

あなたとおかやをつなぐ OKaya

2023

3

No.1483

広報 おかや

《特集》

カラダ動かして いますか？

今月の表紙

直径1.2mの大きなボールを使って3チームで対戦するスポーツ「キンボール」をご存じですか？近年、だれもが楽しく体を動かせる競技として注目されているニュースポーツのひとつです。春に向けて体を動かすコト、何か始めてみませんか？



春に向けて
運動を
始めよう！



体を動かしたい！
健康づくりをしたい！
趣味を見つけない！
ダイエットしたい！

運動の目的は人それぞれですが、
これから暖かくなる春に向けて、
体を動かす準備を始めませんか？

岡谷市には、「スポーツに親しみ夢
と感動が生まれるまち」を基本理念と
し、スポーツを「する」「みる」「ささ
える」ことで、すべての市民がさまざ
まな形でスポーツに関わりあえるよう
に策定した「はつらつ岡谷スポーツプ
ラン」（第2次岡谷市スポーツ推進計
画）があります。

市ではこのプランに基づいて

- ① 市民ひとりスポーツの実現
 - ② 競技力の向上
 - ③ 子どものスポーツ機会の充実
 - ④ スポーツ環境の整備・充実
- の4つの柱に取り組み、すべての市民
のみなさんがスポーツに関わること
で、体力を向上させ、健康を増進させ
ることに努めていきます。

カラダ動かして いますか？

〈特集〉



市民ひとり 1スポーツ

の

ススメ。



続けられるスポーツ
をひとつ持とう！

ぜひ
一緒に！



スポーツ振興課
宮坂 勇大

何歳からでも運動は始められます。自分のライフスタイルにあったスポーツを見つけるためには、いろいろなスポーツを体験してみるとよいでしょう。年齢を問わず、子どもから高齢者まで、それぞれの年代に向けた各種スポーツ教室や大会を開催していますので、ぜひ積極的に参加してみてください。

また、競技スポーツは敷居が高くて…という人には、だれでも簡単にできるスポーツとして考案された「ニュースポーツ」があります。パラリンピックの正式競技にもなっている「ボッチャ」をはじめとする、楽しんで体を動かせる「ニュースポーツ」を次ページから紹介していきます。

生涯にわたって、何かひとつ続けられるスポーツがあったらいいと思いませんか？

生涯運動を続けるために
市民ひとり1スポーツ
を実現させましょう！

だれでも、楽しく続けられる！

ニュースポーツ

ニュースポーツとは

年齢や体力にかかわらず、だれもが楽しめる新しいスポーツの総称で、世界中でたくさんの種目が考案され近年注目されています。

競い合うことよりも、だれもが楽しめることに主眼が置かれ、ルールがやさしくだれでも挑戦しやすいのが特長です。

運動量を自身で調節できるものも多いので、運動が苦手な人や、ふだん運動をする機会が少ない人にもおすすめです。幅広い世代の参加が可能なので、子どもから高齢者まで、同じ競技と一緒に楽しむことができ、世代を越えたコミュニケーションにも役立ちます。

例えば、
こんな種目が
あります！



などなど...



わたしたち
スポーツ推進委員
がサポートします！

ニュースポーツにはたくさんの種類があり、あまりなじみのないものも少なくありません。そこで、市から委嘱された「スポーツ推進委員」のみなさんが、ニュースポーツの普及のためにさまざまな活動をしています。

一緒に楽しみ
ましょう！



岡谷市スポーツ推進委員

1

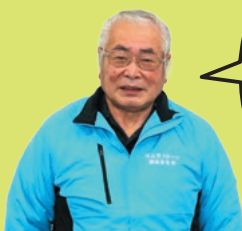
ボッチャ

お気に入りの
を見つけよう！

オススメの種目を紹介！

市民のみなさんにニュースポーツを楽しんでもらえるよう、市では、専用の用具を揃えたり、スポーツ推進委員の協力により、さまざまな種目の大会や体験会を開催しています。その中からオススメの種目を紹介していきます。

ボッチャとは、ヨーロッパで考案されたスポーツで、1984年からパラリンピックの正式競技にもなっています。ジャックボールという目標球に向かってどれだけ色球を近づけられるかを競います。色球を投げられない場合は、補助具を使うことで、だれでもプレーすることができます。



スポーツ推進委員
委員長 有賀 裕信さん

11月19日(土)市民総合体育館でボッチャの大会を開催しました。6歳から72歳までの35名(9チーム)が、ルールを学びながら、世代を越えてプレーを楽しみました。次はあなたも参加してみませんか？



ボッチャの 基本的なルール

【用具・コート】

- ジャックボール(白) 1つ、赤・青それぞれ6つのボールを使います。
- コートは12.5m×6m(バドミントンコートとほぼ同じ大きさです。)

【ゲームの進め方】

- じゃんけんで先攻と後攻を決めます。第1エンドの先攻は赤チーム、後攻は青チームです。

【ゲームの開始】

1. 赤チーム①番の人がジャックボールを投球し、続けて赤ボールの1投目を投球します。
2. 青チームが1投目を投球します。投球する人は②④⑥番のどれでもかまいません。
3. 2投目以降は、ジャックボールからより遠い位置に投球したチームが投球します。
4. 両チームが6球ずつ投げ終えた時点で得点を計算します。(第1エンド 終了)

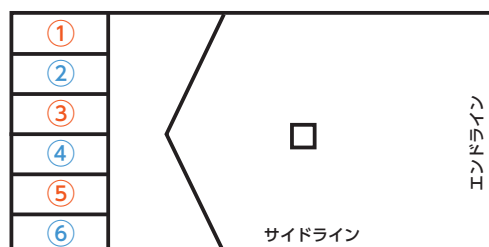
5. 第2エンド以降は、偶数エンドは青チームが先攻、奇数エンドは赤チームが先攻です。

6. 全エンド終了後、両チームそれぞれの総得点で勝敗を決定します。

【得点の計算方法】

- ジャックボールに一番近い相手のボールよりも、さらに近い位置にある自分のボールにつき1点となります。

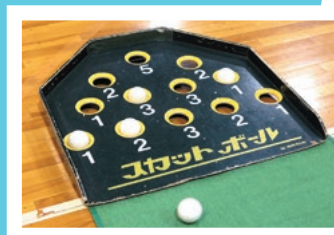
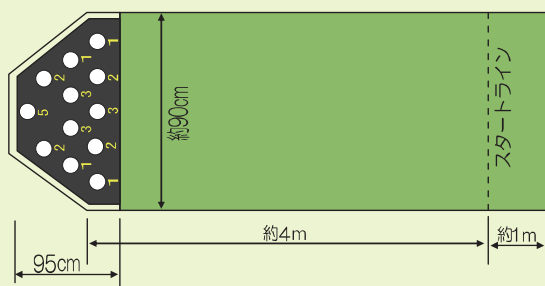
〈コート図〉



2

スカットボール

スカットボールは、マットの上にスカット台を乗せ、ボールをスタートラインからスティックで打ってスカット台の得点穴に入れるゲームで、入った穴の得点の合計を競います。穴の特殊なカーブがボールの動きを変え、手に汗にぎるゲームを演出します。5対5の最大10人まで対戦が可能です。



3

キンボール

キンボールは、4人1組の3チームで、直径122cmの大きなボールを落とさないようにする競技です。3チームが同時に対戦し、呼ばれたチームがボールをキャッチ。ボールを落とすと相手チームの得点になります。元気いっぱい声を出して協力し合うスポーツです。



