

あなたとおかやをつなぐ

OKAYA

2023
12
No.1492

広報 おかや

〈特集〉

めざせゼロカーボン！

未来のために
いま、できること。

今月の表紙

高ボッチから見下ろす岡谷市街。薄暮に浮かぶ街の灯りが美しい夜景ですが、同時に大量の電気を消費しているということもわかります。わたしたちが住む地球環境に、いま、「地球温暖化」という危機が訪れています。毎日あたりまえのように見ている美しい空、山、湖がある地球を守るために、いま、わたしたちに何ができるかを考えてみませんか？

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集〉

めざせゼロカーボン！

未来のために いま、できること。

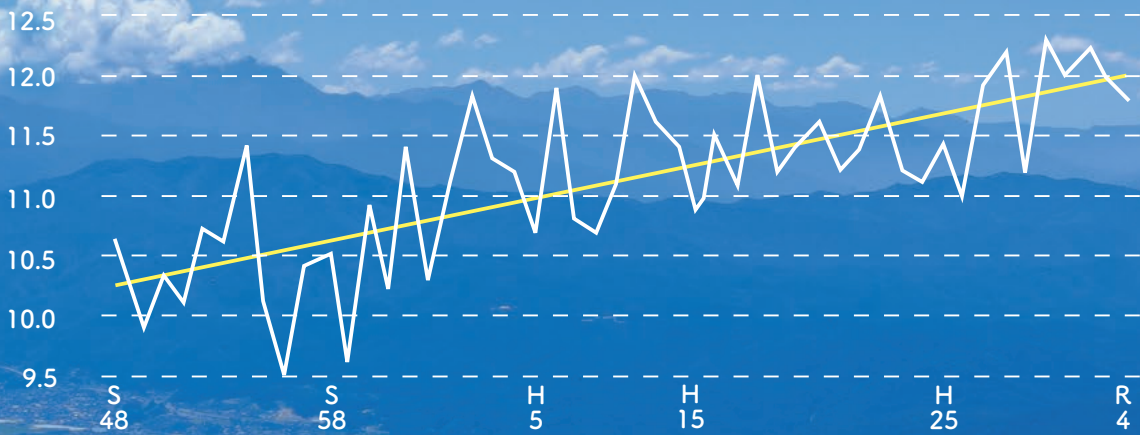
地球温暖化を防止するために、自分たちにできることを考えてみませんか？

50年前から
諏訪地域の平均気温は



約2度上昇

●諏訪地域50年間の平均気温グラフ(°C)



近年、世界各地で記録的な
高温や大雨、干ばつな
ど、自然災害が頻発しており、
地球温暖化による異常気象の影響は深刻化しています。県内
においても集中豪雨などによ
る大規模な被害が発生しまし
た。このような危機的状況のな
か、2015年に合意されたパ
リ協定において、「世界的な気
温の上昇を、産業革命前と比べ
1.5度に抑える努力をする」
目標が広く共有されています。

国においても、2020年に
「2050年カーボンニュート
ラル」を宣言するなど、地球温
暖化防止に対する動きは加速し
ています。

岡谷市では「あふれる緑と清
らかな水につつまれたまちをめ
ざして」を望ましい環境像とし
て、市民・事業者・行政が連携・
協力のもと、その実現に取り組
んでいます。

地球温暖化ってわたしたちの生活に関係あるの？

地球温暖化

Q&A

地球温暖化について知ろう！



Q1: 「地球温暖化」が進むとどうなるの？



A1: 「気候危機」になり、甚大な自然災害が発生します。身近な例では、熱により水蒸気が増えて大雨が降りやすくなり、「洪水」「豪雨」「台風」が起こりやすくなります。

Q2: 地球の気温が上がる原因は？



A2: 地球は太陽の熱などを逃さないようにするためのガス（温室効果ガス）に覆われているため、人々が暮らしやすい気温に保たれています。近年、この温室効果ガスの主な成分である二酸化炭素(CO₂)がたまりすぎてしまったため必要以上に熱をため込み、気温が上昇しています。

Q3: CO₂が増えた原因は？



A3: CO₂は、ものを燃やしたときに発生します。
①電気をつくるために、火力発電所で石油などを燃やす。
（日本は火力発電所が多いので電気を使うとCO₂が大量に発生します）
②自動車を走らせるためにガソリンを燃やす。
③ゴミを燃やす、暖房のために灯油を燃やす、給湯のためにガスを燃やす、など。

Q4: CO₂を減らすためには？



A4: 増えた原因の反対のことをすればいい！
①節電、再生可能エネルギー*の利用
⇒ 火力発電所からのCO₂を減らす。
②自動車の排気ガスを減らす。
③ゴミを減らす、無駄な灯油・ガスを使わない。

※再生可能エネルギー：太陽光発電・風力発電などの、温室効果ガスを排出せずに生産できるエネルギーのこと

参考資料：信州ゼロカーボン BOOK

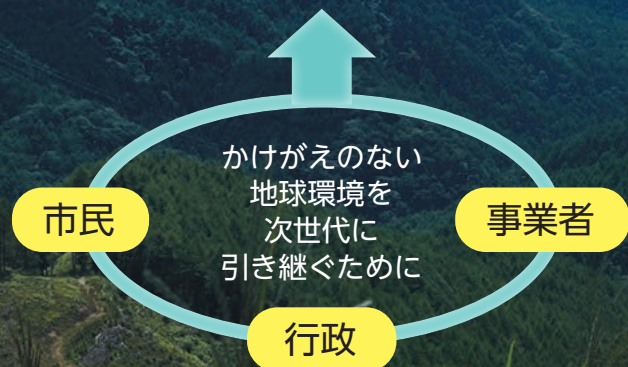


ゼロカーボンとは？

地球温暖化を防止するために、CO₂などの温室効果ガスの排出量から、森林などによる吸収量を差し引いた「実質的なCO₂排出量」をゼロにすること。

岡谷市では、地球温暖化防止を推進するため、令和4年3月に2050年までにCO₂排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。

「ゼロカーボンシティおかや」の実現



取り組もう！

市民、事業者、行政が一体となって
ゼロカーボンシティの実現にむけて
取り組みましょう。

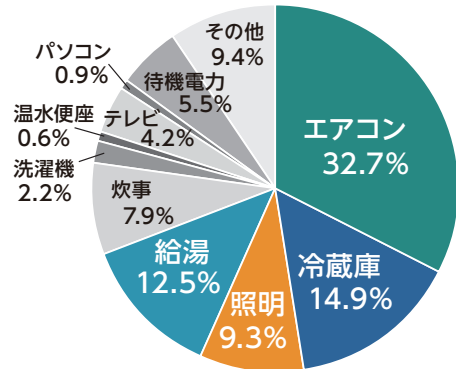


わたしたちが生活するうえで、家庭から発生するCO₂は、日本のCO₂排出量の約6割を占めています。一人ひとりが生活のなかでちょっとした工夫をすれば、電気使用量を抑えることができCO₂排出量の削減につながります。

- エアコン
- 冷蔵庫
- 照明
- 給湯



4種類で
家庭の電気代の
約70%を
占めています。



〈家庭における電気使用量の内訳〉

出典：資源エネルギー庁

節電しよう！

市民



これら4種の家電の使い方を工夫した場合の
CO₂削減量を見てみましょう。

エアコン

- 暖房設定を1℃下げた場合
CO₂削減25.9kg/年 → 年間1,650円お得
- フィルターを掃除した場合
CO₂削減31.95kg/年 → 年間990円お得

給湯

- 間隔をあけずに入浴し追い焚きをしない場合
(2時間放置し浴槽200Lを追い焚きした場合と比べ)
CO₂削減85.7kg/年 → 年間6,190円お得

冷蔵庫

- 食材を詰め込んだ場合と半分にした場合
CO₂削減21.4kg/年 → 年間1,360円お得
- 設定温度を「強」から「中」にする
CO₂削減30.1kg/年 → 年間1,910円お得

照明

1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

- 蛍光灯(12W)
CO₂削減2.1kg/年 → 年間140円お得
- 白熱電球(54W)
CO₂削減9.6kg/年 → 年間610円お得
- LEDライト(9W)
CO₂削減1.6kg/年 → 年間100円お得



我が家の「環境家計簿」をつけましょう！

毎月の電気の使用量を記録することで、どのくらいCO₂を排出しているのかがわかります。スマホのアプリなどもありますが、市ホームページから、手書き用の用紙をダウンロードすることもできます。節電生活始めてみませんか？

「環境家計簿」一部拡大

		4がつ	5がつ
でんき	電気使用量	kWh	kWh
	CO ₂ 発生量	kWh × 0.51 =	kWh × 0.51 =
	電気料金		



ダウンロード
はこちらから

4月から3月までの
CO₂発生量の合計

4月から3月までの
電気料金の合計

1年間に使った電気料金	Kg
-------------	----

みんなで

エコドライブを広めよう!

