

広報 おかや



〈特集〉

防災減災

避難行動 自らとるべき行動を確認しよう! 2023

今月の表紙

災害の記憶を風化させないよう、小中学校では、毎年災害学習を行っています。写真左の向山さんと右の北川さんが、それぞれ災害に関する作文とポスターで賞を受賞しました。詳しくは本文7ページでご紹介しています。



避難行動

自ら
とるべき行動を
確認しよう!

いつ・どこで・何が起こるかわからない自然災害。近年、全国各地で地震や大雨をはじめとする大規模災害が多発し、尊い人命や貴重な財産が失われています。

わたしたちは、そのとき、どのような避難行動をとるべきか、あらかじめ備えておくことが大切です。

防災減災

2023

〈特集〉

1. 過去の災害を振り返る。

土砂災害

大雨や地震などが引き金となって、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川から流れ出る災害

岡谷市は、豊かな自然に囲まれており、わたしたちはたくさんの恩恵を受けています。しかし、その一方で、市内では水害・土砂災害など、さまざまな自然災害が発生し、その脅威にさらされてきました。平成18年7月豪雨災害は市民のみなさんが忘れることのできない経験となり、さらに、令和3年の8月の大雨災害はまだ記憶に新しいところです。いつ起こるかわからない災害への備えのために、過去に県内で発生した災害について振り返ってみます。

2021年(令和3年)
8月14日～8月15日
令和3年8月大雨災害 | 岡谷市



被害：死者3人、住家全壊1戸・半壊2戸
(土砂災害によるもの)

2006年(平成18年)
7月15日～7月19日
平成18年7月豪雨災害 | 岡谷市



被害：死者8人、住家全壊10戸・半壊17戸
(土砂災害によるもの)

地震

地下に存在するプレートのずれによって発生し、家屋等の倒壊や土砂崩れ、土砂災害また、津波が発生する危険のある災害

1984年(昭和59年)
9月14日
長野県西部地震



震源：大滝村
地震の規模：M6.8
被害：死者29人、住家全壊14戸

1944年(昭和19年)
12月7日
東南海地震

震源：三重県沿岸
地震の規模：M7.9
県内の被害：住家全壊12戸・半壊47戸

2014年(平成26年)
11月22日
長野県神城断層地震
| 白馬村 神城地区



震源：白馬村
地震の規模：M6.7
被害：住家全壊81戸・半壊175戸

県内で発生した主な災害を振り返ると、**土砂災害**、**水害**、**地震**、**火山災害**と、本当にさまざまな災害が起きていることがわかります。

規模の大きな災害ほど、多くの人はそれを初めて経験することになります。被害を繰り返さないためには、過去の災害を知ることがとても大切です。過去の災害やその教訓を学び、後世に伝え続けていきましょう。

〈凡例〉 ● 土砂災害
● 水害
● 地震
● 火山災害



1985年(昭和60年)
7月26日
地附山地すべり災害



被害：死者26人、住家全壊55戸
写真提供：アジア航測株式会社

火山災害

火山の活動によって発生する溶岩流、火砕流、溶岩泥流、火山噴出物などによって、人の命や家などの財産が脅かされる災害

2014年(平成26年)
9月27日
御嶽山噴火



被害：死者58人・行方不明者5人
(令和3年9月現在)
写真提供：国土交通省中部地方整備局

1961年(昭和36年)
6月23日～7月10日
三六災害
(天竜川)



被害：死者107人、住家全壊903戸

水害

水による災害の総称で、大雨や台風などの多量の降雨によって引き起こされる災害

2019年(令和元年)
10月13日
令和元年東日本台風
(台風19号)



被害：死者23人(災害関連死18人含)
住家全壊920戸
半壊2,496戸
(令和3年9月現在)
写真提供：国土交通省千曲川河川事務所

2. 自分の住む場所の災害リスクを知る。



岡谷市防災ガイドの活用方法

防災ガイド(ハザードマップ)とは、災害の危険がある場所とその危険度を示した地図のことです。

以下の項目を防災ガイドなどで**事前に確認**し、自らの命は自ら守りましょう！

〈事前に確認〉

- ① 自宅の立地
 - 土砂災害警戒区域
 - 浸水想定区域など
 - 周辺の崖や土手
- ② 自宅周辺の危険箇所
 - 川、橋、堀、側溝など
障害や危険物
- ③ 自宅の構造
 - 自宅内の安全な場所
- ④ 複数の避難経路
 - 迂回路など複数の経路



岡谷市防災ガイド

全区域のハザードマップ3種類、
わが家のハザードマップが掲載
されています。

ダウンロード
はこちら▶



岡谷市では、「**岡谷市防災ガイド(2020年版)**」を各家庭に配布しています。危機管理室、各支所の窓口でもお渡ししています。

くらしマップおかや



スマホやパソコンなど
WEB上でも同じ内容を確認
できます。

こちらから▶



3. 最新の情報で身を守る。インターネットを活用し取得

受け取る情報

避難情報・地震情報・防災気象情報などが受け取れます。

☐ 防災行政無線情報

☐ 岡谷市公式LINE

☐ メール配信@おかや

☐ 防災ラジオ

防災行政無線を受信して放送します。

(市役所、各支所にて1,000円で販売しています)