4

ディスクゲッターナイン

少人数でも気軽に楽しめるフライングディスク版「ストラックアウト」。

5

フロアーカーリング

フロッカーとも呼ばれ、タイヤが付いているストーンを使用した、体育館などの床で行うカーリング。

6

公式輪投げ

ルールが簡単で、場所も気にせずできる手軽さから多くの人に愛されてきた遊びを競技にしたもの。



まだまだあるよ！



岡谷市公式
YouTube
チャンネル



岡谷市HP
ニュースポーツ
リスト

岡谷市では数多くあるニュースポーツからよりすぐった種目をおすすめしています。シルキーチャンネルと岡谷市公式YouTubeチャンネル内の「Sport time! おかや」という番組で、ニュースポーツのルール説明と実際にプレイしている動画を放送しています。ぜひ、動画を参考に、ニュースポーツを始めてみませんか？

information

さあ、
やって
みよう！

市民総合体育館にて ニュースポーツ用具を 無料で貸し出しています！

今回紹介した種目のほかにも18種目の用具を全て無料で貸し出しています。

体育館を使用する際に窓口でスタッフにお申し込みください。



ポッチャ



ディスクゲッター
ナイン



スカットボール



公式輪投げ



フローアー
カールリング



キシボール
999999

「元氣いきいき 岡谷シニアスポーツデー」 に参加しよう！

65歳以上の利用者に、
無料で運動できる場所を年4回提供します！

【日 時】	4月20日 木曜日 7月20日 木曜日 10月19日 木曜日 1月18日 木曜日 (令和6年)
【場 所】	各日 午前9時から午後3時まで 市民総合体育館 (スワンドーム)、 トレーニングルーム、2A・2B会議室
【対 象】	65歳以上 (市内外問わず)
【持ち物】	運動のできる服装、上ばき、マスクなど
【申込み】	各シニアスポーツデー開催日までに ●スポーツ振興課への電話 ●市民総合体育館窓口 いずれかへ申込み ※事前申込み優先

シニアは
お得！
無料開放

シニアスポーツデーにて実施！「体力測定」

自分の体力、運動能力が数値でわかります！

【時間】 午前10時 (受付開始：午前9時30分)

【測定種目】

握力、上体おこし、長座体前屈、
開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

無料

要
申込み

「はつらつ健康体操」

体を動かすきっかけ作りに！

硬くなった筋肉を
ほぐして機能向上を
めざしましょう！

【時間】
午前11時～ (30分程度)



無料

要
申込み

月1回
続けて
みよう！

気軽にスポーツを始めませんか？
スポーツ振興課では、ニュースポーツのほか
にも毎月各種スポーツ教室を開催しています。
興味のある人はお問い合わせください！
わたしたちが、サポートします！

問合せ

スポーツ振興課
22-8804

スポーツ振興課
中坪 敬介

市民総合体育館の 「個人利用者優先デー」を活用しよう！

市民総合体育館を個人利用者に開放しています。
予約せずに当日受付で利用できるため、気軽に家族・
友人と一緒にニュースポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか？
(利用状況によっては使用できない場合があります)

【日 時】	毎月第3日曜日 午前9時から午後6時まで
【使用料】	1人1回 2時間まで 大人：220円 / 子ども：110円 (用具代は別途) ※市内小中学生は子どもパスポート・ 学生証の提示により使用料が無料

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

口腔ケアで疾病予防! 口腔内細菌と全身疾患との関係について



Hospital
ほすびた
ルポ 60
Reportage



口の中の細菌は、虫歯や歯周病などの口腔疾患に留まらず、糖尿病や心筋梗塞などの重篤な疾患とも関係があります。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した歯科口腔外科の箱山歯科医師にお話をうかがいます。

岡谷市民病院に着任しての感想は

岡谷市民病院は、立地が良くて、きれいな建物だと思いました。歯科口腔外科は、ほかの診療科との連携が必要なので、先生方と話がしやすく、連絡が取りやすい環境だと感じています。

歯科口腔外科について

外来診療では、歯科クリニックからの依頼（紹介）があつた患者さんを対象に、親知らずの抜歯、口腔内や顎にできた腫瘍の摘出、転倒や事故による外傷の治療など、外科的な治療を主に

行っています。また、高血圧症や糖尿病、心疾患など全身に病気がある患者さんの歯科治療も行っています。

入院中の方には、手術前後やがんの治療（化学療法）中の歯科治療、口腔ケアなどを行っています。口腔ケアを積極的に行うことにより、口の中の細菌（口腔内細菌）を減らすことができ、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}の予防や化学療法後の口腔粘膜炎、口腔乾燥などの口腔内トラブルを低減することができます。

口腔内細菌と全身疾患との関係について

口腔内細菌が増殖すると、細菌の塊（プラーク）が歯を溶かしたり歯肉に入り込んだりすることで、虫歯や歯周病などの口腔疾患を発症します。また、これらの細菌が血管内に侵入して全身に回ることにより様々な疾患を引き起こすことが分かっています。

糖尿病は歯周病と関係しており、歯周病を発症・進行させる細菌（歯周病菌）が血管内に侵入すると、歯周病菌から放出される内毒素によって血糖値を下げる働きを持つインスリンの作用が低下し、糖尿病を発症・悪化するリスクが高くなります。

糖尿病以外にも、歯周病菌は血管内にプラークを形成して動脈硬化を引き起こす原因になり、心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが高くなります。

口腔内細菌を減らすために心がけることは

口の中は温暖多湿で栄養があり、細菌が繁殖しやすい環境なので、日頃からの口腔ケアが重要です。歯磨き、舌や粘膜の清拭、洗口（洗口液などによる口内洗浄）などにより、口腔内を清潔に保つことが大切で、特に投薬治療中の人は、治療薬の副作用によって口腔内環境が乱れやすいので、気をつけてください。

また、セルフケアにはどうしても限界がありますので、定期的に歯科クリニックに通い、自分では手の届かない部分を清掃してもらったり、口腔内の状態を適切に把握してもらったりして、口腔内環境を整えるようにしていきたいです。

岡谷市民病院での抱負を

口腔内は全身疾患と関係があるため、ほかの診療科の先生方と連携しながら地域医療に貢献していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。



問合せ ● 岡谷市民病院

0263-80000

歯科口腔外科 箱山 友祐 歯科医師

新潟大学歯学部卒業後、信州大学医学部附属病院、相澤病院などを経て、令和4年10月に岡谷市民病院に着任。趣味はドライブ。4児の父であり、休日は子どもたちと過ごすことが多く、家族でドライブに出かけるなど、家族と過ごす時間を大切にしている。

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。

3月の新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナワクチン接種を希望する人は、インターネットまたはナビダイヤル(☎0570-007-055)でご予約ください。
※オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回です。

3月の集団接種実施日…18日(土)、24日(金)、25日(土) **場所**…岡谷市民総合体育館

※個別接種は実施していません。

●4月以降の接種については、決まり次第お伝えします。

国は、乳幼児接種(生後6か月～4歳)および小児接種(5～11歳)については、接種できる期間が短かったことから、当面、接種を行うべきとしていますが、現在、4月以降の日程は不明のため、3月中に接種を希望する人は接種日程を調整しますので、早めに下記までご連絡ください。今後の接種については決まり次第案内します。

乳幼児接種および小児接種の詳細については、下の表をご覧ください。

※乳幼児、小児が接種するワクチンは、オミクロン株対応ワクチンではありません。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

- 初回接種として合計3回の接種を行います。
(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目)

	初回接種
ワクチン	ファイザー社製(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット(1回0.2ml)
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

●小児接種(5歳～11歳対象)

- 初回接種：2回(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目)
- 追加接種：1回(2回目接種から5か月の間隔をあけて3回目)

	初回接種(1・2回目接種)	追加接種(3回目接種)
ワクチン	ファイザー社製(5歳～11歳用)	ファイザー社製(5歳～11歳用)
接種回数	2回	1回
接種間隔	通常3週間	2回目接種から5か月以上
接種対象年齢	1回目の接種日に5～11歳	3回目の接種日に5～11歳

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

募集

「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは、市内外から多くの人々が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご活用ください。

掲載期間は1年単位(4月～翌年3月)が基本ですが、募集は随時行っています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。掲載希望や不明な点などありましたら、お問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
2階廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー内側	1口	100円/月	最低口数：10口以上(10口単位) 最大200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

今年は「統一地方選挙」の年です

今年は4年に一度、期日を統一して全国一斉に選挙が行われる「統一地方選挙」の年です。
地方選挙は、その地域に住むみなさんが政治に関わる仕組みの根幹であり、みなさんの
意思を政治に反映させるための代表を選出する、とても重要な選挙です。



統一地方選挙の投票日

- 長野県議会議員一般選挙 4月9日(日) (告示日:3月31日)
- 岡谷市議会議員一般選挙 4月23日(日) (告示日:4月16日)

投票には「当日投票」と「期日前投票」の2種類があります

- 当日投票…投票日当日の投票時間は、午前7時から午後8時までです。投票できる場所は投票所入場券に記載されていますので、事前にご確認ください。
- 期日前投票…仕事や旅行などで投票日に投票できない見込みの人は、期日前投票ができます。
県議会議員選挙 4月1日(土)～4月8日(土)
市議会議員選挙 4月17日(月)～4月22日(土)
時間…午前8時30分～午後8時
場所…市役所2階 202会議室