市民・事業者



エコドライブとは、ガソリンを燃やしたときに出るCO₂排出量や、燃料消費量を減らし、地球温暖化防止につながる運転技術や心がけのことです。

だれにでも、いますぐに始めることができる取り組みです。小さな意識を習慣にして、車の運転という身近な取り組みから始めてみませんか？



『エコドライブ10』のすすめ

- 1 自分の燃費を把握しよう**
自分の車の燃費を把握することで、エコドライブ効果を実感しよう。
- 2 ふんわりアクセル「eスタート」**
発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しよう。
- 3 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転**
車間距離が短くなると無駄な加速や減速が多くなるため、車間距離をとり速度変化のない運転を心がけよう。
- 4 減速時は早めにアクセルを離そう**
減速するときや坂道を下るときはエンジンブレーキを活用しよう。
- 5 エアコンの使用は適切に**
冷却・除湿を活用しよう。
- 6 ムダなアイドリングはやめよう**
待ち合わせや荷物の積み下ろしの際は、アイドリングではなく、エンジンを停止しよう。
- 7 渋滞を避け余裕を持って出発しよう**
出かける前に、渋滞情報などを確認しよう。
- 8 タイヤの空気圧から始める点検・整備**
定期的な点検・整備を心がけよう。
- 9 不要な荷物はおろそう**
車の燃費は、荷物の重さに大きく影響を受けるため、不要な荷物はおろし、外装品も使用しないときは外しましょう。
- 10 走行の妨げとなる駐車はやめよう**
渋滞の原因や交通事故の原因となるため、迷惑駐車はやめましょう。

参考資料：エコドライブ普及推進協議会「エコドライブ10のすすめ」



「エコドライブ推進事業所」登録事業

岡谷市では、排気ガスによるCO₂排出量を削減するためにエコドライブの実践を推奨し、エコドライブを推進する事業所を「エコドライブ登録事業所」として登録しています。

市内43の事業者や団体が実践していますので、ぜひ登録をお願いします。

登録要件

- ・「エコドライブ10のすすめ」の実践に努めること。
- ・車両を更新する際、低公害車を優先的に導入すること。
- ・事業所において定期的にノーマイカー通勤をよびかけること。

特典

- ・初回登録時に『登録ステッカー』を贈呈します。
- ・更新ごとに登録証を発行します。
- ・登録ロゴマークの使用を認めます。
- ・市ホームページなどで紹介します。



岡谷市エコドライブ推進事業所
登録ステッカー

環境教育コーディネーター事業

岡谷市では、環境教育を効果的に行うため、出前授業や施設見学を行ってくれる事業所・団体などと、環境について学びたい学校やグループの希望者のマッチングをしています。

環境教育に協力いただける事業所・団体・個人を募集しています。

環境学習を希望する方はご相談ください。

市民のみなさんの持つ知識や技術を未来を担う子どもたちに伝えることで、よりよい地球を目指しませんか？

環境について学びたいけれど、どこに依頼したらよいかわからない人に、条件に合う事業所などを紹介します。

CASE 1



講習内容：「エコ活動企業を見学に行こう」
会場：京セラ株式会社 長野岡谷工場
講師：京セラ株式会社の職員

CASE 2



講習内容：「地球温暖化ってわたしたちに関係あるの？」
会場：岡谷南部中学校
講師：株式会社グッドライフ 社長

「地球温暖化防止」に積極的に取り組む企業に聞きました。

金属熱処理・イオンプレーティング・機械加工

株式会社丸真製作所

丸真製作所の取り組み

- ① CO2フリー電力※20%
- ② 県SDGs登録
2030年までに電力消費量10%削減
- ③ エコドライブ推進事業所
- ④ EVカー・充電設備
- ⑤ 稼働電力の見える化
- ⑥ 太陽光パネル発電設備
- ⑦ LED照明
- ⑧ 排熱再利用検討

※CO2フリー電力：発電時にCO2を排出しない再生可能エネルギー電源に由来する価値付き電気のこと



稼働電力の見える化



EVカー・充電設備



取締役副社長 今井 寛 さん

● 取り組みを始めたきっかけは？
金属熱処理にはたくさんの電力を必要としますが、消費電力量が市内企業で上位となっていました。このことから、企業として危機感を感じ、「これは、なんとかしなければ」という思いで始めました。

● 主に取り組んでいることは？
さまざまな設備を整えながら、県のSDGs登録の目標としている消費電力量10%削減に取り組む、ほぼ実現できています。併せてCO2フリー電力を20%使用することにより、年間1000tのCO2削減を実現します。これは杉の木約6万5千本のCO2吸収量に相当します。将来的にはCO2フリー電力使用100%を目指しています。

● 取り組んで見えてきたことは？
これらの成果を上げられたのは、社員一人ひとりが危機感を持ってアイデアを出し合い、各部門が連携しながら、いかに効率良く仕事をしていくかという検討を重ねた結果です。「節電」を追求することで仕事の効率が上がり、社員の働き方改革にもつながりました。これを持続していくことで生じた「利益」＝「余力」をCO2フリー電力に置き換え、地球環境に還元していくという「循環」が生まれています。

● 今後について
未来の地球環境をより良くしていくために、我々ができることに全力で取り組み、企業価値を存続できるよう努力を続けてまいります。

学ぼう！

行政・市民

企業の取り組み

事業者

Columns

「地球の温暖化を止めよう！」

長野県地球温暖化防止活動推進員

横内 文雄さん



今、地球の気温がどんどん上昇しています。その影響で今までと違った地球環境に変化し、一番大きな事象が豪雨災害です。世界の多くの国々で、経験したことがないほどの豪雨による災害が発生しています。他にも海水温の上昇により魚の漁獲量が変わったり、お米や野菜、果物などの作物が満足に育たなくなっています。

地球温暖化の原因は温室効果ガス（主に二酸化炭素）の増加に起因します。産業革命（1760年～1830年）以降、化石燃料（石油や石炭）を使い始めたことにより温室効果ガスが大量に発生し、地球の熱を放出するバランスが崩れてしまったのです。このまま何もしないでいると、2100年には地球の気温が5℃近く上昇し、南極の氷河が融解することにより海水面が6メートルも上がってしまう、結果多くの陸地が水没してしまうというデータも出ています。

地球温暖化の問題は1990年頃より世界中でクローズアップされ、国々の間で話し合いが進み対応策が検討されています。特に近年は地球の危機的状況（元に戻らないという臨界点が2030年）が発表されたことにより、二酸化炭素の削減目標を2050年には「ゼロ」にしようとする動きとなっています。

では、わたしたちはどうすればいいのでしょうか。

岡谷市で作成されている「第2次岡谷市地球温暖化対策実行計画」（2022年～2030年）※に示されている推進施策の中から自分が取り組めそうな項目を選んで、1つでも多く実行していただくことが大切だと考えます。孫子の時代に少しでも良い環境の地球を引き継いであげたいものです。

※第2次岡谷市地球温暖化対策実行計画
（2022年～2030年）

ダウンロードはこちらから



住宅用再エネ設備等導入補助金



□対象設備と補助率等

対象設備	補助率等	補助要件	設置完了
定置型蓄電システム <small>太陽光発電システムと同時に設置した設備に限る</small>	設置費用の 1/10以内 上限10万円以内	<ul style="list-style-type: none"> 市内の住宅等に設置する定置型蓄電システム 10kW未満の太陽光発電システムに連結する機能 環境省「ネット・ゼロ・エネルギーハウス(ZEH)支援事業」の対象商品に登録された機器 	令和6年 3月31日まで
電気自動車充放電設備(V2H)※	設置費用の 1/4以内 上限10万円以内	<ul style="list-style-type: none"> 市内の住宅等に設置するV2H充放電設備 国のCEV補助金の対象設備 	令和6年 3月31日まで

※電気自動車充放電設備(V2H)とは

電気自動車等に係わる家庭用充電設備の一つですが、電気自動車等を充電するだけでなく、電気を家庭に供給することが可能な設備です。これにより、使用電力が節約できることに加え、災害時や停電時の予備電力としても活用できます。

岡谷市では、再生可能エネルギーの普及促進を図るため、市内の住宅に蓄電システムや電気自動車充放電設備(V2H)を設置する人へ補助金を交付します。国や県の補助事業と併用が可能です。
詳しくは市のホームページで確認ください。

問合せ 環境課(内線1445・1446)

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

重症化に要注意!

今年のインフルエンザ対策

Hospital
ほすびた
ルポ 68
Reportage

今年、例年よりも早い時期からインフルエンザの流行が見られ、全国的に感染が拡大している状況です。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した小児科の盛田医師に、インフルエンザの注意すべき症状や気をつけることなど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、みなさんとても親切で親しみやすく、細やかに気にかけて対応してくれるのでとても助かっていますし、多職種との連携も取りやすく働きやすい職場だと感じています。

— インフルエンザの特徴について

インフルエンザウイルスは、一般的な風邪ウイルスと違って感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢を問わず感染します。症状は他の風邪と似ていますが、突然の高熱と全身に症状が現れるのが特徴で、関節の痛みや倦怠感のほか、腹痛や嘔吐などの症状も見られます。

子どもの場合は、熱せん妄の症状が現れやすく、高熱に伴い幻覚や異常行動（突発的に走り出す、騒ぎ出すなどの行動）が見られることもあります。

— 注意すべき症状は

インフルエンザは通常自然に治っていくことがほとんどですが、まれに症状が重症化することがあるため注意が必要です。特に、乳幼児や高齢者は、



免疫力が弱いため重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などに至る可能性があることから、いつもより呼吸が速い、息が苦しいなどの症状や、けいれんまたは意識障害が見られる場合は、直ちに病院を受診してください。

— インフルエンザの感染予防策は

インフルエンザの主な感染経路には、咳やくしゃみによって飛散したウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染と、直接もしくは間接的に接触することで感染する接触感染があります。