※将来デジタル化された場合、防災行政無線の受信ができなくなります。

自分で見に行く情報

☐ 気象庁ホームページ | キキクルなどの情報

キキクル



☐ 岡谷市ホームページ | 災害時の緊急情報

岡谷市
ホームページ



☐ 水位情報・雨量情報 | 国・県・市内の雨量計
などの情報

国・県の
雨量計
3箇所



岡谷市の
雨量計
11箇所



☐ シルキーチャンネル |
(岡谷市公式YouTube)
LCVCH11で放送中。
災害時には災害情報を随時発信

YouTube
ライブ



スマホやパソコンなどで取得できます。

岡谷市 LINE 公式アカウント 友だち登録方法

QRコードを読み込み
「追加」ボタンを押して登録



友だち登録

メール配信@おかや メール配信登録方法

①か②の方法で登録してください。

① QRコードからサイトに接続後登録。

② 下記アドレスに空メールを送信。

返信されたメールに従い登録。

t-okaya@sg-m.jp



メール登録



普段から防災気象情報に気をつけ、早
めに行動することが大切です。

市からのLINE、メール配信は、登録
すると重要な情報がいち早く届きます。

可能な人は必ず登録をお願いします。

4.

もしも…。に備える。備蓄品の準備・避難行動要支援者登録制度

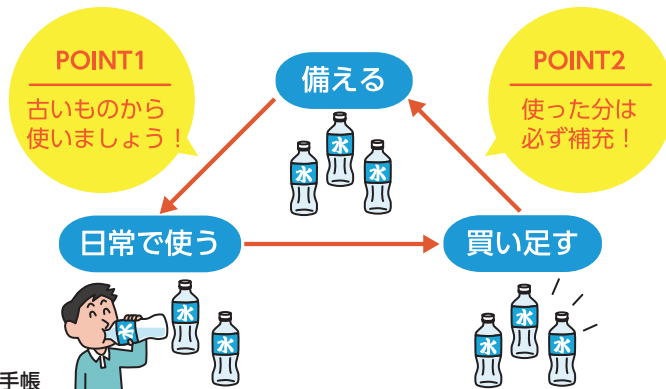
災害発生時、すぐに支援物資が届くとは限りません。災害発生から3日間（72時間）は人命救助が最優先になります。まず、初めの3日間（72時間）を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。（推奨は1週間）



ローリングストックによる備蓄

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足す備蓄の方法を「ローリングストック」といいます。ローリングストックで、無理なく必要量を備蓄しましょう。

防災グッズは、市内ホームセンターなどで販売しています。



出典：信州防災手帳



持ち出し品リスト 出典：岡谷市防災ガイド

準備・確認

定期的に在庫チェック！

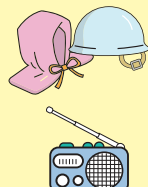
■命を守るための3品目

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ホイッスル
- ☐ 靴（スリッパ）



■防災用品

- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 持ち出しリュック
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の電池



■保存水・非常食

- ☐ 保存水
- ☐ 非常食



■衛生用品

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ティッシュペーパー



■着替え・防寒着

- ☐ レインコート
- ☐ 上着・防寒着
- ☐ 下着・靴下

■救急用品

- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう・包帯・傷薬
- ☐ おくすり手帳



■貴重品

- ☐ 現金（紙幣・硬貨）
- ☐ 印鑑
- ☐ 預金通帳・証券類
- ☐ 健康保険証
- ☐ 身分証明書（コピー可）
- ☐ 健康保険証・免許証・障害者手帳



■お年寄りがいる場合

- ☐ 介護用品
- ☐ 常備薬
- ☐ 流動食



■女性用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 化粧品
- ☐ ひざかけ
- ☐ 手鏡

■乳幼児がいる場合

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 携帯やかん・燃料
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 防寒用品
- ☐ 母子手帳

避難行動要支援者登録制度

登録

災害時の避難を支援してもらえる

「防災情報に気づけるか心配…」 「一人では避難できない」 「親族の緊急連絡先を知らせておきたい」 など、避難行動に不安のある場合は、避難行動名簿に登録をしておくことで災害時に支援を受けやすくなります。

詳しくは、社会福祉課（内線1251）まで

防災訓練などで活用し有事に備えます

災害時の安否確認や救助活動がスムーズに行えます



支援者

地域で日頃から見守りや声がけを行います



避難行動要支援者

個別の避難計画を作成しておくことでより安心です

5.

とるべき行動を確認する。警戒レベルと、とるべき行動

避難情報が発令されたら、警戒レベルを確認し、以下にしたがって速やかに行動しましょう。

警戒レベル

とるべき行動 (避難情報発令基準)

以下の判断基準を基本とし長野地方気象台からの助言を求め、現地情報などを参考に総合的に判断し発令。

警戒レベル3 高齢者等避難

(障がい者、妊産婦、乳幼児等)



とるべき行動

**高齢者等は危険な場所から避難
その他の人は避難準備**

1又は2のいずれかに該当する場合

- 1.大雨警報(土砂災害)※が発表され、かつ、土砂キキクルが「警戒(赤)」となった場合
 - 2.警戒レベル3高齢者等避難の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令)
- 警戒レベル3「高齢者等避難」は、極めて短時間で局所的な大雨の場合等、明らかに土砂災害警戒情報には至らないと判断される場合は発令しないこともある。

警戒レベル4 避難指示



とるべき行動

全員が危険な場所から避難

1～5のいずれかに該当する場合

- 1.土砂災害警戒情報が発表された場合
 - 2.土砂キキクルで「非常に危険(紫)」となった場合
 - 3.警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令)
 - 4.警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合
 - 5.土砂災害の前兆現象(山鳴り、湧き水・地下水の濁り、溪流の水量の変化等)が発見された場合
- 夜間・未明であっても1～2又は5に該当する場合は、警戒レベル4避難指示を発令する。