レイクウォーク岡谷でも期日前投票ができます！
(市議会議員選挙のみ)

期日…4月20日(木)・21日(金)

時間…午前9時～午後8時

場所…レイクウォーク岡谷1階 催事場

※県議会議員選挙では、レイクウォーク岡谷での期日前投票は実施しません。



岡谷市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します 立候補予定関係者は必ずご出席ください。

日時…3月23日(木) 午後2時30分～ 場所…市役所 9階 大会議室

※立候補予定関係者3人以内の出席としてください。

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

お知らせ

事業者のみなさんを対象に
インボイス制度の説明会を開催します

事業者のみなさん向けに、インボイス制度に関する説明会と登録申請サポート会を、諏訪税務署と岡谷商工会議所の共催で開催します。10月から始まる消費税のインボイス制度の概要や、消費税の基本的な仕組みについて説明を行いますので、ぜひご参加ください。

場所…岡谷商工会館 3階ホール(郷田1-4-11)

日時…3月17日(金) 午後2時～3時30分

定員…30名(要事前申込み)

申込み…諏訪税務署 個人課税第一部門にお申し込みください。
3月10日(金)午後5時締切。

※スマートフォンによる登録申請(個人事業主に限ります)を行う際は、マイナンバーカードおよびスマートフォンが必要です。
※来場にあたっては公共交通機関をご利用ください。

インボイス制度

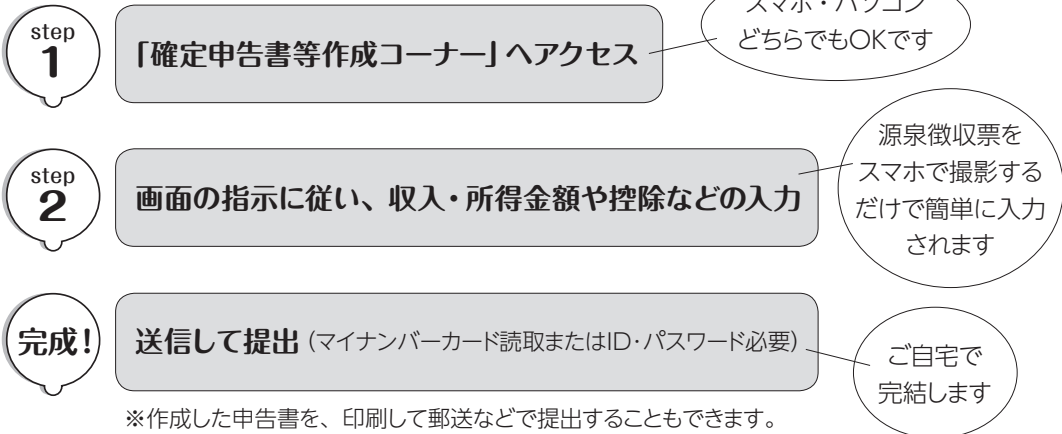


問合せ●諏訪税務署 個人課税第一部門 ☎57-5211 / 岡谷商工会議所 ☎23-2345

お知らせ

所得税の確定申告 スマホからかんたん・便利な e-Tax で申告しましょう!!

令和4年分の所得税の申告・納付は、3月15日（水）までです。まだ済んでいない人は、ぜひ「e-Tax」にチャレンジしてみてください。国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」から作成・送信できます。



いいことたくさん!

- 24時間いつでも利用可能です。（日中忙しい人にオススメです）
- マイナポータルと連携すれば、医療費やふるさと納税などの情報を申告書に自動入力することができます。
- 書面提出と比べて早く還付が受けられます。
- スマホアプリで納税できます。

Let's Try!

詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)「確定申告特集」をご覧ください。

「確定申告書等作成コーナー」をのぞいてみてください▶
e-Taxの利用率は年々増加! 約2人に1人が活用しています!



お知らせ

令和5年度の軽自動車税(種別割) 軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者（または使用者）が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和5年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車 種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】 申請期限…5月24日(水)

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、
ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

交付無料

童画の王様・武井武雄の「ラムラム王」を配した、ご当地ナンバーを交付しています。「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。



問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

4月1日からマイナンバーカードを利用して 自宅からでも行政手続きができるようになります！

マイナンバーカードを持っている人は、市役所の窓口に行かなくても、
自宅からマイナポータルの「ぴったリサービス」を利用して、オンラインでも行政手続きができるようになります。

こんな人におすすめ

- 平日は、市役所に行く時間がない。
- 小さな子どもがいるので、窓口で待つことが難しい。

【ぴったリサービスでできる行政手続き】

項 目	手 続 き	担 当 課
子育て	児童手当等の現況届や、 児童扶養手当の現況届の事前送信など、 全部で15手続き	子ども課(内線1261・1227) 社会福祉課(内線1263)
介 護	要介護・要支援認定の申請や、 介護保険負担限度額認定申請など、 全部で11手続き	介護福祉課(内線1281)

申請に必要なもの…パソコンまたはスマートフォン、マイナンバーカード
※パソコンの場合は、マイナンバーカードを読み取るカードリーダーが必要です。

スマホで
自宅から
行政手続き！



問合せ●企画課(内線1541)

健康

令和5年に65歳以上になるみなさん (事業対象者・要支援・要介護認定者を除く) 「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」
のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやウォーキング、ヨガ、脳トレなど、さまざま
な内容の教室が全16種類ありますので、ご自身に合った強度
や内容の教室を選ぶことができます。

仲間と一緒に運動することや栄養・口腔・認知症予防について
学ぶことでフレイルを予防し、元気でいきいきとした生活をめ
ざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料
をご負担いただく場合
があります。

無料送迎あり！

自 宅 ⇄ 会 場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いて
いる教室案内や申込書をご覧ください。

申込み期限…3月6日(月) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今ま
で市の介護予防教室に参加
したことがない人を優先し、
抽選で参加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、本人への
電話をもってかえさせていた
だきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



●新型コロナウイルス感染症の流行状況により、各事
業所が提示する感染予防対策にご協力ください。

〈教室一覧表に訂正があります〉

やまびこスケートの森が担当する5教室は、「送迎なし」
に変更となりました。お申し込みの際はご注意ください。

問合せ●介護福祉課(内線1249・1275)

募集

市民農園を借りて
野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。
1区画は家庭菜園に適した広さです。

【募集している市民農園】

- 東堀2(長地柴宮：尼堂墓地付近) …1区画
- 若宮2(若宮一丁目：JR中央本線高架下付近) …1区画
- 小萩郵便局東(長地小萩：小萩簡易郵便局向かい) …2区画
- 長地梨久保(長地梨久保二丁目：清水田墓地下) …2区画

使用期間…4月1日から1～4年

使用料…1区画 年間1,000円

募集期間…3月6日(月)～16日(木)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

※農園の場所、区画、使用
期間など、詳しくはお問
い合わせください。



募集

サポートファーム事業
(研修農園)参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

スケジュール…4月～10月に14回講習会を実施します。(月2回程度・木曜日の午前9時～11時)

栽培品目…シルクスイート(さつまいも)、トマト、キュウリ、ナス、ジャガイモ、ネギほか約25種類

費用…年間5,000円(種苗代別途)

対象…野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で講習日以外にも自分の区画を世話できる人(市内在住者優先)

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

募集期間…3月6日(月)～16日(木)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ
農地の貸し借り相談会

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人は、この機会に奮ってご参加ください。また、担当地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にも相談できます。

日時…3月4日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※事前申し込み優先



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

直売所へ農産物を出荷したい人に
説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

作った野菜が余ってしまう、自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たいなど、興味がある人はぜひご参加ください。

日時…3月4日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※事前申し込み優先



問合せ●農林水産課(内線1487)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、 所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の対象になります。



対象となる人…学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下である人。

【所得の目安】

128万円 + {扶養親族等の数×38万円} + 社会保険料控除等

はじめて学生納付特例を申請予定の人は、申請書を記入・提出する必要があります。

申請方法…下記添付書類を持って市民生活課窓口へお越しいただくか、申請書を記入し、添付書類とあわせて郵送してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所で入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

申請に必要な添付書類…在学期間がわかる学生証の写し、または在学証明書の原本



詳しくはこちらから▲

令和4年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

令和4年度に保険料納付を猶予されていて、令和5年度も引き続き在学予定の人へ、4月初めに基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和5年度の申請ができます（この場合、添付書類は不要）。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課（内線1158）