感染を防ぐには感染経路を絶つことが重要で、基本的な予防法である手洗いをしっかり行い、ドアノブなど人の手によく触れる部分への消毒をこまめに行うほか、感染症の流行期は室内の密集した場所を避け、混雑した場所ではマスクを着用することが大切です。

— インフルエンザの重症化を防ぐには

インフルエンザワクチンの接種を受けることが重要で、インフルエンザワクチンは発症を予防する効果があるほか、万が一発症しても症状を抑える働きがあるため、重症化を防ぐ効果も期待できます。

このほか、身体の免疫力を高めることも重要で、免疫力が高いとインフルエンザウイルスが体内に侵入しにくく、侵入したとしてもある程度症状を抑えられるため、感染症の流行期に限らず、日頃から十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの取れた食事を摂るなど、免疫をつける生活習慣を心がけることが大切です。

— 市民のみなさんへひとこと

インフルエンザは例年冬場の12月頃から流行しますが、今年も例年より早く、長野県では過去最も早い時期にインフルエンザ警報が発表されるなど、感染が急拡大している状況です。手洗い・マスクなどの感染予防や免疫をつける生活習慣に努めるほか、発症、重症化予防に効果のあるワクチン接種を積極的に受けましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

小児科 盛田 大介 医師

日本大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和5年10月に岡谷市民病院に着任。小児科医長。休日は、子どもたちと公園に出かけるなどして過ごしている。今後は、子どもたちを連れて、キャンプや釣りなどにも挑戦したいと話す。

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は

12月29日(金)から1月3日(水)までお休みです。

施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。

各施設の閉館日は下表のとおりです。

施設名	電話番号	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
市役所	23-4811	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフプラザ出張所	21-7110	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	○	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○
ロマネット	27-6080	休	○	○	○	○	△※3	△※3	△※3	○	△※3	○
カノラホール	24-1300	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館 ※4	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	休	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷蚕糸博物館 ※5	23-3489	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
図書館	22-2031	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民水泳プール	23-6820	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※6	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

- ※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
- ※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
- ※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、4日は朝風呂休館で午後1時開館
- ※4 イルフ童画館：工事に伴い12月5日から1月19日まで休館
- ※5 蚕糸博物館：(株)宮坂製糸所は12月27日～1月5日まで休業
- ※6 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集場所に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

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

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

新型コロナウイルスワクチンの集団接種は12月で終了となります

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」は、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、公的関与が適用となる重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患のある人などから接種を実施しており、接種期間は令和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社またはモデルナ社の1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を1人1回接種します。

12歳以上65歳未満の人へ

●接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券を発行しますので、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または電子申請から接種券発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。
※国からのワクチンの供給状況により、接種券の送付・接種をお待ちいただく場合があります。

集団接種は12月までとなりますので、集団接種を希望する場合は12月中の接種をご検討ください。なお、個別接種は令和6年3月まで実施予定ですが、1月以降の接種など詳細については、ホームページをご覧になるか、新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。

乳幼児・小児の接種について

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、電話で受け付けています。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

	初回接種	追加接種(4回目)
ワクチン	ファイザー社(生後6か月～4歳用) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全3回で初回完了	1回
接種間隔	【2回目】1回目から通常3週間 【3回目】2回目接種から8週間以上	3回目接種日から3か月以上
接種対象者	1回目の接種日に生後6か月～4歳	初回接種を完了している生後6か月～4歳

●小児接種(5歳～11歳対象)

	初回接種	追加接種(3～5回目)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全2回で初回完了	1回
接種間隔	2回目は1回目から通常3週間	前回の接種日から3か月以上
接種対象者	1回目接種日に5～11歳	初回接種を完了している5～11歳

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けることは、強制ではありません。予防接種による効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえで、自らの意思で接種を受けてください。

ホームページ
電子申請は
こちらから▼



問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

募集

納税通知書送付用封筒に 広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm) 29,500枚、広告枠(縦8.5cm×横5cm):4枠
掲載料…1枠 35,000円
使用期間…令和6年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)

応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…12月8日(金)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

※インボイス対応しています。



詳しくはこちらから▲

問合せ●税務課(内線1136・1137)

お知らせ

諏訪地域年末企業研究会を 開催します

詳しくはこちらから▶



魅力ある地元企業の若手社員、採用担当者との出会いのチャンス。「諏訪地域の企業を知りたい」「早めに将来の仕事を考えたい」など、目的・学年を問わず学生の参加をお待ちしています。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。また、就職活動を始めるみなさんが、就活準備を一步リードできるようセミナーも開催します。

期日…12月28日(木) **場所**…カルチャーセンター

対象…大学(院)、短大、専修学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

「自分を知る、面接・会話が楽になる」

①私の仕事発見セミナー(午後0時30分～1時10分)

何の仕事がすばしい?自分も知らない私の可能性を探ってみよう

②就活に使えるコミュニケーションセミナー(午後1時15分～1時55分)

面接・会話が楽になる!うまく話せなくても大丈夫!自信が持てる会話術

※セミナーは定員があります。事前にお申し込みください(当日参加も可)

「企業を知る・仕事を知る・働いている人を知る」

企業研究会「企業ブース訪問」(午後2時～4時)

諏訪地域の多様な職種の、採用担当者や若手社員が参加します。企業と仕事内容を詳しく知って、就職・就活への不安を解消しよう!

参加無料/当日参加可/企業ブース訪問からでも参加可/服装自由

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「美肌の湯」で温まりませんか？ 温泉スタンド感謝デーを開催します

12月7日(木)～9日(土)まで開催! 温泉メダル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント。(1世帯20枚まで)

※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メダルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メダルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

☞感謝デー開催期間…12月7日(木)～9日(土)

☞温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

☞温泉メダル販売料金…200L用:100円・300L用:150円

☞温泉メダル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。「タンクなどの道具がない」という人は、諏訪湖ハイツ、ロマネットにも給湯していますので、ぜひご利用ください。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

お知らせ

雪かきにご協力ください!

市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っていますが、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

●水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

●家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

- ①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目(市有地)
- ④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて行います。



問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ

市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。
閉鎖期間…12月28日(木) 午後4時～3月29日(金) 午後2時 ※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

【通行止めとなる道路】

◆塩嶺王城パークライン(市道岡谷683・739号線)

◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)

◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

一般会計

市に入ったお金(歳入決算額)
231億7,637万8,309円
 前年度比 -10億8,848万7,142円(4.49%減)

前年より
4.49% DOWN

市が使ったお金(歳出決算額)
223億2,277万5,784円
 前年度比 -9億7,426万399円(4.18%減)

前年より
4.18% DOWN

残ったお金(実質収支額)
7億6,041万5,525円

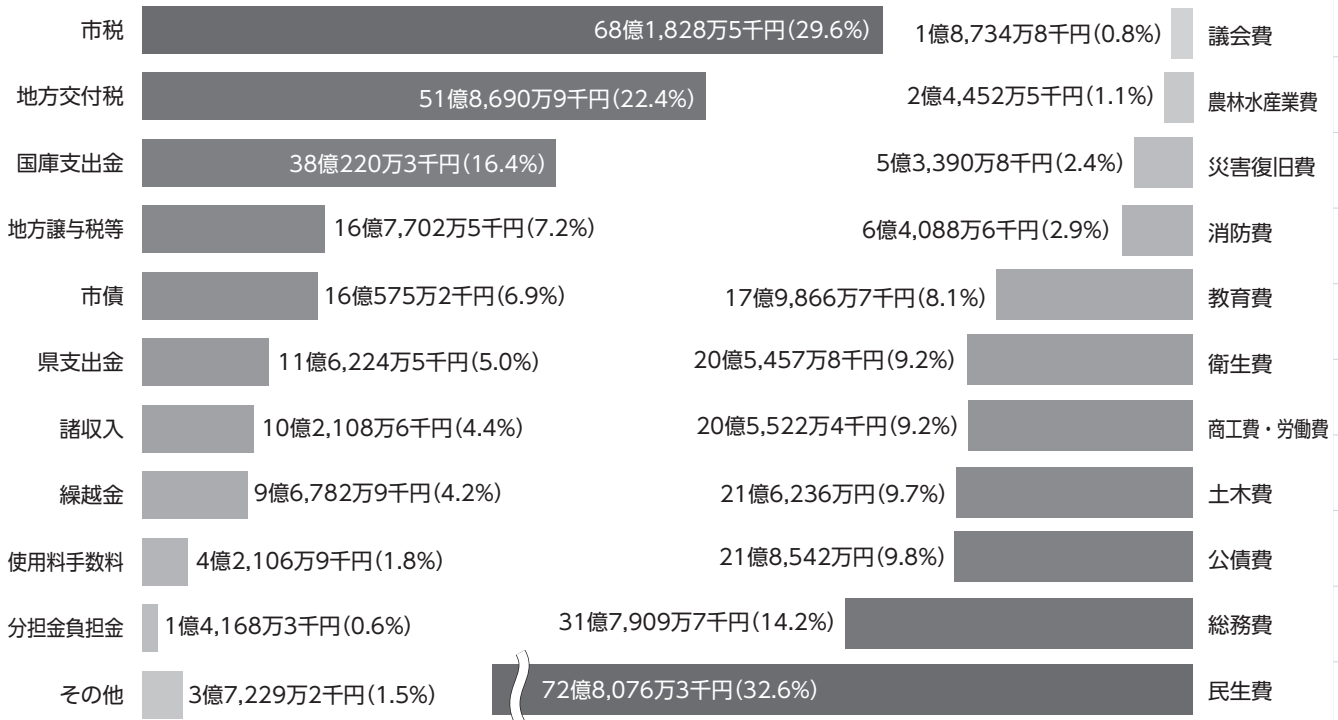
新型コロナウイルス感染症対策に加え、原油価格・物価高騰対策、令和3年8月大雨災害の復旧事業の経費が増加となりましたが、歳入の根幹を成す市税収入や地方交付税が増収となったほか、国庫補助金や市債などの特定財源を有効に活用したことなどにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、7億6,041万5,525円の黒字決算とすることができました。



みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します
〔令和4年度決算報告〕

令和4年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第4回市議会定例会で承認されましたのでお知らせします。

◆ 入ったお金・使ったお金をグラフにしてみました(決算書の構成比)



市に **入った** お金

市が **使った** お金



特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	43億2,615万7,750円	42億3,219万1,384円
地域開発事業	2,189万9,590円	2億5,338万373円
分収造林事業	2,643万251円	2,488万883円
霊園事業	1億143万6,899円	5,090万5,005円
温泉事業	4,120万8,994円	1,493万7,041円
後期高齢者医療事業	8億8,811万9,528円	8億6,227万828円
湊財産区一般会計	1,241万5,814円	46万8,339円



表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和4年度末の基金残高(市の貯金)は、ふるさと納税などの寄附金のほか、財政調整基金等への積立などにより、約62億8,200万円となり、令和3年度末と比べて約9億8,500万円の増となりました。



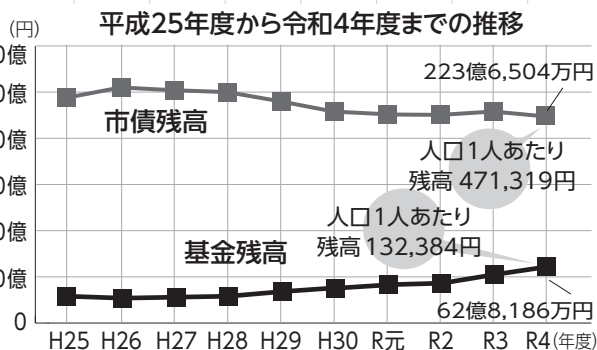
企業会計 (収益的収支 消費税込み)

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

会計名	収入	支出
水道事業	9億4,932万5,603円	8億2,834万285円
下水道事業	17億2,153万8,419円	15億3,093万8,613円
病院事業	73億2,527万8,886円	69億1,420万7,237円



独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。



◆これからの財政に向けて(財務指標)

※いずれも令和4年度暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	86.2%	県下19市中 4位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.61	県下19市中 5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	7.3%	県下19市中11位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	44.7%	県下19市中17位
★実質赤字比率	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、一定の数値になると黄色信号となります。		実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			

財務指標をもうすこしわかりやすく

- ①「経常収支比率」は収入(一般財源)に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕(弾力性)があって新しい施策などにお金がかけられます。
- ②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

- ③「実質公債費比率」は実質的な公債費(自治体の借金)が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。
- ④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国の地方自治体と同様に、人口減少が進むことなどにより、市税をはじめとした歳入は減少が見込まれる一方で、歳出は社会保障関係経費や公共施設等の老朽化対策経費のほか、原油価格・物価の更なる高騰も予想されます。引き続き、限られた財源を効率的・効果的に活用し、必要な事業を着実に実施しながらも、将来にわたって持続可能な健全で安定した行財政運営の確立に向けて取り組んでいきます。



問合せ●財政課(内線1532)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

市県民税(個人住民税) 令和6年度から、ここが変わります

令和6年度の市県民税から適用される税制改正についてお知らせします。

●森林環境税の課税が始まります

森林環境税は、国内に住所のある個人に対して課税される国税です。1人年額1,000円が、市県民税の均等割と併せて賦課徴収されます。

市県民税均等割および森林環境税の合計額比較表

	令和5年度まで(※1)	令和6年度
森林環境税(国税)	—	1,000円
県民税均等割(※2)	2,000円	1,500円
市民税均等割	3,500円	3,000円
合計	5,500円	5,500円

※1 復興特別税として、平成26年度から市民税・県民税で各500円ずつ、合計1,000円増額されていたものが、令和5年度で終了となります。

※2 長野県森林づくり県民税500円が含まれます。(令和9年度まで)

●上場株式などの配当所得等の課税方式が統一されます

特定配当等および特定株式等譲渡所得については、これまで所得税と市県民税において異なる課税方式を選択できましたが、令和6年度から統一されます。所得税でこれらの所得を申告すると、市県民税でも所得に算入されることになります。

●国外居住親族に係る扶養控除が見直されます

30歳以上70歳未満の国外居住親族について、次のいずれにも該当しない場合は、扶養控除などの適用対象外となります。

- 留学により非居住者になった人
- 障がい者
- 扶養控除などを申告する納税義務者から、前年における生活費または教育費に充てる支払いを38万円以上受けている人

特別徴収税額通知書(納税義務者用)の電子化

eLTAXを通じて給与支払報告書を提出する事業所が希望する場合に、個人あての税額通知書が電子データで受け取り可能となります。詳しくは地方税共同機構の特徴税通(納税義務者用)特設ページをご覧ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp/news/08036>

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

お知らせ

諏訪地区小児夜間急病センターは 3月31日で運営を終了します

諏訪地区小児夜間急病センターは、令和6年3月31日をもって、運営を終了します。17年間ありがとうございました。

運営終了後、夜間に子どもさんが体調をくずしてお困りのときは、下記へご相談ください。

長野県小児救急電話相談

電話…局番なしの#8000

子どもの夜間のけがや急病などの際、保護者が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急処置の方法や、受診の判断について助言を行っています。



詳しくはこちら▲

ONLINE QQ こどもの救急

公益社団法人日本小児科学会により監修されているウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
<http://kodomo-qq.jp/>



問合せ●諏訪広域連合事務局 企画総務課 ☎52-4141

お知らせ

12月は滞納整理強化月間 滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和4年度は、184件の差押などを実施し、約1,300万円を徴収しました。

【年末の納税相談窓口を開設します】

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。
日時…12月5日(火)・7日(木) 午後6時～8時
場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

健康ひと目メモ

No.554

運動で骨を鍛えて若さを保つ

近年骨に関する研究が進み、骨の細胞が、からだの他の部位に影響を及ぼす物質を分泌し、からだ全体を調節していることがわかってきました。今回は、最新の研究から骨がからだ全体に及ぼす影響を述べたいと思います。

免疫を調節する「オステオポンチン」
やはり骨芽細胞で分泌される「オステオポンチン」という物質は、赤血球や白血球、免疫細胞などのもことになる骨髄内の造血幹細胞の機能を正常に保つ働きがあります。

骨を鍛えて若さを保つには

多機能タンパク「オステオカルシン」
骨を作っている「骨芽細胞」から分泌される「オステオカルシン」というタンパク質は、コラーゲンとともに骨の構造を支える働きがあります。その一部が血液によってからだ中に運ばれて、いろいろな影響を及ぼすことがわかってきました。

① 記憶力の維持

脳で記憶の保持に関わる「海馬」という部位の神経細胞を刺激して、記憶の維持に關与する。

② 血糖低下作用

すい臓に働いてインスリンの分泌を促し、脂肪細胞などに対してはインスリンに対する反応性を高めて、糖代謝を活発化させる。

そのほか、③骨の量を調節する、④生殖器官を若く保つ、⑤筋力を増やす、などの働きが最新の研究でわかってきています。

骨の量が少なくなると骨の分泌するこれらの物質が少なくなり、老化を早めます。そして、骨が不健康だと、からだの他の部位の病気が悪くなる危険性が指摘されるようになります。骨は何歳になっても増える能力があります。骨に「繰り返し衝撃」を与えると骨内にある「骨細胞」が骨芽細胞を刺激してその増殖や活動を活性化させ、その際にこれらの物質が分泌されます。「繰り返し衝撃」とは、具体的には、歩くときの足腰にかかる衝撃です。天気の良い日には外に出て歩きましょう。物足りない人はジョギングや縄跳びがお勧めです。病気などでうまく歩けない人は、腰掛けたままでの足踏みも効果があります。いずれにしろ運動を継続し、骨量の維持・増強に努め、若さを保ちましょう。

(岡谷市医師会)



健康

飲みすぎに気をつけよう! ~お酒の適量~

年末年始にかけ、お酒を飲む機会が増える時期です。飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。また、翌日への影響も気になります。

一人ひとりがお酒の適量を知り、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈節度ある適度な飲酒量〉

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール約20g程度とされています。

女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

〈1日の飲酒量の目安〉 ※純アルコール量 約20g程度 (厚生労働省「健康日本21」より)



ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
500mL	180mL	60mL	200mL	350mL	100mL
アルコール度数 5%	アルコール度数 15%	アルコール度数 43%	アルコール度数 12%	アルコール度数 7%	アルコール度数 25%

純アルコール量(g) = お酒の量(mL) × アルコール度数 ÷ 100 × 0.8
体がアルコールを分解処理するのに約4時間(※)かかります。

※体重60kgの標準的な成人男性の場合(アルコールの分解能力には個人差があります)

問合せ ● 健康推進課(内線1193)

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金	土
1	2
7	8
14	15
21	22
28	29
30	31

杉村設備(株)
☎ 27-8632

1歳6か月児健診
(R4年5月生)
午後(個別通知します)