警戒レベル5 緊急安全確保



とるべき行動

命の危険 直ちに安全の確保

1～3のいずれかに該当する場合
(災害が切迫)

- 1.大雨特別警報(土砂災害)※が発表された場合
(災害発生を確認)
 - 2.土砂災害の発生が確認された場合
 - 3.土砂キキクルで「非常に危険(黒)」となった場合
- 上記1～3は立退き避難から命を守る行動変容を特に促す場合に発令するものであり、必ず発令しなければならないわけではない。一方、1～3以外の場合においても居住者等に行動変容を求める場合は発令する。

※避難のためのキーワード

□大雨警報(土砂災害) | 気象庁発表

大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表される防災気象情報。

□大雨特別警報(土砂災害) | 気象庁発表

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表される防災気象情報。

□緊急速報メール | 国や地方公共団体が配信

国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を、特定の地域へ一斉配信するメール。

□土砂災害警戒情報 | 都道府県と気象庁発表

大雨により命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となった時、市町村長が警戒レベル4避難指示を発令する際の判断や住民の自発的避難の参考となるよう、対象となる市町村を特定して発表される防災気象情報。

□土砂キキクル | 気象庁発表

大雨による土砂災害発生危険度の高まりを地図上で5段階に色分けして示す情報。大雨警報(土砂災害)、土砂災害警戒情報、記録的短時間大雨情報等が発表された際に、危険度が高まっている場所を把握することができます。

6.

ただちに避難する。さまざまな避難行動

避難所に行くことだけが「避難」ではありません。状況に応じた避難行動をとりましょう。

〈4つの避難行動〉

1

行政が指定した避難所への避難

防災ガイドで避難所の場所を確認しておきましょう。



2

安全な親戚・知人宅への避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。



3

安全なホテル・旅館への避難

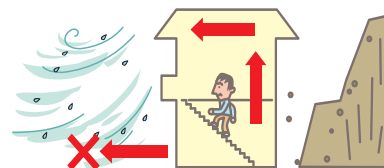
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。



4

屋内安全確保(垂直避難など)

大雨で足元が悪いなど避難することがかえって危険な場合、壊れにくい建物の高い階(斜面の反対側)に避難しましょう。自宅から動けない場合は斜面から離れた部屋など、より安全な場所へ避難しましょう。



防災訓練

土砂災害防災訓練を実施します

土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると大きな災害につながります。これに備え、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

- 日時 6月4日(日) 午前7時30分～10時(予定)
 - 訓練対象地区
駒沢区(会場:駒沢公民館ほか)
 - 訓練参加機関など
駒沢区、岡谷市消防団(第9分団)、
岡谷警察署、諏訪広域消防本部、岡谷市など
 - 訓練内容
災害対策本部設置訓練、避難誘導訓練、避難所の開設・運営、土のう作成、土のう積み訓練など
- ※当日、午前8時15分ごろから、防災行政無線(防災ラジオ、防災メールを含む)の放送、緊急速報メールの配信があります。

次世代の子どもたちも、毎年災害学習に取り組んでいます!

表紙の2人が国土交通省による「土砂災害防止に関する絵画・作文」コンテストで賞を受賞しました。



岡谷南部中学校1年
(受賞当時湊小6年)
向山千穂さん

〈作文の部・小学生〉
全国審査・事務次官賞
「土砂災害に関する対策」

作品はココ! 国土交通省ホームページ▲

年に1回災害の学習をしていて、印象に残る写真がたくさんありました。奪われた命や人々の思いを、次の世代に伝えたいという思いで作文を書きました。



上の原小学校6年
(受賞当時同校5年)
北川琴春さん

〈絵画の部・小学生〉
地方審査・優秀賞
「知っている? きけんな所 にげる場所」

土砂災害が起きても、危険箇所と避難場所を区別して無事に避難できるように、という思いで描きました。

作品は表紙を見てね!

問合せ:危機管理室 内線1591

新型コロナウイルス感染症の これまでとこれから

感染症法上の分類変更に伴い、長年続いたコロナ禍も一つの節目を迎えました。岡谷市民病院の今後の感染対策などについて、天野病院事業管理者、内山病院長、呼吸器内科医長の小林医師にお話をうかがいました。



病院事業管理者
天野直二医師

— 新型コロナウイルス感染症の対応を振り返ってみて

天野医師— 新型コロナウイルスが世界中に蔓延^{まんえん}してから約3年が経過しました。令和2年2月にクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」で発生した集団感染の患者さんを受け入れたのが始まりで、当時はどのような感染経路なのか解明されていないことが多く、すべてが手探りでした。

— 苦労の連続だったと思いますが、どのようにして乗り越えましたか

天野医師— すべての職員が、それぞれの立場でしっかりと責任を果たしたことで、これは医療体制を整備するうえでその時々工夫や改善を試みた職員の努力があったものと実感しました。受

け入れにあたっては、この諏訪地域だけでなく、他の県域の患者さんも多く受け入れるなど、感染症医療にしっかりと対応できたと考えています。こうした対応にあたっては、市民や地域の皆さんから、医療物資や応援メッセージなど、温かい支援を継続的にいただきましたことも、職員が責任を果たすうえで、原動力になったと感じています。