お知らせ

一定規模以上の土砂などの盛土に 許可が必要になります

盛土による土砂などの崩落による災害の発生を防止するため、「長野県土砂等の盛土等の規制に関する条例」が制定されました。この条例により、本年1月1日以降に行う一定規模以上の盛土などについては、原則として県の許可が必要になります。

【主な規制項目】

- 面積が3,000平方メートル以上、または高さが5m以上の土砂等の盛土等を行う場合には、県の許可が必要になります。
- 県の許可を受けるにあたっては、周辺地域の住民に許可申請の内容を周知する必要があります。
- 土地の所有者は、盛土等の施工状況を定期的に確認する必要があります。
- 条例の規定に違反した場合は、罰則（最大2年以下の懲役または100万円以下の罰金）が適用されることがあります。

【手数料（1件あたりの金額）】

- 新規の許可…55,000円
- 変更の許可…34,000円
- 譲受けの許可…34,000円

問合せ●長野県建設部 砂防課 調査管理係

☎026-235-7316

環境

家庭で処理に困っているごみはありませんか 粗大ごみ有料回収を行います

市内全世帯を対象に、家庭で不用となった家具などの“粗大ごみ”や“小型家電”を、専門事業者が有料で引き取ります。

日時…3月18日（土）午前9時～正午

場所…カノラホール駐車場

●引き取り品目（例） ※料金は品目ごとに異なります。

◆家庭の粗大ごみ

食器棚、たんす、マットレス、布団、じゅうたん、電気毛布、ヘアドライヤー、アイロン、こたつ、ストーブ、扇風機、加湿器、炊飯器、電子レンジ、ガステーブル、パソコン、プリンター、コンポ、ラジカセ、ソファ、自転車、チャイルドシート、スーツケース、タイヤ・ホイール、スキー・スノーボード、ゴルフクラブ、その他家電製品 など

◆家電4品目

テレビ、冷蔵庫、洗濯機、家庭用エアコン

●各家庭への個別収集は行いません。

●当日都合がつかないなど、持ち込みができない場合は、地区の粗大ごみ有料回収や直接リサイクル（廃棄物処理）専門事業者への持ち込みをお願いします。（有料）

問合せ●環境課（内線1447・1448）

健康ひと回メモ

No.545

口の中を観察していますか？

みなさんは毎日の歯みがきのあとに、自分のお口の中を鏡で見えていますでしょうか。歯はもちろんのこと、歯ぐき

やほっぺの内側、舌はどんな状態でしょうか。小さなできものや出血、痛みなど、気になることはありませんでしょうか。今回はみなさんのお口の中で、とくに「色」についてお話ししたいと思います。

一般的に健康な口腔粘膜は、粘膜の下
の毛細血管がうすうす透けて見えるため、
ピンク色をしています。しかし、その毛細
血管が何らかの原因で拡張して血流が増え
ると、粘膜は赤く見えます。これが「炎症」
といわれる状態です。また、粘膜の上皮が
薄くなると血管がさらに透けて見えるた
め、粘膜はさらに赤く見えます。「びらん」
や「萎縮」といった状態がこれにあたります。

一方、粘膜の上皮が厚みを増した状態
や角化が進んだ状態では、粘膜の下
の血流が見えにくくなるため白く見えます。白
板症という病態は粘膜上皮全体が厚くな
り、過度に角化しているために白く見える
のです。また口の中に白い斑点が散在する
こともあります。これはカンジダ菌とい
うカビの一種が付着した状態であることが多
いです。このカンジダ菌は口腔常在菌であ
り、健康な人の口腔内にもわずかながら存

在しています。ふだんはおとなしくしてい
ますが、体調が悪化したときや抗生物質
などのお薬の影響が強く出たときなどに、
口の中で繁殖して口腔粘膜に付着します。
痛みや味覚障害の原因にもなりますので注
意が必要です。これはガーゼなどで拭うこ
とで除去できる場合もありますが、菌が粘
膜に深く根付いているときはなかなか除去
できず、専用のお薬を使用しなければ治ら
ないこともあります。

みなさんが自分のお口の中でいちばん観
察しやすいのは舌の表面だと思います。舌
の表面も粘膜で覆われていますので、健康
な舌はピンク色をしています。舌もその
日の状態によって、いつもより赤く見えたり
白く見えたりします。場合によっては黄
色くなったり黒くなったりすることもあり
ますので、見比べてみてください。

口の中の粘膜の「色」についてお話ししま
したが、実はまだ他にもさまざまな色や状
態が存在します。いずれにしても、ふだん
からご自身のお口の中をよく観察するよう
にしてください。そして、少しでも気にな
ることがありましたら、お近くの歯科医院
へ相談しましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

健康

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

風しんの定期接種を受ける機会のなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査（血液検査）を行い、抗体検査の結果が基準値より低い人に対して、後日、予防接種を実施します。クーポン券を持参することで、抗体検査・予防接種が無料で受けられます。

対象…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、抗体検査および予防接種を受けていない人

実施期限…令和7年3月31日まで

クーポン券…対象者には4月に個別通知でクーポン券を送付しますが、4月上旬までに受診を予定している人は、クーポン券を発行しますので、健康推進課へお問い合わせください。

実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社の健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。厚生労働省のホームページで一覧が公表されていますので、ご覧ください。



厚生労働省ホームページはこちらから➡

問合せ●健康推進課(内線1182)

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

乳児健診等

所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
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きてください。

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
♥ 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R4年10月生) [予約制・個別対応] ☎ (株)アイテック ☎ 23-8500		☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
9	10	11	
♥ 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R4年3月生) [予約制・オンライン教室] ☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302		☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504	
6	17	18	
♥ 2 歳児にこにこ教室 (R3年2月15日～28日生) 午前(個別通知します) ☎ 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406		☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182	
3	24	25	
☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885		☎ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
0	31	健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分～午後5時15分 問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)	
☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	無料法律相談 【予約制】	14日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：鳥川秀司 弁護士 ※4月分予約：3月15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】	15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】 8日(水)・22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】23日(木)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	8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		
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		
	特許・発明相談	22日(水)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
農業	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 ▶ 3月3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 ▶ 3月17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



「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

3月

March

-  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付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

乳幼児
保健セ
医療機

◆乳幼児
場 持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎国民健康保険税 第 12 期 納期限…3 月 31 日 (金) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線 1135） 諏訪地区小児夜間急病センター ■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） 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699 1 歳 6 か月児健診 (R3 年 8 月生) 午後 (個別通知します) 十和設備(株) ☎ 24-0182 水道建設(株) ☎ 23-2662				
5 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	6 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	7 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	8 3 歳児健診 (R2 年 2 月生) 午後 (個別通知します) (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
12 山崎医院 ☎ 22-3287 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 (有)三善工業 ☎ 23-3446	13 育児相談 (予約制) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	14 (株)イワナミ ☎ 22-2222	15 3～4 か月児健診 (R4 年 11 月生) 午後 (個別通知します) (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
19 三沢医院 ☎ 27-8760 山田歯科医院 ☎ 22-2131 土田薬局 ☎ 28-3232 水道建設(株) ☎ 23-2662	20 (株)アイテック ☎ 23-8500	21 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 杉村設備(株) ☎ 27-8632	22 9～10 か月児健診 (R4 年 5 月生) 午後 (個別通知します) (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
26 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	27 育児相談 (予約制) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 信和設備(株) ☎ 22-3302	28 (株)総設工業 ☎ 28-8504	29 (有)三善工業 ☎ 23-3446 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	30

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

湊公民館 生活講座

きのこ(シイタケ) 菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。約90cmの原木4本に、シイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。



日時…3月19日(日) 午前9時30分～

場所…湊公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもと一緒に作業ができます。

講師…地元講師

持ち物…作業のできる服装、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金

申込み…3月1日(水) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター・清風会 共催講座

基本を学ぶ ペン習字講座

キレイな文字(ひらがな・漢字)を基礎から学びます。身近なボールペンから始めてみませんか。初心者大歓迎。



日時…4月13日・27日、5月11日・25日(全4回)

毎回木曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…鳥羽龍湖さん、学習グループ「清風会」のみなさん

持ち物…ボールペン(普段使用、太さ自由)

受講料…1,600円(テキスト代含む)

申込み…3月6日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。受講料を添えてお申し込みください。7日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。4月6日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

健康

だいじょうぶ?

つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください

3月は自身を取り巻く環境が変化することが多く、仕事や経済面の悩みを抱えたり、心身が疲れやすい時期です。もしも、あなたのところがつらいと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。LINEやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。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。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時:

平日の午前8時30分～午後5時15分

●長野 いのちの電話 ☎026-223-4343

受付時間(毎日): 午前11時～午後10時

●松本 いのちの電話 ☎0263-29-1414

受付時間(毎日): 午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課
(内線1184)

募集

環境ボニター(ボランティア
のモニター)を募集します

「近所によくごみが捨てられている場所がある」「街路樹の植え込みに草が生えていて気になる」など、環境に関する身近なことを報告して下さる「環境ボニター」を募集します。

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見交換

応募資格…18歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、3月15日(水)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお渡ししています。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

長野県シニア大学
諏訪学部 学生募集

【一般コース】

生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりのための、幅広い分野の学習・実践の講座です。

対象…概ね50歳以上の県内在住者

定員…60名(先着順)

受講期間…2年間(年間15日 60時間)

授業料…年1万2千円(教材費など別途負担あり)

募集期間…3月31日(金)まで

入学決定…3月下旬に通知します。

応募方法…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口、または岡谷市介護福祉課で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ提出してください。

願書提出先…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。



▲詳しくはこちらから

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部
☎57-2910

お知らせ

節目の歯科健診を
受診しましたか？

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月31日が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

妊婦歯科健診も実施しています。体調の良い時期にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療(歯石除去を含む)に移る際には、別途費用がかかります。不明点はお問い合わせください。

【対象となる人(令和4年度)】

●二十歳の歯科健康診査

自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●三十歳の歯科健康診査

自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●成人歯科健康診査

(40歳・50歳・60歳・70歳)

自己負担…620円

70歳は無料

●妊婦歯科健診(妊娠期間中に1回)

自己負担…620円

※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は、無料で受診できます(市民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課への申請が必要です)。

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ

岡谷市民病院からの
お知らせ

下記の日程で、電気設備の法定点検を実施します。この間、停電が発生するため、救急患者の受け入れを制限させていただきます。ご協力をお願いいたします。

日時…3月18日(土)

午前8時～午後7時

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

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

市道の終日通行止めを
実施します

長野自動車道岡谷高架橋の改良工事のため、終日全面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。

【通行止めとなる道路】

◆市道6号線(天竜川通り線)



規制期間…5月中旬～令和6年春ごろ

※工事の進行状況により、期間が前後する場合があります。

問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ

銃器を用いた鳥獣捕獲
を実施します

農林業被害を及ぼすニホンジカなどを、銃を使って捕獲します。大変危険なため、実施日の一般の人の入山を禁止します。ご協力をお願いします。

※実施日、実施場所の詳細はホームページでご確認ください。



▲詳しくはこちらから

日時…3月の土・日曜日

午前8時30分～午後5時

問合せ●農林水産課(内線1482)

今月の子育てキーワード(小学校低学年)「我家のしつけは お手伝いから」

日々、子どもが家の中の仕事に関わることににより、様々な体験を通して得られた達成感や感謝の気持ち、知恵や工夫が、将来自立できる人間を育てます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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…5,000円

(保険料・施設使用料込 10回分)

※野球、バドミントン、ミニバスは
4,000円(全8回)

申込み…3月1日(水) 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、料金、回数が
異なります。

◎第1期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…4月3日～6月5日
毎月月曜日(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20名

◎第1期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…4月4日～6月13日
毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分
(エンジョイクラス 年中～小学2年)
午後5時30分～6時30分
(ベーシッククラス 小学2年以上)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

※フットサル、サッカー教室のクラスに
ついては、レベルなども考慮し、ご
要望に応じます。ご相談ください。



◎第1期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…4月4日～6月13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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分) …3月19日(日)

小学校:午後7時～

中学校:午後7時30分～

場所…市民総合体育館 第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登
録通知書」とボールペンをお持ちくだ
さい。

個人利用者優先デー

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

日時…3月19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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

スポーツ教室(子ども)

◎多種目スポーツ体験教室

期間…4月12日～5月20日
毎回水曜日(計5回)

時間…午後7時～9時

※5月20日は土曜日 午後2時～4時

内容…4月12日 バasketボール体験/
4月19日 バドミントン体験/4月26日
タグラグビー体験/5月10日 テニス
体験/5月20日 スナッグゴルフ体験

対象…市内在住の新小学3年生～6年生

場所…市民総合体育館 ほか

定員…30名(先着順)

受講料…1,000円(別途保険料820円)

申込み…4月3日(月) から市民総合体
育館窓口で受け付けます(電話申込
み不可)。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

スポーツ振興課 ☎22-8804

お知らせ 必ずチェック! 長野県の最低賃金

昨年10月の長野県地域最低賃金の
改正に続いて、12月に長野県内の特
定の産業で働く労働者に適用される「特
定(産業別)最低賃金」が以下のとおり
改正されました。

種 類		時間額 (令和3年 改訂額)	発効 年月日
地域 別	長野県 最低賃金	908円 (877円)	令和4年 10月1日
	計量器・測定器 等製造業	945円 (916円)	令和4年 12月14日
産 業 別	はん用機械器具 等製造業	956円 (927円)	令和4年 12月16日
	各種商用 小売業	910円 (879円)	令和4年 12月31日

※印刷、製版業最低賃金は長野県最低賃金を下
回っているため、長野県最低賃金908円が適用
されます。

問合せ●長野県労働基準部賃金室

☎026-223-0555

お知らせ 自動車の各種手続きを 忘れずに

自動車税種別割は毎年4月1日現在
の所有者(または使用者)に対して課税
される県の税金です。令和5年3月末日
までに名義変更・抹消登録・住所変更
等の各種手続きが済んでいないと、次の
ようなトラブルが発生する可能性がありますので、必ず手続きを行ってください。

●廃車にした、または手放したはずの
自動車の税金が令和5年度以降も課
税されてしまう。(特に、個人間での
売買はご注意ください。)

●引越先の住所に納税通知書が届かな
いことで、税金が滞納となってしまう。

※使用していないが、抹消登録や名義
変更が行えない場合は、南信県税事
務所諏訪事務所までご相談ください。

各種手続きは、国土交通省の各運輸
支局で行えます。また、自家用自動車
協会、ディーラーなどでも代行してい
ます(要手数料)。お問い合わせください。

問合せ●自動車の各種手続きについて

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所

☎050-5540-2043

自動車税について

長野県南信県税事務所諏訪事務所

☎57-2905

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月4日～6月13日
 毎回火曜日(計10回)
 ②4月7日～6月16日
 毎回金曜日(計10回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月5日～6月14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1期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…4月5日～6月14日
 毎回水曜日(計10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1期 ピラティス教室

期間…4月7日～6月16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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

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分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)

※当日参加も可能:1回900円

申込み…3月1日(水) 午前9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。

※託児つき(ザ・サーキット教室は除く)。希望者は3月15日(水)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

◎第1期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…4月3日～6月5日
 毎日月曜日(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

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月3日～6月5日
 毎日月曜日(計10回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館

定員…20名



◎第1期 Balletone教室

期間…4月4日～6月13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1期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…4月5日～6月14日
 毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時
 (エンジョイクラス 年中～小学2年)
 午後5時～6時
 (ベーシッククラス 小学2年以上)

場所…湖畔広場

(雨天時:市民総合体育館)

定員…各30名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月5日～6月14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1期 野球教室(小学生)

期間…4月7日～6月16日
 毎回金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場

(雨天時:市民総合体育館)

定員…20名

◎第1期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…4月7日～6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1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月7日～6月16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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

3月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
 詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

《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
- ホリデイスクエア
- エコドライブ10のすすめ
- 岡谷インフォメーション ほか

【特別番組】

令和5年度の事業をお話する「市政懇談会」
 放送日…3月1日(水)～15日(水)
 放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～

主 な 内 容

CONTENTS

ボランティア活動保険のお知らせ	22
ボランティア行事用保険のお知らせ／おかやボランティア連絡協議会とは／岡谷市ボランティアセンターのご案内	23
諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座受講生募集／食料のご寄付のお願い／車いす移送車レンタカー事業／使い古したタオル寄付のお願い	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