株総設工業
☎ 28-8504

十和設備(株)
☎ 24-0182

株上條電設工業
☎ 23-5330

宮坂歯科診療所
☎ 22-7275

株オスガ設備
☎ 27-6622

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(有)三善工業
☎ 23-3446

水道建設(株)
☎ 23-2662

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

釜口医院
☎ 22-2089

アポロ歯科医院
☎ 23-8100

マツモトキョシ・岡谷天竜町店
☎ 24-1801

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)		
	無料法律相談 【予約制】	19日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:相馬 弘昭弁護士 ※1月分予約:12月20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】	20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		
	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】 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための健康相談 【予約制】	月～金曜日 午前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】19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	13日(水)午後1時～4時 対象者:40代前半までの人 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)【予約制】	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者:概ね35歳までの若年者 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	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		
農業	特許・発明相談	19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 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。

2回目▶12月22日(金) 午後7時～8時30分

内容:赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・産後のメンタルヘルスなど



今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(月)

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)

日

月

火

水

木

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。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで

●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・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。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

<p>3</p> <p>☎ よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>☎ 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>☎ 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>☎ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>4</p> <p>☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>5</p> <p>☎ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>6</p> <p>☎ 3歳児健診 (R2年11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>☎ 離乳食教室 (ぱくぱく教室) (R4年12月生) [予約制・オンライン]</p> <p>☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>10</p> <p>☎ 溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p>☎ はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>☎ 永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p>☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>11</p> <p>☎ 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>12</p> <p>☎ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>13</p> <p>☎ 3～4か月児健診 (R5年8月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>☎ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p> <p>☎ 離乳食教室 (ごっくん教室) (R5年7月生) [予約制・個別対応]</p> <p>☎ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>17</p> <p>☎ 林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>☎ たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>☎ 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>☎ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>18</p> <p>☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>19</p> <p>☎ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>20</p> <p>☎ 9～10か月児健診 (R5年2月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>☎ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> <p>☎ 2歳児にここ教室 (R3年11月生) 午前 (個別通知します)</p> <p>☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>24</p> <p>☎ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☎ 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>☎ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>25</p> <p>☎ 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>26</p> <p>☎ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>27</p> <p>☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> <p>☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>31</p> <p>☎ さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p>☎ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☎ 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>☎ しのの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p>☎ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</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</p> <p>■診療時間：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>R6年3月31日にて運営終了 となります。</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>問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室</p> <p>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 2歳児にここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきただけ</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

カルチャーセンター 季節の教養講座 今知りたい、『源氏物語』の世界

来年の大河ドラマ「光る君へ」で注目の『源氏物語』。当時の世情や歴史を知り、物語の世界を楽しんでみませんか。

日時…1月18日・25日、2月1日(全3回) 毎回木曜日
午後7時～8時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…18歳以上で初めて源氏物語を読む人、古典文学に興味のある人

講師…元高等学校教員 今井秀幸さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…600円(3回分) ※受付時に集金

申込み…12月4日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月14日(木)までは市内在住・在勤の人のみ。12月22日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

川岸公民館 IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

これまで5回開催されている講座と同じ内容です。まだこの講座に参加したことのない、スマホ初心者が対象です。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

日時…12月19日(火)・21日(木)
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 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…12月8日(金) 午前9時から川岸公民館窓口にて受付。11日(月) から電話でも受け付けます。12月15日(金) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

子ども会育成連絡協議会・教育委員会主催 クリスマス会

岡谷市リーダーズ倶楽部のお兄さん、お姉さんが、ワクワク・ドキドキいっぱい、いろいろなイベントを用意してみなさんを待っています!

日時…12月17日(日) 午前10時～午後3時

場所…岡谷田中小学校体育館

イベント…ポストカードづくり、缶バッジづくり、クリスマス工作、駄菓子屋 など

参加無料

申込み不要

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

第3回 ホリデイスクエア あひるXmasコンサート

カルチャーセンター学習グループ「あひるコーラス」によるコンサート。女声コーラスの伸びやかな歌声を聴きに来ませんか?

日時…12月24日(日)

午前10時開演・11時30分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

披露曲…きよしこの夜、アベマリア、天使の糧、

さやかに星はきらめき、^{みどろ}葡萄の歌、Hail Holy Queen ほか

観賞無料

申込み不要

国際交流センター クリスマスキッズイベント

大好評のイベントを4年ぶりに開催! 本場のクリスマスを味わいながら、工作、お菓子作り、交流ゲームなどを楽しみます。

日時…12月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…小学生(保護者の付き添いが必要)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…子ども500円(当日集金)

申込み…国際交流センターにて受付。12月11日(月) 締切。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226 E-mail: oiea@oiea.jp

お知らせ **【至急】二十歳を祝う会
(旧成人式)の申し込みを!**

「二十歳を祝う会」に参加を希望して
いて、まだ申し込みが済んでいない人
は、参加案内通知を参考に、至急申し
込み手続きをしてください。なお、通知
が届いていない場合や、申し込み方法
がわからない場合はお問い合わせくだ
さい。

期日…令和6年1月7日(日)

時間…受付:午後1時30分~/式典:午
後2時~/記念撮影:午後2時50分~/

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成15年4月2日から平成16
年4月1日までの出生者で、市内に在
住する人および市内に親族が在住す
る人

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404

お知らせ **「誰か」のことじゃない。
12月4日~10日は人権週間**

12月4日から10日までは「人権週間」で
す。期間中、「特設人権相談所」を開設
します。いじめや不登校、セクハラや性
的差別から親子間・親族間や土地の境
界のトラブル、新型コロナに関すること
など、ひとりで悩まず、ぜひご相談くだ
さい。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月4日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(月)
茅野市	茅野市役所	12月7日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月5日(火)
富士見町	富士見町コミュ ニティプラザ	12月7日(木)
原村	原村中央公民館	12月5日(火)

時間…いずれも午前10時~午後3時
※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番
…☎0570-003-110

子どもの人権110番
…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン
…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル…
☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局
☎52-2440

お知らせ **おかや生活応援商品券・オカヤペイ
ギフトカードの販売は12/28まで**

エネルギー・食料品などの物価高騰
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を販
売しています。

●下記のA・Bのいずれかを現金1万円
で購入できます。

A. 1冊15,000円分(1,000円券×15
枚)のプレミアム付商品券

B. 1枚15,000円分(電子マネー)のオ
カヤペイギフトカード

※購入後の商品券とカードの交換、
返金は一切できません。購入前に
利用可能店舗などを確認し、都合
の良いほうをお選びください。

販売期間…12月28日(木)まで

利用期間…令和6年1月31日(水)まで

対象…9月中に購入引換券が郵送され
た人

問合せ●商業観光課(内線1452)

募集 **市営住宅の
管理人を募集します**

募集団地…学ヶ丘市営住宅(赤羽二丁
目4番1号)

募集人員…1名

応募資格…学ヶ丘市営住宅に居住し、
適切な団地管理が行える人

※現在市営住宅に入居中の人でも応募可。

主な業務内容…共益費の管理、団地内
の巡視、外回り・共用部分などの点
検、団地の草取り、防災訓練などの
とりまとめ、水道水の水質検査など

報酬…年額34,450円

※詳細はお問い合わせください

問合せ●都市計画課
(内線1337・1375)

お知らせ **「地域発 元気づくり支援金」
の説明会を開催します**

日時…12月14日(木)

午後2時30分~4時30分

場所…諏訪合同庁舎 5階講堂(諏訪市)

申込み締切…12月8日(金)

※午後1時30分から令和4年度の優良事
業の表彰と成果発表会を開催予定です。

問合せ●諏訪地域振興局企画振興課
☎57-2901

**もっと
お知らせ**
募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ **新年祝賀式を
開催します**

日時…令和6年1月4日(木)

午前11時~(午前10時開場)

※式典終了後、小ホールにて歓談の
場を設けます。

場所…カノラホール

会費…500円

申込み…12月1日(金)~11日(月)に申
込書に会費を添えて受付場所にお申
込みください。申込書は各受付場
所に設置してあります。市ホームペー
ジからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しく
はお問い合わせください。)

問合せ●秘書広報課
(内線1511・1512)

募集 **岡谷市犯罪被害者等支援条例
骨子(案)への意見を募集します**

市では、犯罪被害者やその家族が、
受けた被害から回復し、安心して暮ら
せる地域社会の実現のため、「犯罪被害
者等基本法」に基づき、条例の制定
を検討しています。犯罪被害者等支援
条例骨子(案)を公表し、内容について
市民のみなさんから意見募集(パブリッ
クコメント)を行います。骨子(案)は、
後日、ホームページでも公開します。

受付期間…12月4日(月)~27日(水)

公表・受付場所…市役所情報公開コー
ナー、各支所、イルプラザ出張所

提出方法…公表場所まで持参、または
郵送、FAX、Eメールにて受付。用
紙は各公表場所、または市ホームペー
ジから入手できます。

FAX 22-8492

Eメール fukusi@city.okaya.lg.jp

問合せ●社会福祉課(内線1258)

◎小学生フットサル教室

期間…1月10日～2月28日

毎回水曜日 計8回

対象…市内在住の小学1～6年生

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…30名(先着順)

申込み期間…12月5日(火)～22日(金)

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

期間…1月9日～2月27日

毎回火曜日 計8回

対象…市内在住・在勤の女性

(託児は定員10名。1歳児から)

時間…午前10時30分～正午

場所…市民総合体育館 第2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み期間…12月5日(火)～22日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