— 院内の感染防止対策について

内山医師— 当時は不明な点が多かったもので、まずは院内で情報共有すること徹底しました。毎朝、各部署の幹部を集め会議を開き、そこで情報を共有・分析したうえで今後の対応策や方針を決定し、迅速に院内全体に共有できるように情報伝達の体制整備に努めた結果、全職員が一致団結し、迅速かつ正確に対応することができました。



病院長
内山茂晴医師

また、職員は最前線で対応するため、どうしても感染リスクは避けられない状態でしたが、感染対策室が中心となり、安全管理体制を整えたことや、全職員が健康管理に加え予防策を徹底してきたことから、感染の拡がりを最小限に留めることができました。

— 今後の体制について

内山医師— 感染症分類の5類移行後も、新型コロナウイルスは完全になくなる訳ではないので、引き続き感染状況などに応じて体制を整備し、感染防止に努めていきます。医療機関に受診する際は、国の方針に基づき、引き続きマスク着用で受診してください。

— 治療について

小林医師— 当初は手探りの状態で、「あの薬が効くのでは」などの情報が多くありましたが、実際は対症療法（疾病の原因に対してではなく、主要な症状を軽減するための治療）のみの治療でした。その後、国によりマニュアルが整備さ

れ、薬の開発や普及なども進み、現在では重症化する患者さんはだいぶ少なくなっています。

— 今後の感染対策について

小林医師— まだ新型コロナウイルスがなくなった訳ではないので、国や専門機関などの情報に留意しつつ、手洗いやうがいなどの基本的な感染対策を継続してください。

ワクチン接種については、あくまで個人の判断になりますが、感染予防や重症化を防ぐには有効なものと考えて良いと思います。判断が難しい場合は、かかりつけの医師に相談するなどしてください。



呼吸器内科医長
小林信光医師

心温まるご支援、ご協力ありがとうございました。

引き続き地域医療に貢献していきますので、皆さんのご理解とご協力をお願い致します。

問合せ
岡谷市民病院
TEL 23-8000

重症化リスクの高い人を対象に、「令和5年春開始接種」を実施しています

【接種対象者】 初回接種(1・2回目接種)が完了している人のうち、次のいずれかに当てはまる人

- ①65歳以上の高齢者
 - ②12歳から64歳までのうち、**基礎疾患を有する人や感染した場合の重症化リスクが高いと医師が認める人**
 - ③医療従事者・高齢者施設従事者など
- ※①の人には接種案内と接種券を送付します。②に該当する人で接種券が届いていない人は、接種券発行申請が必要です。③に該当する人で接種を希望する人は、接種券発行申請が必要です。不明な点は、新型コロナウイルス感染症対策室へご連絡ください。

6月の集団接種実施日

場 所	接種日	時 間
岡谷市民総合体育館	17日(土)、18日(日)	午前9時～
岡谷市民病院	1日(木)、5日(月)、7日(水)、8日(木)、12日(月)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、22日(木)、26日(月)、28日(水)	午後1時30分～

●小児接種(5歳～11歳対象) 小児へのオミクロン株対応ワクチンによる追加接種(3・4回目)の集団接種を行います。

	初回接種(1・2回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) 従来株ワクチン(1価)
接種回数	2回
接種間隔	通常3週間
接種対象者	1回目の接種日に5～11歳

	追加接種(3・4回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応2価ワクチン
接種回数	1回
接種間隔	前回の接種後3か月以上 ※追加接種の接種間隔は5か月から3か月に変更となっています。
接種対象者	初回接種を完了している5～11歳

接種を希望する人は日程を調整しますので、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

接種場所…岡谷市民総合体育館 接種日時…6月11日(日) 午前9時～
●集団接種は6月11日のみとなります。接種を希望する人で日程が合わない場合は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

乳幼児接種は、初回接種として合計3回接種して接種が完了します。3回で1セットですので、早めの接種予約をご検討ください。接種を希望する人は日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

	初回接種
ワクチン	ファイザー社(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット
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

健康

岡谷市民病院 市民公開講座

骨密度は上がります! 骨粗しょう症と骨折治療の最前線

日時…7月1日(土) 午前10時～11時30分(開場: 9時30分～)

場所…カノラホール 小ホール

1. 特別講演

座長…岡谷市民病院事業管理者 天野直二 医師

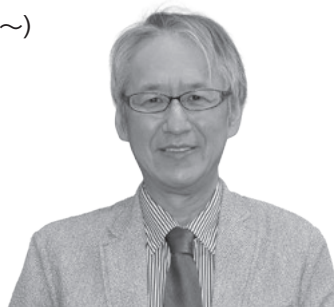
講師…岡谷市民病院 病院長

日本骨粗鬆症学会 評議員 内山茂晴 医師

2. シンポジウム

骨折の手術/入院生活/リハビリ/薬の飲み方

3. パネルディスカッション



【内山茂晴医師 プロフィール】

群馬大学医部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研さんを積み、准教授に就任。
平成29年1月に岡谷市民病院へ着任。令和2年4月より副院長、令和4年4月に病院長。
「The Best Doctors in Japan2022-2023」に選出。

申込み不要

聴講無料

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3631)

information — 今月のお知らせ —

健康

勤労会館「サーキットトレーニング」講座
～ 筋トレ&有酸素運動 ～

複数の筋トレの間に有酸素運動を行い、総合的体力を高めるトレーニングです。筋トレと有酸素運動、両方の効果が得られます。一緒に楽しく燃焼しましょう。

期日…6月22日・29日、7月6日・13日 毎週木曜日(全4回)