Check! ボランティアセンターからのお知らせ

★ボランティア活動を予定している団体・個人の皆様へ!★

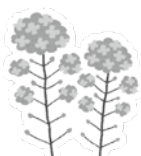
ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故によるケガや損害賠償責任を補償します。



補償の例

賠償責任の補償：家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。



ケガの補償：清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した、活動に向かう途中、交通事故にあつてケガをしたなど（ボランティア自身の特定感染症や熱中症も補償の対象となります）

補償期間

年度単位で切り替えとなります。

令和5年4月1日から令和6年3月31日までとなります。

年度途中に加入する場合は、申し込みの翌日から補償開始となります。

		基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040 万円		
	後遺障害保険金	1,040 万円（限度額）		
	入院保険金日額	6,500 円		
	入院中の手術	65,000 円		
	外来の手術	32,500 円		
	通院保険金日額	4,000 円		
	指定感染症	補償開始日から 10 日以内は補償対象外		初日から補償
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金（対人・対物共通）	5 億円（限度額）		
年間保険料 ※岡谷社協による補助制度もあります。（ボランティアセンターへの登録が必要です）		350 円	500 円	550 円

持ち物

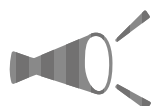
★印鑑と保険料

★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上申し込みしていないか確認してください。

★災害ボランティア活動に参加する場合には、特定感染症重点プランがおすすめです。



令和5年度の申し込み受付中です。

活動開始に間に合うよう、早めの加入をおすすめします。



★ ボランティア行事を企画検討している主催者の皆様へ! ★

ボランティア行事用保険のお知らせ

地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における様々な事故の備えの保険です。

※社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループのみが対象になります。

○主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任（主催者責任）を補償します。

・Aプラン（宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できる行事）

行事1日 28円（最低保険料 560円）～

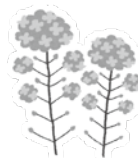
・Bプラン（宿泊を伴う行事）

1泊2日 241円～

・Cプラン（宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事）

行事1日 28円（最低保険料 560円）

♪ボランティア保険については、ボランティアセンター（岡谷市社会福祉協議会）までお問い合わせください。



おかやボランティア連絡協議会（Okaya Volunteer Network 略称：OVN）とは

ボランティア活動を行っている人同士の横のつながりを深め、ボランティアが活躍する地域づくりを推進している会です。日頃のボランティア活動の情報交換をしながら、楽しく会の活動をしています♪

おかやボランティア連絡協議会では、随時会員を募集中です。一緒に活動してみませんか?!

★ 活動内容 ★

ふれあい祭り & ボランティア祭り運営（10月）

会員の交流会（9月）・総会・研修会・セミナーの参加

（役員の場合：月1回の定例会など、他の活動もあります）

★ 加入条件 ★

岡谷市ボランティアセンターに登録をしている団体または個人

★ 会費（1年間） ★

団体ボランティア：500円／1年

個人ボランティア：200円／1年



令和4年度は「フレイルを予防する食事と運動」研修会の開催
また、クリスマスソング交流会を行いました。

市民活動団体や NPO の皆様

岡谷市ボランティアセンターのご案内

ボランティア団体の皆様は下記の設備が利用できます。

○ボランティア室

諏訪湖ハイツ 3 階の会議室を利用できます。

○印刷機 ☆印刷機は1製版につき 100円

☆用紙は持ち込みです。

○コピー機 白黒1枚 10円・カラー1枚 40円

○情報提供コーナー

利用には、登録が必要です。詳細は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



お問い合わせ

ボランティアセンター

TEL 24-2121

FAX 24-3555



諏訪 6 市町村広域

手話奉仕員養成講座

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は諏訪地域 6 市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

- 定 員 20 名（応募者多数の場合は抽選となります）
- 日 程 令和 5 年 4 月 10 日から令和 6 年 2 月 19 日まで（祝日を除く毎週月曜日） 全 41 回
- 時 間 午後 7 時から 9 時
- 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）202 研修室
- 受講対象者 原則、次の 3 つの要件を満たす方
 - ① 諏訪地域 6 市町村に在住・在勤・在学の方
 - ② 手話の学習経験のない方
 - ③ 全日程（41 回）出席できる見込みの方
- 受 講 料 3,300 円（テキスト代）
- そ の 他 出席率 80% 以上の方に修了証書を授与
- 申込み受付期間 3 月 13 日（月）～ 3 月 30 日（木）
- 詳細・申込み 社協ホームページをご確認ください。
<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>
- 問 合 せ 先 岡谷市社会福祉協議会（24-2121）まで

受講生
募集!!



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利くものがあります。
 ※賞味期限のあるものについては、期限内のものとお願いします。
 ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで



車いす移送車レンタル事業

岡谷市内に居住の車いす使用者や、移動困難な身体障がい者及び歩行困難な高齢者等の世帯に、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、移動困難な身体障害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。
 予約を取消す場合は、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）

ひだまり作業所からのお願い

使い古したタオル寄付のお願い

ウエスを作るための使い古したタオルを集めています。タオルは手ぬぐいサイズのもので。

諏訪湖ハイツフロント前の、「古布タオル等回収ボックス」に入れてください。ご協力お願い致します。





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
3月の休館日…14日(火)
(毎月第2火曜日)

【4月からカードが変わります】

4月1日から年度が変わりますので、新しいカードに更新してください。登録対象者は2020（令和2）年4月2日以降に生まれた子どもさんです。現在のカードは3月31日まで使えます。

楽しい行事を毎月実施！

つくっちゃおう(3月13日(月)より申込み開始)

「ぴょんぴょんカエル」を作ります。

日時…4月13日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…4月12日(水) 午前9時30分～11時30分

ベビーマッサージ(3月20日(月)より申込み開始)

日時…4月20日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

予約不要のイベント

3月 3日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
6日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
9日(木)	双子のおしゃべり会	午前中
10日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
15日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 来館時にレシピ紹介	開館中いつでも
21日(火)	20周年記念セミナー	午前11時～
21日(火) ～24日(金)	20周年記念イベント	
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(月)	ぺったんこの日 (3月生まれ対象)	午前10時30分 ～午後4時

こどものくにには今月で開館20周年を迎えます！

感謝の気持ちを込めて、記念セミナーと記念イベントを行います。
ぜひお出かけください。

記念セミナー 3月21日(火・祝) 午前11時～

くす玉割り、寸劇、記念遊具紹介 など

記念イベント 3月21日(火・祝)～24日(金)

うさぎちゃんをさがせゲーム、お楽しみプレゼント

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。



こんにちは！
開館20周年を記念して
生まれました♡
うさぎちゃんです
どうぞよろしくね

みんな
きてね！



問合せ●こどものくに ☎24-8403

CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

阪田知樹
ピアノ・リサイタル

5月9日(火)

午後7時開演(午後6時15分開場)

2021年エリザベート王妃国際音楽コンクールピアノ部門第4位入賞の実力者が、再びカノラホールの舞台に!

同年のオーケストラ公演で披露された、庄巻のラフマニノフの演奏も記憶に新しい、俊英ピアニストが披露する名曲の数々をお楽しみください。



曲目

ベートーヴェン：
ピアノ・ソナタ第8番ハ短調《悲愴》
ショパン：
バラード第4番ハ短調 ほか

会場 大ホール

チケット(全席指定) 好評販売中

一般 3,000円・小中高生 1,000円
ソサエティ会員 2,700円

※未就学児入場不可

主催：カノラホール(公財) おかや文化振興事業団

問合せ ☎24-1300

3月の

図書館情報

★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…3月4日・11日・25日の土

曜日 午前11時～(20分程度)

会場は2階会議室です。

●臨時休館のお知らせ

期間…3月13日(月)～22日(水)

岡谷図書館では、諏訪地域公共図書館ネットワークシステム(図書館システム)の更改により、本の貸し出し、予約、延長などの処理ができなくなるため、この期間を臨時休館とします。また、図書館システムのホームページ「すわズラ〜」へもアクセスできなくなります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。なお、返却本はブックポストをご利用ください。

●臨時休館に伴い

貸し出し冊数を変更します

期間…2月28日(火)～3月12日(日)
システム更改休館に伴い、上記期間本の貸し出し上限を、通常10冊から20冊に変更します。DVDとVHSの視聴覚資料は通常通り3点です。

今月のテーマボックス

しゅっぱつしんこう

3月19日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエコ読の日」

3月の休館日

6日、13日～22日、27日、31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

3月分

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様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：2023年3月1日～3月31日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