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…全8回の教室:4,000円、全10回の教室:5,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…12月1日(金)午後5時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月5日～2月23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20名

◎第4期 サッカー教室

(年中～小学生)

期間…1月9日～3月12日

毎回火曜日(計10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2年生～6年生)

場所…市民総合体育館 定員…各20名

ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…12月2日(土) 午前8時～午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。

第45回 岡谷市民 元旦マラソン

期日…1月1日(月・祝)

時間…受付:午前7時30分～

開会式:午前7時45分～

スタート:午前8時～

受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…〔4km〕市民総合体育館一釜口水門一
一市民総合体育館〔2km〕市民総合体育館一塚間川一
一市民総合体育館

第48回 岡谷市民

スケート大会 参加者募集

期日…1月7日(日)

時間…公式練習:午前8時45分～

開会式:午前9時30分～

競技開始:午前10時～

場所…やまびこ国際スケートセンター

対象…市内在住、在学、在勤の人

参加費…無料

申込み締切…12月15日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室

(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

保険料(任意)…小・中学生820円

高校生以上1,870円

65歳以上1,220円

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12月17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」をお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に、市民総合体育館を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。

日時…12月17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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場

短縮営業:午前8時30分～午後6時…

12月1日～27日、3月1日～31日

短縮営業:午前10時～午後4時…

1月4日～2月29日

休場日:12月28日～1月3日、11日、25日、2月8日、22日、3月13日、14日

●市営岡谷球場、川岸スポーツ広場

12月1日～3月31日まで閉場

●湖畔広場

※凍結などで使用できない場合もあり

12月1日～27日、3月1日～31日は開場

12月28日～2月29日は閉場

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)が一目でわかる高性能の分析マシンを設置しています。ご利用ください。

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

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計10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4期 ベーシックエアロ教室

期間…1月15日～3月25日
 毎月曜日(計10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

◎短期 ヨガ教室(託児なし)

期間…1月8日～29日
 毎月曜日(計4回)
 時間…午後1時～2時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 受講料…2,400円(4回分)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

クリスマスイベント
 in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「ビンゴ」
 などが楽しめるイベントです。クリスマス
 プレゼントもあるよ♪

日時…12月17日(日) 午後1時～4時
 場所…市民総合体育館
 対象…学生(小学生～高校生)
 持ち物…上ばき

参加費…コンサート・ダンス観覧:無料
 ビンゴ参加:500円

※ビンゴ参加のみ定員あり(50名)
 申込み…市民総合体育館窓口または電
 話にて受付。

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式会社主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※ヨガ教室は除く。左記詳細を参照
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…12月1日(金) 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。
 ※一部を除き託児つき。希望者は
 12月15日(金)までにお申し込みく
 ださい。(1歳児から。1,000円・
 定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第4期 Balletone教室

期間…1月9日～3月12日
 毎回火曜日(計10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4期 ZUMBA教室

期間…①1月9日～3月12日
 毎回火曜日(計10回)
 ②1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第4期

スリムキックボクシング教室

期間…1月10日～3月13日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 こどもスポーツ教室
 (年長～小学生)

期間…1月16日～3月19日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月10日～3月13日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月12日～3月22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4期 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…1月12日～3月22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4期 HIP-HOPダンス教室
 (年中～小学生)

期間…1月15日～3月25日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各25名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



シルキーチャンネル

12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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

- おいしく楽しく栄養講座
- 電話でお金詐欺～発生傾向と対策
- 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。

主な内容

CONTENTS

特集「終活」～老いじたく～……………22・23
 今月の地域のお宝紹介……………24
 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

特集 “終活” ～老いじたく～

自分だけではなく、みんなが幸せになるためのもの。
 明るく、前向きに、元気なうちだからこそできること！

終活は、人生の終わりに向けての事前準備ではありません。
 人生100年時代、これからをいきいきと過ごすために何をするかを考える。
 考えや想いを家族や周囲の人にどれだけ伝えられるかが大事です。
 年末年始で親族、友人などと集まる機会に終活について少し考えたり、話してみても
 いかがでしょう。
 終活は、自分の意思で取り組むもので、「考えたくない」も大事な意思です。

〈終活講座：6月18日と8月5日〉

市と成年後見支援センターの共催で、老いじたくの専門家である、特定行政書士の宮澤優一先生を講師に、「終活講座」を開催し、合計129名の方が受講されました。

多くの方に、終活・老いじたくやエンディングノートなどを知っていただき、考えるきっかけにさせていただけたと思います。

今後も「終活」をテーマにした講座等の企画、開催を予定しています。この特集号と合わせて、お話や考えるきっかけにご活用ください。

受講者のこえ

「元気なうちに始めないといけないと思った」、
 「企画が的確でよくやってくれた」など。



《終活のススメ》ポイント① 認知症になったら…

何も備えをしないまま意思能力を失うと、どんなことに困るのか…？

主に本人が困ること

- 金銭管理ができない。
- 親族等による財産の使い込み。
- 悪徳商法や詐欺被害に遭いやすい。
- 医療や福祉サービス等が理解できず、契約できない。
- 様々な行政手続きができない。

本人や家族が困ること

- 本人名義の銀行口座の手続きができない。
- 本人名義の不動産の売却等ができない。
- 家族や親族の相続を受けることができない。
- 本人が望む医療がわからない。
- 障がいのある子などの将来に不安を残す。

《 終活のススメ 》 ポイント② 備える主な方法は…

〈4大対策〉 エンディングノート 後見人制度 遺言書 家族信託

お金をかけずにすぐできる対策 No.1

エンディングノートって？ より良く、安心して生きるために…。

終活といっても何をしたいかわからないという声がよく聞かれます。

終活への第一歩として多く使用されているのが「エンディングノート」です。

エンディングノートは、もしもの備えにもなりますが、死後に読んでもらうことを前提とするものではなく、自分の人生や想いを整理して書きとめておくものです。

書くだけで終わるのではなく、書いた内容や理由について話したり、ノートの存在を伝えることが大切です。

エンディングノートに 書いておきたいこと

内容に決まりはありません。

例えば、初恋。思い出の地。会いたい人。

行きたい場所。好きな物。好きな食べ物。

好きな音楽。などなんでも。

案外、自分自身のことをわかっていないものです。

文字にすることで、これからどう生きたいのか、といった想いを発見することもできます。

それが自分自身の幸せになります。

また、あなたの家族や支援者なども、あなたの想いを知って、叶えていくことが心の栄養となり、幸せに生きていけることにつながります。

〈ぜひ書いて欲しいことの例〉

- ・延命治療に対する希望
- ・アレルギーや持病、常用薬のこと
- ・葬儀やお墓のこと
- ・財産のこと

〈エンディングノートの選び方・書き方〉

最近は書店にもたくさん並んでいますし、インターネットからも無料で入手できます。自分に良い物を抜き出して、マイノートを作るのもステキですね。

お金をかけずにすぐできる対策 番外編

通帳やクレジットカードの整理をする（数を少なくまとめる）

定期預金を普通預金に変更する（払戻手続きを楽にしておく）

保険の指定代理請求人をつける（保険金請求をしやすくする）



第1回

テーマ「エンディングノート」を開催します

エンディングノートの
プレゼントあり

終活セミナー

場 所 …… 諏訪湖ハイツ 大会議室

日 時 …… 12月9日（土） 13:30～15:30

料 金 …… 無料 定 員 …… 40名（先着予約制）

講 師 …… 特定行政書士 宮澤 優一 氏

申 込 …… 電話または QR コードにてお申し込みください。

問合せ ● 岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121





今月の地域のお宝紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動^{イコール} = 地域のお宝」（既存の活動・支えあい・つながりの様子）をご紹介します。

ふれあいいきいきサロン なつめの会



毎月第1・3月曜日 10:00～11:00
TPR 記念会館でやっています。

家ではなかなか出来ないけれど、
みんなでやるのがいいよね

はじめて参加した時より体の動きが
よくなったよ

60代～80代の方がTPR記念会館をお借りして体操をしています。会場使用の調整は、近くにある高齢者施設「さわやか信州おかや 絹の郷」が協力して下さっているそうです。

ラジオ体操から始まり、DVDを見ながら「いきいき百歳体操」でゆっくり、じっくり体全体を動かしていきます。コロナ禍では休止することもあり、参加者も減少してしまいましたが、時間短縮するなどして地道に活動を続けてきました。

小井川近隣の方を中心に集まっていますが、以前は川岸や湊から参加される方もいたとか。現在地域を問わず参加者を募集しています！気軽にできる体操です。一緒に健康づくりしてみませんか？お問い合わせは、岡谷市社会福祉協議会（24-2121）まで。

新屋敷区 「地域で見守る認知症」講座

新屋敷区でも高齢者が増えてきている中、認知症を正しく知り、地域での見守りについて考えるきっかけになればと区・保健委員会が呼びかけ、区民約20名が参加されました。

講師は宅老所和が家の伊藤陽さん。「認知症ってどんなもの？～正しく知って見守り・支える」と題し、認知症の種類によって現れる症状の違いや認知症の人との接し方等についてお話してくださいました。

認知症の人であっても一般の人とのつきあいと基本的には変わらないことや、できることもたくさんあってそれを活かしたサポートの大切さなど、実際の介護現場での経験を交えての話もあり、参加者の皆さんは熱心にメモをとったり、うなずきながら聞いていました。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。また、地域の中で生活されている認知症の方も増えています。認知症について正しく理解し、当事者や家族に対して温かい目で見守り、助け合いながら、誰もが住み慣れた地域に住み続けられたらいいですね。こうした地域での支えあいを広げていくための取り組みも大切な地域の宝物です。