時間…午後7時～8時

場所…勤労会館 大会議室

対象…高校生以上

定員…20名(先着順。定員になり次第締切)

講師…フィットネスインストラクター 千葉有希子さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき(スニーカーでも可)、ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

受講料…2,000円

申込み…勤労会館窓口にて受付中。
電話での仮受付も行います。6月16日(金)締切。



問合せ●勤労会館 ☎23-2201

健康

健康づくり運動講演会
ネモケン先生の健康づくりウォーキング

健康づくりには適度な運動が大切です。

今回は、効果的なウォーキングの方法やインターバル速歩の体験、毎日取り組める筋トレを学びます。これからウォーキングを始めようと思っている人も、すでに取り組み中の人も、一緒に身体を動かしましょう。

みなさんの参加をお待ちしています。

日時…6月10日(土) 午前10時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学人間健康学部長 教授 根本賢一さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき、汗ふきタオル、筆記用具、飲み物、バスタオル(体操で床に横になる際に必要な人)



参加無料

申込み不要

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

問合せ●健康推進課(内線1185)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできます。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
6月6日(火) 午後1時30分～3時30分	アロマの香りと椅子ヨガで体メンテナンス	宅老所和が地域交流スペース(株)和が家 ☎75-2606	中島寛子さん 吉江真弓さん	10名	7月20日(木) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～やさしいヨガ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	15名
6月28日(水) 午前10時30分～午後0時30分	むせない。肺炎にならない。[正しい食事介助術のススメ]～美味しく楽しいお食事の時間を～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-2200	濱江里佳さん	15名	7月27日(木) 午後1時～3時	プロに学ぶ! 快適おむつ生活!～重ねパットはもういらない。尿もれを防ぐには～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-2200	大王製紙職員	15名
6月30日(金) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名	8月1日(火) 午後1時30分～3時30分	安心排泄ケアと消臭アロマスプレーづくり	和が家日(多世代地域交流スペース&HOUSE)(株)和が家 ☎75-2606	金子麻美さん 伊藤郁美さん	10名

介護まるごと・個別相談会

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が対応します。

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
6月～8月 ※日程は希望者と相談します (1人1時間程度)	介護全般について	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハートおかや職員	2名

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

6月1日(木)から7日(水)は水道週間です 「水道水 安心・安全 これからも」(今年度スローガン)

水道は、ほとんどの家庭に普及し、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

水道課では、安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営に努めています。

みなさんも、ぜひこの機会に水道について考えてみてください。



水道に関する出前講座

水道事業の内容について、水道課の職員が直接出向いてお話しします。

●「水道水ができるまで」…約60分

●「おかやの水道のいま、これから」…約45分

日時…通年の月～金曜日 午前10時～午後9時

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されるグループ

費用…講師派遣料は無料。会場利用に必要な経費などは、申し込み側のみなさんの負担になります。

※詳しくはQRコードからご覧ください。こちらから▶



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

岡谷市の水道水はこうしてできている！

岡谷市の水道水ができるまでのようすを

YouTube動画で見ることができます！こちらから▶



水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月を主に、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、岡谷市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

●交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換ができない場合は、費用を負担していただく場合があります。

●交換の際には声をかけますが、ご不在のときでも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。

●交換した家庭には「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れますので、ご確認ください。

●交換後には一時的に水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。

問合せ●水道課(内線1416)

お知らせ

スワンバスの乗車券が スマホで買える！使える！

諏訪湖周を運行するスワンバスの乗車券(回数券・1日券)をスマホで利用できるサービスが、6月1日(木)から始まります。専用アプリから24時間購入可能です。



【利用方法】

① アプリ「バスもり!」をダウンロード▶

② アカウントを登録

③ 乗車する路線を選択し、必要事項の入力後、決済



※デジタル回数券は、他の券に交換することはできません。

※デジタル1日券は、かりんちゃんバス・かりんちゃん子バス・あざみ号・シルキーバスのいずれか1路線に、1回のみ使用することができます。

お知らせ

シルキーバスの時刻や乗換を Google マップで検索できます



Google マップで目的地を検索すると、シルキーバスに乗り乗した場合のルートが表示されるようになりました。バスの発着時刻、路線の種類、乗換時間など…いつでもどこでも、スマホでシルキーバスについての情報が詳しくわかります。

市内の移動に、シルキーバスを使ってみませんか？

運賃…大人(中学生以上) 150円・小学生80円

●お得な回数乗車券(12枚綴り1,500円)、1日フリーパス券(大人300円、小学生150円)などがあります。

詳しくは、シルキーバス時刻表やホームページをご覧ください。



問合せ●商業観光課(内線1452)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

食費や燃料費などの物価高騰対策

低所得の子育て世帯に対して、生活支援特別給付金を支給します

※いずれか一方の給付を受けている人は、もう一方の給付は受けられませんのでご注意ください。

ひとり親世帯分

▶対象者

【申請受付中】

- 公的年金などを受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない人
- 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変している、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
※賞与などの臨時収入を含まず、任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給されていない人についても、対象となる可能性があります。

【支給済】

- 令和5年3月分の児童扶養手当受給者
※該当世帯は5月11日に登録口座に給付済です。

▶給付額…児童1人あたり一律5万円

▶申請期限…令和6年2月29日(木)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

その他世帯分

▶対象者(ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く)