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

●営業のお知らせ

21日(火)は祝日のため、朝風呂は
休館、午後1時から営業します。

※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。朝風呂時は対象外。スタンプサービス対象外。
ご利用は1回のみ。

3月の休館日

7日、14日、28日

問合せ ☎27-6080

3月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●諏訪湖畔病院グリーンハウス

諏訪湖畔病院 精神科デイケア作品展
期間…3月1日(水)～14日(火)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演
者募集中! 申し込みはフロントまで。

■臨時休館日のお知らせ

3月15日(水)・16日(木)は、ろ過循
環タンク点検のため、温泉施設は休
業となります。

■4月から工事が始まります

駐車場利用にご不便をおかけします
が、ご理解・ご協力をお願いします。

3月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

15日

問合せ ☎24-2290

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

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展

第11回日本童画大賞受賞者展

3月27日(月)まで

昨年度開催された「第11回武井武雄記念日本童画大賞」のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。個性あふれる世界をどうぞお楽しみください。



第11回武井武雄記念日本童画大賞
タブロー部門 大賞「真夜中の訪問者」山本いつこ

同時開催

大澤コレクション展 モーリス・センダック展

イベント

★お塩キャンドルをつくってみよう

日時…3月5日(日) 午後1時30分～
参加費…500円(要申込み)

★羊毛フェルトで異界の住人をつくろう

日時…3月12日(日) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク

日時…3月18日(土) 午前10時30分～
参加無料(ギャラリートークのみ要入館料・申込み不要)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

3月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

田中隆夫展「地味なものたちのまなざし」

3月9日(木)～6月4日(日)



「晩秋」1978年

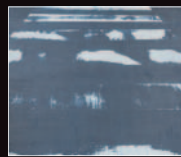
国鉄岡谷駅に長年勤務し、長鉄美術連盟を結成、春陽会南信支部で後進の育成にも努めた画家 田中隆夫の生誕100年を記念し、収蔵作品を一室に展示します。

アーティスト育成展 ※入場無料

「表現と今 那須ゆいか展」

2月25日(土)～3月26日(日)

一枚の布や道路のアスファルトなど、眼で見たものに触発された絵画を描く那須ゆいかさんの展覧会です。 [clouds on the ground]



関連イベント

那須ゆいか ギャラリートーク「制作経緯と作品解説」

日時…3月11日(土) 午後1時30分～
定員…20名(要申込み) 聴講無料
申込み…2月25日(土)より受付

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

3月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎22-5854



岡谷
OKAYA

企画展 信州の作家展PART4

信州草木染友禅作家

木村不二雄の世界

3月9日(木)～5月14日(日)

木村不二雄さんは、須坂を拠点とし、自然由来の染料を使う信州独自の草木友禅の継承者の1人です。手間と時間をかけて描き出す、心と色あふれる世界をご堪能ください。



イベント (要申込み・両日同内容)

期日…3月21日(火・祝)・5月7日(日)

◆木村不二雄さんによるギャラリートーク

場所…館内企画展示エリア

時間…午前11時～11時40分

定員…20名 聴講無料(要入館料)

◆草木染体験教室～岡谷産シルクを染めよう

木村不二雄さんの指導で草木染体験

場所…館内まゆちゃん工房

時間…午後1時～3時30分 定員…8名

参加費…ストール2,300円・ハンカチ1,600円

持ち物…汚れてもよい服またはエプロン

申込み…3月9日(木) 午前9時から電話にて受付

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

3月の休館日

1日、6日～8日、15日、22日、29日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)



おかやシェアオフィスがオープン！ 4月1日からの入居者を募集します

働き方が多様化するなか、
これから起業・創業する人を応援していきます。



- 1 個別ブースA
- 2 個別ブースB
- 3 共用ラウンジ

- 入居者は、テクノプラザおかやのコーキングスペースを合わせて利用できます。
- 詳細な入居条件などはお問い合わせください。

【募集概要】

- 稼働開始…4月1日(土)
- 募集期間…2月25日(土)～3月17日(金)
- 入居人数…19名
- 入居者条件…法人、個人事業主、創業して間もない人(おおむね創業して5年未満)、創業をめざしている人。
- 入居期間…4月1日～
令和6年3月31日

【月額使用料(税込)など】

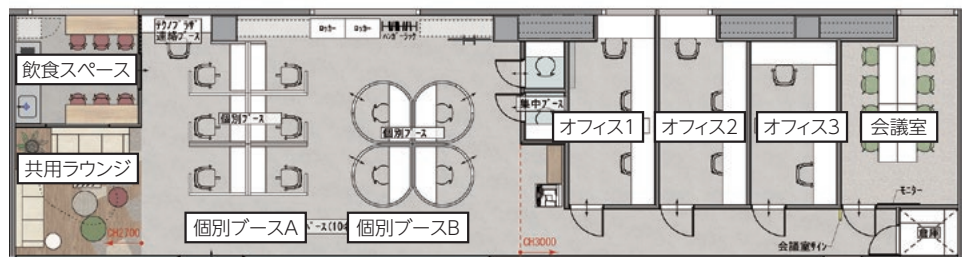
区分	面積	区画数	使用料	創業間もない場合等
個別ブースA	1.68㎡	6	10,000円	5,000円
個別ブースB	2.18㎡	4	13,000円	7,000円
オフィス1	10.2㎡	1	63,000円	32,000円
オフィス2	10.4㎡	1	65,000円	33,000円
オフィス3	9.2㎡	1	57,000円	29,000円

※表中の「創業間もない場合等」とは、「創業のまち岡谷実現事業補助金」や「企業立地補助金」の対象者などとなります。

【施設概要】

- 場所…中央町アミューズメント施設内2階
- 使用時間…平日：午前8時30分～午後9時30分、土日：午前8時30分～午後5時30分
- 設備…オフィス3部屋、個別ブース(10か所)、会議室(別料金)、集中ブース、飲食スペース
- 備品など…スマートロック、無線Wi-Fi、防犯カメラ・警備システム等完備

【施設全体図】



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



「世界にタッチ、英語にふれよう」今年度のふりかえり

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。

いよいよ今年度も残りわずかとなり、保育園児との交流事業「世界にタッチ、英語にふれよう」も2月で終了しました。

最初に「あいさつ」をし、季節やテーマに沿った単語を園児たちに教えました。みなさん、good morning (おはようございます) やsee you (さようなら) などを言うことがとても楽しかったみたいです。クリスマスのテーマでは、Santa (サンタさん) のお手伝いさんであるElf (こびと) のことを紹介すると、みんな驚いていました。また、簡単にフルーツの名前も紹介してみました。人気のありそうなフルーツを想像し単語を選びましたが、banana (バナナ) とpeach (桃) はとくに園児たちから好き嫌いの反応がたくさん出ました。

今年度は3密を避けながらさまざまなゲームを通じて英語を楽しむことができました。来年度も、元気な園児のみなさんに会えるのが楽しみです。

Take care, everyone! I'll see you next year!



トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



1/18 シルクスイートの普及をめざして 保育園のおやつに美味しいケーキが登場

子どもたちに地元産のサツマイモ「シルクスイート」のおいしさを知ってもらおうと、市内の小中学校と公立保育園の給食やおやつに、シルクスイートを使ったメニューが提供されました。あやめ保育園では、イモを練り込んだ生地、小さくカットしたイモと生クリームをトッピングしたケーキが出され、子どもたちはおいしそうに食べていました。



2/1 うなぎのまち岡谷の会が 脂がのった寒うなぎを給食に提供

寒の土用丑の日をPRしようと、市内のうなぎ料理店や川魚店で作る「うなぎのまち岡谷の会」では、今年も小中学校や保育園の給食に、うなぎを提供しました。小井川小には市内の3店舗からうなぎのかば焼きが届き、子どもたちは給食で、冬ならではの脂がのったうなぎを味わいました。このほかの学校や保育園でも、ひつまぶしやおにぎりなど、特色あるうなぎ給食が実施されました。



2/3 「鬼は～外」「福は～内」 園児たちは心のなかの鬼も退治

節分のこの日、市内の幼稚園、保育園では豆まきなどの行事が行われました。神明保育園では、園児たちが自分のなかにいる「好き嫌い鬼」や「泣き虫鬼」などを、お面にしておぼけ、園庭へ。そこへ赤鬼と緑鬼があらわれると、少し怖がりながらも「鬼は外」「福は内」と言いながら元気良く豆を投げ、やって来た鬼とともに、自分のなかの鬼も退治できたようでした。



