

日時…毎月第2火曜日 午後1時30分～

場所…偶数月：下諏訪総合文化センター

奇数月：おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)



マスコットキャラクター
チエブクロ

お仕事承ります
お気軽にどうぞ!

企業のみなさんへ

人手は足りていますか？
工場の作業や清掃など、経験豊富な会員がお力になります。ぜひご一報ください。



市民のみなさんへ

草刈りや草取り、障子や網戸の張り替えなど承ります。お気軽にご相談ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 / 介護福祉課(内線1282)



Solution Platform
[課題解決総合基地]



Ultimate Technology
[究極の技術]



Worldwide Network
[世界企業との交流]



Area Connection
[地域連携]



<https://suwamesse.jp>



NAGANO-SUWA

諏訪圏工業メッセ

2023



NAGANO
SUWA AREA INDUSTRIAL MESSE

諏訪の技術が、世界を変える。

2023.10.19thu.20fri.21sat.

9:30-16:30 [最終日のみ 16:00 終了] **入場無料・事前登録不要**

会場 岡谷市民総合体育館・テクノプラザおかや
岡谷市南宮3-2-1 岡谷市本町1-1-1

- 開催内容**
- ◆展示セッション／◎加工技術 ◎電気・機械・光学 ◎ソリューション ◎連携 ◎企画・テーマゾーン
 - ◆特別企画／◎信州匠の技伝承コーナー ～腕時計の組立実演～
◎諏訪圏「ものづくり歴史展」～諏訪のものづくりDNA～
 - ◆プレゼンテーションコーナー ◆家族ものづくり体験コーナー

- 記念講演会**
- 【日時】10月20日(金) 18:00～19:00
 - 【会場】岡谷市文化会館(カノラホール) (岡谷市幸町8-1)
 - 【講師】ソフトバンク(株) 専務執行役員 法人事業統括付 法人第一・第二営業／プロセスマネジメント／カスタマーサクセス／デジタルマーケティング担当 藤長 国浩(ふじなが くにひろ)氏
 - 【テーマ】「デジタル時代の成長戦略～DXがもたらす可能性～」
 - ※聴講の申し込みは、諏訪圏工業メッセホームページから。



定員 250名 聴講 無料

諏訪圏工業メッセ実行委員会

〒392-0023 諏訪市小和田南14-7(NPO諏訪圏ものづくり推進機構) TEL0266-54-2588 FAX0266-54-5133 E-mail info@suwamesse.jp

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和5年8月1日現在)

人口	46,130人	前月比	-28	前年同月比	-556
世帯数	19,236世帯	前月比	+9	前年同月比	+59