【申請受付中】

- ① 令和4年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)」の支給対象者
- ② 令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当対象児童は20歳未満)を養育する保護者などで、令和5年1月1日以降、食料などの物価高騰の影響により家計が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人

▶給付額…児童1人あたり一律5万円

▶支給手続き…

- ① の人: 令和4年度中に実施の「子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)」を支給した口座に振り込みます。
- ② の人: 申請が必要となりますので、市ホームページから用紙をダウンロードするか、子ども課窓口までお越しください。

▶申請期限…令和6年2月29日(木)

※不明な点がございましたら、お問い合わせください。

問合せ●子ども課(内線1261)

募集

令和6年度からの
指定管理者を募集します

指定管理者制度は、市が指定する民間事業者・団体に公の施設の管理・運営業務を行ってもらう制度で、民間の能力を活用して、市民サービスの向上と経費の削減を図ることを目的としています。

市の施設のうち、次の施設について、公募により指定管理者を選定します。

施設名	担当課
岡谷健康福祉施設(ロマネット)	健康推進課
岡谷市スポーツ施設 (6施設一括: 市民総合体育館、市営岡谷球場、 市民川岸スポーツ広場、市民湖畔広場、 市営庭球場、市民水泳プール)	スポーツ 振興課

※詳しくは市ホームページ(6月下旬公開)、または、各担当課にお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1177)
スポーツ振興課 ☎22-8804

募集

岡谷市行政改革審議会の
委員を募集します

市では、持続可能な行財政運営の推進を掲げ、「岡谷市行財政改革プログラム」に取り組んでいます。計画の進行管理などに携わる委員を、市民のみなさんから募集します。

募集人員…若干名

任期…8月1日～令和7年7月31日(2年間)

応募資格…下記のすべてに当てはまる人

- ① 本市の特別職や常勤の一般職員、議員でない人
- ② 市内に在住または在勤の人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入し、小論文(800字以内)を添えて、7月5日(水)までに企画課窓口まで持参、または郵送・E-mailにて提出してください(郵送は必着)。
小論文のテーマ「これからの市のまちづくりに求めること」
応募先: 〒394-8510 岡谷市幸町8番1号

岡谷市役所企画課 行革・公共施設総合管理担当

E-mail kikaku@city.okaya.lg.jp

※応募申込書は、企画課、湊・川岸・長地の各支所、イルフプラザ出張所、市ホームページで入手できます。詳しくは、お問い合わせください。

こちらから▼



問合せ●企画課(内線1527)



市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(木)～9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…6月14日(水) 午後1時30分～3時
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) 市役所3階 301B会議室
直通☎78-3710 入居指定日…7月1日(土)

【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
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	1	17,900～26,700	3,700		
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・2・3・6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

【子育て世帯の入居を支援します!】 支援内容:通常の市営住宅には設置されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備!

募集期間…随時(入居決定があり次第終了)

募集世帯…子育て世帯 ※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。

募集住戸…学ヶ丘市営住宅(3階・3DKY)

募集戸数…1戸(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

※詳しい募集案内や内覧希望などは、都市計画課までお問い合わせください。



イメージ

問合せ
都市計画課
(内線1375)



あなたの家は安全ですか?

▶自宅の耐震性を知りたい
専門の診断士が住宅の無料耐震診断を行います。
対象…以下のすべてに該当する住宅
●昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)
●一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)
●在来工法の木造住宅
(増改築をしている場合は他に要件あり。)
※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。電子申請でも申し込みます。



問合せ●都市計画課(内線1372・1374)

▶自宅の耐震改修を考えている
耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして診断された住宅を耐震補強工事、または現地建て替え工事をする場合、その費用の一部を補助します。
耐震改修補助額…工事費の8割 ※限度額100万円
現地建て替え工事補助額…除却費の5割 ※限度額83.8万円
▶土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内から住宅の移転を考えている
レッドゾーン内から、岡谷市立地適正化計画の居住誘導区域内に住宅を移転する場合、その費用の一部を補助します。
限度額…既存住宅の除却費用97.5万円、移転後の住宅の建設費用等731.8万円(利子補給)
※各補助制度を受けたい人は、工事契約前にご相談ください。

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 エンジョイ! クラフトテープ雑貨

手を動かすことで自然と脳トレに! 単純な作業の繰り返しは、心のバランスを保ち、不安やストレス軽減にもつながります。

日時…7月7日・14日・21日 (全3回)

毎回金曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…11名 (先着順・定員になり次第締め切り)

講師…クラフトを楽しむ会のみなさん

持ち物…筆記用具、洗濯バサミ10個、ものさし、ハサミ

受講料…1,500円 (材料費含む)

申込み…6月1日 (木) 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。2日 (金) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。6月23日 (金) 締切。



カルチャーセンター 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方、スマホを使つての検索方法、LINEの基礎などを学習します。

日時…6月22日 (木)・27日 (火) (全2回) 午後2時～3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…岡谷市在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

定員…10名 (先着順・定員になり次第締め切り)

講師…トライアングル デザイン 坂野岳人さん

持ち物…ご自身のスマホ

受講料…無料

申込み…6月6日 (火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。7日 (水) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。6月16日 (金) 締切。



令和5年度 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

7月8日 (土)	糖尿病について
7月22日 (土)	毎日の食事で気を付けたいこと

日時…7月8日・22日 (全2回)