2/4 「テクノプラザおかや」ものづくりフェア2023 体験型ワークショップが大人気

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり、と題した「ものづくりフェア2023」が、3年ぶりに開催されました。テクノプラザおかやなどを会場に、25の企業・団体がさまざまなワークショップを用意。市内外から大ぜいの親子が来場し、ものづくりや体験に夢中になっていました。また、イルプラザではマイコンカーラリーなども開催され、市内は各会場を歩き交う人々でにぎわいました。

「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

2月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

祈願だるまに願いごとをお願いし、大だるまにお参り。鶴亀の描かれただるまを購入。春の訪れを感じ、すがすがしい気持ちで帰るのが毎年のことです。神棚も華やかに一年見守ってください。元気で過ごせることがなによりです。

K・Kさん(川岸上)

▼何度倒れても立ち上がる「七転び八起き」の縁起のいいものとされているだるま。そんなだるまへの願いが叶い、一年健やかに過ごせますよう、これからも元気にがんばってください。

長年撮りためたフィルムを焼却しました。地域のかつての風景はSDに残しました。二度と見る事ができない風景に現状を重ねると感慨無量のものがあります。写真の真髄は記録にあり！

H・Mさん(神明町)

▼昔のことを思い出そうとしたとき、人間の記憶は曖昧になりますが、写真はその時々光景などを鮮明に記録に残すことができます。過去に撮った写真を広げて見ると、懐かしさで心が温かくなります。きっと、すてきな思い出をカメラにたくさん収めていたのですね。

昨年、特集にのっているみそづくりに挑戦しました。今年の1月に試食しました。香りがあり、とてもおいしかったです。

Y・Nさん(川岸上)

▼昔は各家庭で作っていたみそですが、最近ではスーパーなどで購入する人が多くなってきました。今回、自分で手作りましたみそは、購入したものとは一味も二味も違い、おいしさや香り、そして何より自分で作ったという充実感や達成感を味わえたのではないのでしょうか。

撮り歩きおかや

Report 30

「#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？

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)



Okaya



enjoy_okaya



Café&Galleryの「喫茶 さんとこ」
Galleryは、2か月毎に企画展を開催！
優しい雰囲気、ゆったりとしたひとときを♪
#喫茶さんとこ #レトロカフェ #リトアニア人
#岡谷市 #お買い物するならおかや



Okaya



tabitabi_okaya



「もうGetした?」
生糸商標カード 好評配布中です。
配布場所：駅前観光案内所、蚕糸博物館
#岡谷シルク #生糸商標カード #信州シルクロード
#岡谷市 ##岡谷市観光案内所

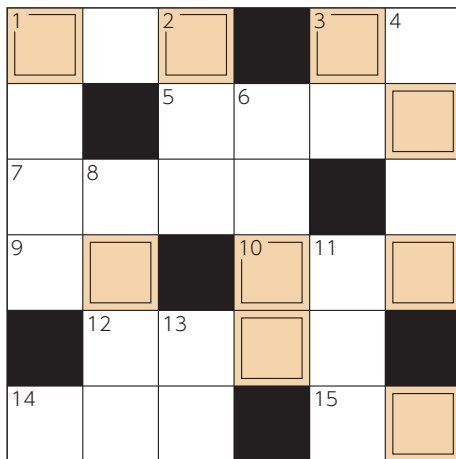
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.447

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 タテ1といえばこの花
- 3 大関が負け越すと次の場所は〇〇番
- 5 世界の〇〇〇〇から
- 7 諏訪大社と関係が深い、霧ヶ峰にある祭儀・競技場の遺跡。同名の神社も。
- 9 怨〇〇、雑〇〇、信〇〇、残〇〇
- 10 小口太郎作詞、〇〇〇周航の歌
- 12 岡谷市出身双子の力士、林虎と林龍。先場所、林虎は見事〇〇〇〇。
- 14 プラザといえばイルフとこれ
- 15 去年は6月6日ころから27日ころでした

◆タテのカギ

- 1 ヨコ1といえばこの公園
- 2 賀茂神社、津島神社、照光寺、敬念寺など
- 3 人口減によるこれは大きな社会問題です
- 4 西日本で多く見られる弥生時代の武器。島根県荒神谷遺跡では大量に出土
- 6 来月中旬には今シーズンの営業がはじまる公園です
- 8 ただいま再整備中の蚕糸公園はこの形
- 11 床の間、長押、欄間、敷居
- 13 諏訪中央病院、東海大諏訪、公立諏訪東京理科大学

●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。3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)

●1月号の答えと当選者「オイカワダルマドウ(小井川だるま堂)」
正解数109通(応募総数109通)の中から抽選で、M・Kさん(赤羽)、Y・Mさん(今井)、Y・Oさん(湖畔)、K・Oさん(加茂町)、Y・Yさん(湊)、N・Kさん(川岸上)、K・Yさん(川岸中)、F・Mさん(川岸東)、N・Tさん(長地鎮)、C・Kさん(長地出早)に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円分)をお送りします。



「くさもきも」1960年 武井武雄



【市長随想 144】 「春の訪れ」

はじめに、年末年始の約1か月間、市民の皆様には、私の入院等によりご心配をいただきましたことに対し、心から感謝を申し上げます。

改めまして、岡谷市の発展、市民福祉の向上、そして第5次岡谷市総合計画に掲げる6つの基本目標の達成と将来都市像に掲げる「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて、各種事業を確実に進めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

寒さの中にも日差しの強さや日の長さを感じ、花の開花や花粉症などの話題も聞かれるようになって、いよいよ春の訪れを実感することができそうです。

もう少し先になるかと思いますが、横河川沿いをはじめ、市内各地での桜の開花を待ち遠しく思っております。

今月から来月にかけては、卒業式、入学式や入社式などが行われ、別れと出会いが交錯する人生の節目となる時期であります。

進学、就職、転職などにより、新たに岡谷市での生活を始められる方も、岡谷市を離れることになる方も、一日も早く新たな環境に慣れ、自らの夢や希望に向かって前進していただきたいと思います。

市役所も、3月は年度の切り替えの時期となります。令和4年度に展開してまいりました施策、事業などを総括し、その成果や効果を検証しながら、4月から始まる新年度にしっかりと繋いでいく重要な月となります。

年度末から年度初めにかけては、慌ただしく、忙しい時期が続きますが、寒さの厳しい冬が終わり、緑が芽吹く春がやってくると、心も身体も新たな気持ちとなり、気力、活力が湧いてきます。

皆様、年度の区切りにあたり、気持ちや物事を整理し、準備万端で充実した新年度のスタートが切れることを期待しています。

今井竜五

この春、大学などへ進学するみなさんへ

保護者や知人の
みなさんからもご紹介ください

おかやで就職

LINE 公式 アカウント

友だち募集中!

遠く離れていても、欲しい情報をダイレクトにお届け

おかやで就職 LINE 公式アカウントでは、個々の就活期に合わせて届く就活情報、地元岡谷市の旬な話題、地元の企業のすごさ・魅力の紹介など、岡谷市の今を知り、これからの未来を考えるために役立つ情報が盛りだくさん! 地元を離れても、離れていなくても便利に簡単に地元の情報が得られ、大切な地元とつながっていくことができます。ぜひ友だち登録をお願いします! 保護者のみなさんからもご紹介ください。

こんな情報を配信しています!

就活前イベント、地元就職説明会
などの地元の就活情報が届く!

岡谷市の動きがリアルタイムに
わかる情報をお届け!

岡谷市の企業のすごさ、
魅力をご紹介!

あなたの就職活動に合わせてタイムリーな情報をお届けします。卒業・就職予定年に合わせて友だち登録を!

下記 QR コードを読み込んで登録するか、LINE 内の検索窓に下記 ID を入力し、追加を選択すると登録できます。

卒業・就職2027年
(4年制学校進学)
ID: @055ijyin



卒業・就職2026年
(3年制学校進学)
ID: @769dmlqd



卒業・就職2025年
(2年制学校進学)
ID: @115lbhmp



卒業・就職2024年
(1年制学校進学)
ID: @908lfews



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。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市公式
SNS一覧



岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和5年1月1日現在)

人口	46,524人	前月比	-52	前年同月比	-406
世帯数	19,172世帯	前月比	-13	前年同月比	+120