講座後のアンケートより

まずは思いやりを持って、ゆっくり
あたたかく接していくことが大事

家のすぐ近くに認知症が進んだ方が
いる。少しでもできることがあれば

町内の隣人にも気配りして、話しや
すい環境でお互い見守り合いたい

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。

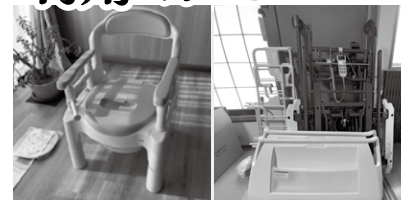
《リサイクル事業の流れ》

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。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。



お譲りします

- 電動介護用ベッド
- ポータブルトイレ
- 浴槽内ステップ

お気軽に岡谷市社協まで
お問い合わせください。



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
12月の休館日…12日（火） 毎月第2火曜日

ワンツーパーチ講座（12月18日（月）より申込み開始）

エクササイズで心も体もリフレッシュしましょう。

日時…1月17日（水） 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

託児あり

講師…千葉有希子さん

持ち物…水分、運動靴、フェイスタオル

おしゃべりサロン（12月25日（月）より申込み開始）

子育てママ同士、楽しくおしゃべりしてリフレッシュ。

日時…1月24日（水） 午前10時～11時30分

対象…保護者

託児あり

場所…3F 多目的ホール

くにぴよんとみんなのハッピークリスマス会（予約不要）

楽しい劇、歌、サンタさんからのプレゼントも？

日時…12月20日（水） 午前10時30分～



問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう（12月11日（月）より申込み開始）

「ダンシングうさぎ」を作ります。

日時…1月11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（12月26日（火）より申込み開始）

日時…1月26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 1月10日（水） 午前9時30分～11時30分

要予約

予約不要のイベント

12月 4日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
15日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
18日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
20日（水）	食べるのだいすき（栄養士）	開館中いつでも
25日（月）	べったんこの日（12月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時
27日（水）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも

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「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、今井区でエアコンなどを整備しました。

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。

問合せ●秘書広報課（内線1365）



▲エアコン（今井区公会所 第3・4会議室）

今月の子育てのポイント（幼児期）「子どもとの「ふれあい」の時間を大切に」



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

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第25回定期演奏会

12月17日(日)

午後2時開演(午後1時15分開場)
午後1時35分から指揮者によるプレトーク

この冬、カノラータ・オーケストラが物語の扉を開きます! シェイクスピアの名作『ロメオとジュリエット』や童話『眠れる森の美女』をチャイコフスキーがオーケストラを使い、音楽で描く名曲をお贈りします。開演前の指揮者によるプレトークと合わせて、お楽しみください。



カノラータ・オーケストラ

会場 大ホール

出演

鈴木竜哉(カノラータ・オーケストラ常任指揮者)

プログラム

チャイコフスキー：
序曲《ロメオとジュリエット》
(1869年・第1稿)
バレエ音楽《眠れる森の美女》
Op.66より抜粋

チケット **販売中** ※未就学児入場不可

全自由席 1,000円 小中高生無料(要入場券)

主催：カノラータ・オーケストラ
カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

12月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…12月19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…12月2日・9日・16日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…12月24日(日)
午前11時～(30分程度)

★クリスマス特集 おはなしの森★
日時…12月23日(土)

午後1時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせなど。参加者全員にクリスマスプレゼントがあります。

会場はいつでも2階会議室です。

今月のテーマボックス

クリスマス

12月17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

12月の休館日

4日、11日、18日、25日、28日～31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●クリスマス特別企画

12月23日(土)・24日(日)にご来館の小学生以下のお子様と一緒に、クリスマスプレゼントを用意しました♪ぜひご家族でご来館ください♪

●年末年始について

年末年始は変則営業時間になりますので、お間違いないようにご来館ください。また、時間帯により、駐車場・更衣室・洗い場などが混雑することが予想されます。ご了承ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

12月の特撰おすすめメニューは【とうふラーメン 870円】。とうふがたっぷり入った、冬に人気のメニューです!

12月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画展

期間…12月1日(金)～15日(金)

●身体障がい者デイサービス和楽

2023年カレンダー展

期間…12月18日(月)～28日(木)

*12月初旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。

☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中。ご相談はフロントまでお気軽にどうぞ。

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう
諏訪湖ハイツの温泉は効能が素晴らしい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

12月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

20日、29日～31日

問合せ ☎ 24-2290

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

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展 12月4日(月)まで

開館25周年記念
とびだせ! 長谷川義史展

同時開催

武井武雄収蔵作品展(テーマ:平和)

◎設備工事のため、12月5日(火)～
2024年1月19日(金)は休館します。

【次回展覧会】武井武雄版画展
1月20日(土)～3月25日(月)

武井武雄カレンダー 販売中

壁掛けカレンダーは、「ながぐつをはいたねこ」など、西洋童話を描いた作品を集めました。いきいきと描かれるキャラクターたちが日々の生活を彩ります。卓上カレンダーは、バラエティに富んだ版画作品をピックアップ。武井の幅広い表現をお楽しみください。

ミュージアムショップほか、休館中もオンラインショップより購入できます。



- 壁掛けカレンダー“西洋童話集” 1,600円(税込)
- 卓上版画カレンダー 800円(税込)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

12月の休館日
5日～1月19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)

12月24日(日)まで

本展では前編に続き、主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。



武井 颯(裸女)
1950年、ブロンズ

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
12月24日(日)まで

ワークショップ

スイーツデコ
スフレパンケーキを作ろう

小さなスフレパンケーキを作ります(食べられません)。

日時…12月3日(日) 午後2時～
講師…SELFISHさん 定員…10名
参加費…1,000円(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

12月の休館日
6日、13日、20日、25日～27日、29日～31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や

企画展

東京農工大学科学博物館連携展
フランス式・イタリア式・そして
諏訪式へ

～VRでよみがえった葵町製糸場～

2月18日(日)まで

岡岡製糸場と同時期に作られ、明治6年に現在の東京都港区虎ノ門付近にあったとされる官営2番目の製糸工場「勸工寮葵町製糸場」。イタリア式の製糸法を採用し、器械製糸技術の波及に貢献したことが知られていますが、資料が乏しく幻の製糸場となっていました。

2017年にこの製糸場の図面が発見され、それを元に東京農工大学科学博物館でデジタル画像化し、VRで復元された製糸工場を、同時代の資料とともにご覧いただけます。



VRで復元された製糸場の中を、アバターで歩くことができます

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)

12月の休館日
6日、13日、20日、27日、29日～31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



保育園のおすすめおやつ

乳幼児期のおやつは…おやつ=お菓子でなく『第4の食事』です。
取りにくい食品(栄養)をおやつでおぎなひましょう。

幼児期はぐんぐんと成長する時期ですが、胃袋も小さく、消化吸収能力も未発達です。3度の食事だけでは、体に必要な栄養素が摂取しにくいのです。足りない栄養素を補う食事のひとつ『第4の食事』と考えて、3回の食事では取りきれない栄養をおやつで補いましょう！保育園給食では、さまざまな手作りおやつが出ますが、そのなかでも好評で簡単なおやつを紹介します。

〈きなこのお麩ラスク〉～保育園給食メニューより～



〈材料〉

焼麩…………… 15g
バター…………… 20g
砂糖…………… 大さじ1
きなこ…………… 大さじ1

*お麩は体を作るたんぱく質が多く、ミネラルも豊富です。

〈作り方〉

- ① フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かす。
 - ② バターが溶けたら麩を入れ、麩にバターが絡むように中火で炒める。
 - ③ お皿に移して粗熱を取り、きな粉と砂糖を合わせたものをお麩全体にかかるように和えながらまぶす。
- ◎ポイント：バターが麩に絡まっていた方が、きな粉も絡まりやすいです！



ココア味の場合、砂糖20gに対して純ココア2gです。



保育園食育キャラクター
ダイズマン



岡谷市ホームページには、保育園レシピが掲載されています。ぜひご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1177)

障害者週間、知っていますか？～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例(障がい者共生条例)」を令和4年10月1日に全部施行しました。

生まれつき障がいのある人もいれば、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近にできることを考えてみませんか。

物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

日時…12月4日(月)～8日(金)
午前10時30分～午後1時30分
場所…市役所 1階ロビー



合理的配慮って知っていますか？

障がいのある人は、社会のなかにあるさまざまな障壁によって生活しづらい場合があります。障がいのある人から、障壁を取り除くよう求められたときに、負担になり過ぎない範囲で対応することを「合理的配慮」といいます。

令和3年に障害者差別解消法が改正され、民間事業者による「合理的配慮」の提供が令和6年4月1日から義務化されます。この法律は、行政機関や民間事業者が対象ですが、何か困っているようすを見かけたときは、まずは「何かお手伝いしましょうか」などの声かけをし、みなさんのできる範囲で状況に応じたていねいなサポートをしましょう。

例えば…

- 段差がある場合、車椅子利用者の補助をする
- 筆談、読み上げ、手話など、意思疎通の配慮を行う
- フリガナのある文章、写真、イラストなどわかりやすい表現を使って説明する
- 職場で障がいの特性に応じて、休憩時間の調整などを行うなど