毎回土曜日 午前10時～11時30分

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人、今井区民の人

定員…100名 (先着順・定員になり次第締め切り)

講師…岡谷市民病院 医師・栄養士

受講料…無料

申込み…6月1日 (木) から今井区公会所にて受付。2日 (金) から電話 (☎22-2544) でも受け付けます。6月30日 (金) 締切。

カルチャーセンター 共催講座 やさしい万葉集講座

人生の流れの中における愛の歌を中心に解説します。1回目は「はぐくむ愛」、2回目は「美女伝説、別れの悲しみ」です。

日時…7月4日、8月1日 (全2回)

毎回火曜日 午後1時～2時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…初めて万葉集を読む人、古典文学に興味のある人

定員…10名 (先着順・定員になり次第締め切り)

講師…上條 守さん、「万葉集を楽しむ会」のみなさん

受講料…400円

申込み…6月5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。6日 (火) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。6月27日 (火) 締切。



岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、みなさんが「知りたい! 聞いてみたい! 身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の91講座からお選びください。

日時…通年

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ (少人数でも可)

講師派遣費用…無料

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。

※会場手配や講座の進行は、申し込み側でお願いします。

※人気メニューは多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

詳しくは▼



申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター (生涯学習課) ☎24-8404

会員募集!! 「学習グループ」に参加してみませんか?

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館主催の講座をきっかけに、活動が続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループです。会員を募集しているグループを紹介します! 趣味を探している人や何かに挑戦してみたい人など、気軽にお問い合わせください! まずは見学だけでも。

※令和5年2月実施の学習グループのアンケートに基づき掲載

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
パステルの会	パステル画	第2・4木曜日/午後
墨雅会	水墨画	第3木曜日/午前
曼荼羅アートの会夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前～午後
金洋会	パンフラワー	第1・3金曜日/午前
くまさんカービング	ソーパークービング	第2・4水曜日/午後
ベアーズ	ソーパークービング	第2・4水曜日/夜
書		
書道清遼会イルフ	書道	第2・4月曜日/午後
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功通天の会	気功	第1木曜日/午後
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午後
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	第2・3・4木曜日/午後
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	土曜日/午後 ほか
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前～午後
やまびこ男声合唱団	男声合唱	毎週日曜日/午後
楽器		
箏楽	箏(こと)	第4土曜日/午前
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	第1日曜日・第3土曜日/午後 ほか
オカリナ Pip(ピッピー)	オカリナ	第2・4土曜日/午前
民謡・詩吟		
岡谷民謡愛好会	民謡	第1水曜日/午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2水曜日/午後
短歌・俳句等		
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜 第2・4木曜日/午後
しるくの会	短歌	第3火曜日/午前
万葉集を楽しむ会	万葉集	第1火曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷三脚クラブ	写真	月1回不定期/夜
岡谷堅香子(かたかご)の会	語りの学習	第4火曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第4木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
土師(はじ)の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
大和薬草の会	薬草の学習	第3土曜日/午前

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



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」事業がSTART!!

Hello again, everyone! How have you been? 国際交流センターのキャロラインです。

今年度も「世界にタッチ、英語にふれよう」事業が始まり、市内の保育園を訪問しています。Pool(プール)、BBQ(バーベキュー)といった季節にちなんだ英単語や、red(赤)、blue(青)と園児が親しみやすい色の英単語を、さまざまなゲームを通じて紹介しています。色のゲームは、わたしが紹介した色を室内から探したり、自分たちが着ている服から見つけてもらうというシンプルなゲームではありますが、楽しくレッスンが

行われています。すでに聞いたことのある英単語もあれば、色ではgreen(緑)やbrown(茶)のように初めて聞く英単語もあり、園児はみんな興味を持って学んでくれています。

今年度の事業はまだ始まったばかりですが、これからも園児のみなさんと楽しみながら英語を使って世界に触れたいと思います。Let's enjoy our English time together!



・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	
1	2	3	
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		信和設備(株) ☎ 22-3302	
8	9	10	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
5	16	17	
離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R5年1月生) [予約制・個別対応]		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365			
2	23	24	
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222	
9	30		
(株)アイテック ☎ 23-8500			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)		
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：藤森頼継 弁護士 ※7月分予約：6月21日(水)～受付開始		
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	21日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課(内線1279)		
	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		
生活・子育て	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] 20日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課(内線1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	移住相談	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	14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		
	特許・発明相談	20日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
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・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
	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。

2回目▶6月23日(金) 午後7時～8時(オンライン講座)

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



くらしのカレンダー

6月

June

- ⛶ 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 📞 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工当番店
- 🗨️ 相談
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

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

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後 は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場 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 ◎市県民税 第 1 期 ◎国民健康保険税 第 3 期 納期限…6 月 30 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 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 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)				
4 ⛶ さくら並木クリニック ☎ 78-7876 🦷 浜歯科医院 ☎ 28-4649 📞 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	5 🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446	6 🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	7 👶 1 歳 6 か月児健診 (R3 年 11 月生) 午後 (個別通知します) 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	👶 離乳食教室 (くぱくぱく教 (R4 年 6 月生) [予約制・オンライン]) 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
11 ⛶ 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 📞 マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182	12 🗨️ 育児相談 (予約制) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	13 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500	14 👶 3 歳児健診 (R2 年 5 月生) 午後 (個別通知します) 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	15 👶 2 歳児にこにこ教室 (R3 年 5 月生) 午前 (個別通知します) 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
18 ⛶ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 📞 川岸薬局 ☎ 24-3103 🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	19 🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	20 🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302	21 👶 3～4 か月児健診 (R5 年 2 月生) 午後 (個別通知します) 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	22 🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446
25 ⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 📞 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	26 🗨️ 育児相談 (予約制) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	27 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	28 👶 9～10 か月児健診 (R4 年 8 月生) 午後 (個別通知します) 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182	29 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662