※必要な配慮は、障がい特性や状況などで異なるので、「対話」を通じて調整することが大切です。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

旧岡谷市役所庁舎がロケ地となった現在公開中の『ゴジラ-1.0』 山崎貴監督が表敬訪問にいらっしゃいました



監督・脚本・VFX
山崎 貴

プロフィール

1964年長野県松本市生まれ。
CGIによる高度なビジュアルを駆使した映像表現・VFXの第一人者。
『ALWAYS 三丁目の夕日』『永遠の0』『STAND BY ME ドラえもん』などの映画を製作。

『ゴジラ-1.0』ストーリー

戦後、焦土と化した日本に、突如現れたゴジラ。残された名もなき人々に、生きて抗う術はあるのか。ゴジラ70周年記念作品。

旧岡谷市役所庁舎について「素晴らしい保存状態と、建物の構造が願っていたもの。」「昔からある美しい建物を今に残し、活用していくことは僕らがこれから考えなくてはならない大事なこと。」と保存の継続に期待を寄せる山崎監督にお話をうかがいました。

旧岡谷市役所庁舎をロケ地にした決め手は何か教えてください。

今回は本当に建物の素晴らしさです。窓の縦横比が現代の建物より細長い感じで、今の規格とは全然違うので、どうしてもそういう建物が今はほとんど残っていないんですよ。窓のバランスがいいのと、外装も中も素晴らしく、1階にはカウンターがあつて…という所が決め手です。

旧岡谷市のお気に入りは何かありますか。

岡谷の蒸さないうなぎがすごくおもしろかったです。蒸さない関西風の方が好きなんです。東京では食べられないので、岡谷のぱりぱりしたうなぎがお気に入りです。



諏訪地域にとって『ゴジラ-1.0』が特別な作品であることから「諏訪シネマズ」に認定されました

旧岡谷市のみなさんへメッセージをお願いします。

岡谷の誇る旧岡谷市役所庁舎。映画自体を引き締める、映画の中心部分の大事なシーンかつ、たくさんの人たちの心が動くようなシーンが撮影できたので確かめに行きながらも、見るというより体感してほしいです。ぜひ劇場で見ていただきたいです。

インタビュー全文は
こちらから▼



トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



10/19~21 初の岡谷開催に大勢の人出 諏訪圏工業メッセ2023

県 県内最大級の工業見本市「諏訪圏工業メッセ2023」が市民総合体育館とテクノプラザおかやを会場に開催されました。今回は、初めて岡谷市での開催となり、341の企業・団体が出展。国内外から多くの企業関係者のほか、市内の小中学校でも初めて見学に訪れるなど、3日間で20,230人(速報値)の来場があり、会場は熱気に満ちあふれました。



11/3 地元の秋野菜や果物を求めて大にぎわい 岡谷市収穫祭2023

旬 の野菜や果物、農産物加工品などが並び、「岡谷市収穫祭2023」が市役所前イベント広場で行われました。生産者と消費者が直接交流する機会にと、リンゴやサツマイモ、蜂蜜などを販売する14団体が出店。小井川小学校の「おおぎりいちよう学級」も初めて参加し、藍染めの布やリースなどを販売しました。

「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

11月のハガキから

▼は広報広聴担当より

柿がたわわに実っています。間もなく軒先に柿すだれが見られるようになりそうです。わが家でも干し柿を作ります。

S・Yさん(成田町)

▼最近、軒先に柿がつるさされている光景を見かけるようになりました。昔から続く先人の知恵である干し柿は、干すことで渋みが甘さに変化し、水分が適度に抜けることでねっとりとした食感になりとてもおいしいですね。そんな干し柿は、栄養も豊富でお茶うけにもピッタリです。今年もおいしい干し柿ができるといいですね。

日没が早くなりました。夕方を運転する際、歩行者が見えにくく感じます。中学生の反射タスキは双方にとっても良いもので、ぜひ活用してほしいです。

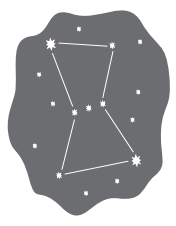
S・Mさん(川岸中)

▼反射タスキを身に着けていると、自動車からの発見も早くなり交通事故防止につながりますね。歩行者のみなさんには、夜間出かける際は、ぜひ、夜行反射材やLEDライトなど光るものを身に付けていただき、車を運転する人は、早めにライトを点灯するなど、お互いに交通事故防止に努めていただきたいと思います。

夜には、オリオン座が見えるようになり、いよいよ秋から冬になつていきます。

M・Rさん(本町)

▼秋から冬にかけて、夜が長くなり、空気が澄み渡る時期になってきましたね。無数の星が瞬く夜空をただ眺めるだけでも、その美しさに心が癒されます。夜空を見上げ、星の中から星座を探すことができますと、さらにうれしくなります。季節や時間帯によって見える星座も変わりますので、冬の星空を楽しんでみるのもいいですね。



撮り歩きおかや

Report 39

「#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。
 みなさんもインスタグラムで身近なおかやを発信してみませんか？



Okaya

enjoy_okaya

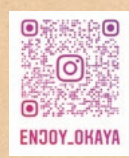
蔵人の定番メニューの「焼き味噌らーめん」
 熱々のこってりしたコクのあるスープは癖になる味！
 チャーシューはしっとり、麺はもちもちの中太麺。
 #麺屋蔵人 #味噌とんこつガツン #鉄鍋
 #お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi_okaya

目で味わう秋の彩り
 あかね色に色づいた“さくらもみじ”
 春だけでなく、秋も美しく味わい深い景色を楽しめます。
 #横河川 #桜紅葉 #秋もきれい #桜並木
 #岡谷市 #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]

※写真は商業観光課インスタグラム、岡谷市観光協会インスタグラム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)

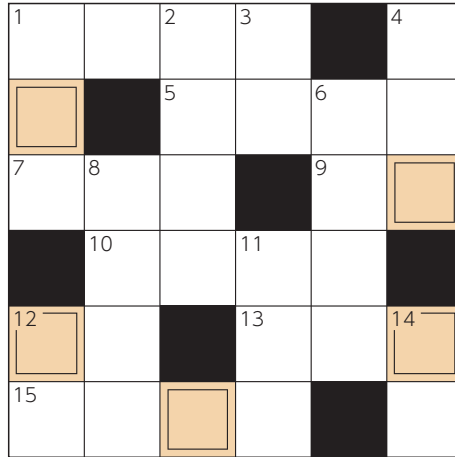
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.456

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 岡谷市出身の洋画家。○○○○貞一郎
- 5 バス、チャンネル
- 7 シロチョウ、カミキリ、カゲロウ
- 9 塩嶺御野立公園は小鳥の森としても知られ、日本の○○風景百選にも認定
- 10 右ページにもあります、
- 12 武士、力士
- 13 あれ!? ない!! すぐ警察に○○○届を
- 15 新鮮味がない、代わりばえしない

◆タテのカギ

- 1 岡谷市出身の科学者。小口○○○
- 2 こちらの区の御柱祭は洩矢神社
- 3 ○○粉、みそ○○
- 4 やまびこスケートの森のキャラクター
- 6 御柱祭下社山出しの最大の見せ場と言え
- 8 横河川の上流は岡谷市の○○○○でもあり、○○○○の森百選にも認定
- 11 探偵に必要な力。このクイズもこれをしてながら解いたりしますよね
- 12 この○○、その○○、気○○、わが○○
- 14 美術考古館の妊婦土偶が持っています

●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。12月8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)

●11月号の答えと当選者

「ラムラムオウ(ラムラム王)」

正解数39通(応募総数40通)の中から抽選で、H・Mさん(加茂町)、M・Mさん(加茂町)、M・Tさん(東銀座)、N・Mさん(若宮)、S・Mさん(川岸中)に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。



冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

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

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも油断しないで

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

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理当番店」、または市の指定工事業者へ連絡してください。

メーター周辺の除雪をお願いします!

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

問合せ●水道課(内線1416・1417)



◆貯水槽の管理を適切に!

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

- 1. 貯水槽の清掃
- 2. 貯水槽の定期点検の実施
- 3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を!

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用している健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は鉛が溶け出している可能性がありますので、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

『ゴジラ-1.0』とタイアップ ゴジラの痕跡をめぐるイベントを開催します



ゴジラ-1.0 | リアル謎解きゲーム ゴジラと伝承の箱

市内各地にある手がかりをもとに謎を解き「伝承の箱」を開けよう！
クリアすると景品が当たる抽選に応募できるほか、参加者は岡谷市
限定オリジナルカードを入手できます。

※本イベントではスマートフォンおよびLINEアプリを使用します。

期間…11月3日(金・祝)～1月31日(水)

参加費…1,000円

キット販売場所…岡谷市観光案内所(JR岡谷駅構内)
岡谷市観光協会事務局(市役所4階)



問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

ロケ地周遊作戦！

映画のロケ地となった、岡谷市、茨城県、静岡県浜松市の3か所で
それぞれスタンプラリーを開催中！

舞台となった場所へ行き、ゴジラの痕跡をたどろう！

期間…11月3日(金・祝)～1月31日(水)

市内に設置されたゴジラの痕跡スタンプをゲットして、
特別なゴジラコースターを手に入れよう！

設置された地区にあるスタンプをすべて集めると、
ゴジラグッズが当たる抽選に応募できる
ダブルチャンスも！



問合せ●商業観光課(内線1454)