健康ひと目メモ

No.548

信州ACE(エース)プロジェクトについて

新型コロナウイルス感染症とともに生活するようになり、早いもので4年になりました。以前に比べ、自分の身体のこと、家族の健康のことを各人が考え、工夫する機会が多くなったのではないのでしょうか？

長野県では、「しあわせ健康県」をめざして信州ACE(エース)プロジェクトという健康づくり県民運動を展開しています。ACEとは、脳卒中・がん・心臓病など生活習慣病の予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせるために、県民の健康増進を図る運動を平成26年よりスタートさせました。

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣は、小児期にその基本が身につけられると言われています。

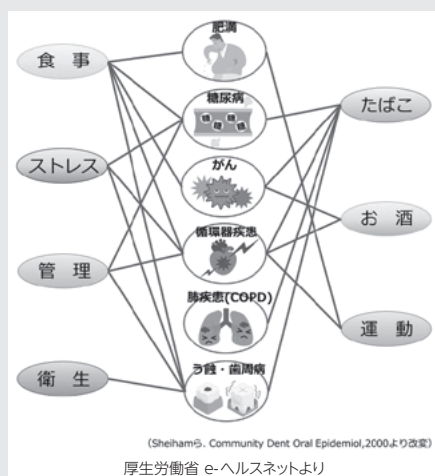
家族そろって信州ACE(エース)プロジェクトを意識して健康づくりをしてみたいかがでしょうか？

「Action(体を動かす)」

習慣的に体を動かすことで生活習慣病を予防し、体の機能低下や認知症を防ぐことができます。階段の利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで効果が期待できます。まずは、今より少し多く「歩く」ことなど、できることから始めてみましょう。

「Check(健診を受ける)」

年に一度は、家族そろって体の定期点検をしましょう。特定健診は、生活習慣病の早



期発見・早期治療を目的に実施されています。また、お口の健康状態は全身の健康状態と密接な関連があります。「自分は健康」と思っている人も、毎年特定健診や歯科健診を受診して、家族みんなで生活習慣病を予防し、安心で健康な暮らしを送りましょう。

「Eat(健康に食べる)」
「あなたの身体は、あなたの食べた物でできている」
「毎日、健康に配慮して食べる(Eat)」
1日3食、毎日食べる食事は1年間で1000食以上になります。おいしくて、体によい食生活をするためには、お口の健康管理をすることで味覚も変わります。

長野県では、より積極的に県民に減塩を啓発しています。食塩摂取量1日8g以下を目標に、おいしくゆるい減塩を信州ACEプロジェクトは提案しています。

信州ACE(エース)プロジェクトのホームページでは、健康づくりについてさまざまな情報を公開しています。ぜひ、チェックしてみてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

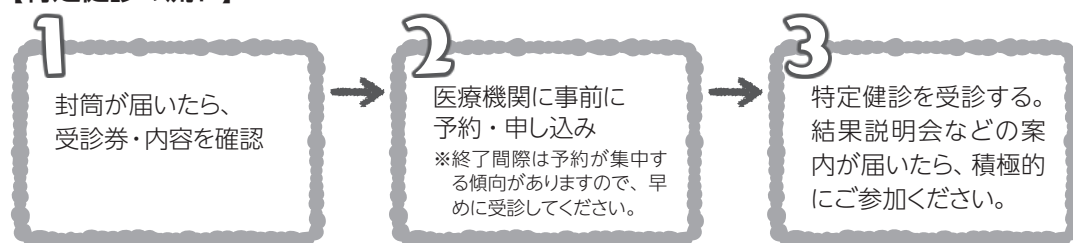
健康

国保加入の40～74歳のみなさん 年1回の特定健診をお忘れなく！

通常約8,000円が「無料」で受診できます

実施期間…6月1日(木)～11月30日(木) ※受診を希望する対象者で受診券がお手元のない人は、受診券を送りますのでご連絡ください。

【特定健診の流れ】



生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見！



平日の受診が
難しい人は

休日健診(無料)

特定健診 + 歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科健診も実施します。

日時…6月25日(日) 午前8時～11時15分 場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…6月1日(木) 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。

※9月30日(土)、10月29日(日)、11月26日(日)にも実施する予定です。

詳細は広報おかやなどでお知らせします。

問合せ●医療保険課 (内線 1186)

環境

めざせ! 2050年ゼロカーボン
「岡谷市を美しくする月間」

●めざせ! 2050年ゼロカーボン

ごみを減量すると、焼却などで発生するCO₂の削減につながります。家庭や事業所などで出される古紙やプラスチックなどの分別を徹底しましょう。

●「その他プラスチック分別強化月間」
(6月1日～30日)

その他プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、その他プラスチック分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはご相談ください。

●6月は「岡谷市を美しくする月間」です
岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。●住宅や店舗・事業所の周りをきれいに!
市内一斉清掃の日 6月11日(日)

- ・住宅、店舗・事業所などの周囲(道路を含む)の清掃や除草
- ・地域の清掃活動への参加(河川、道路、公園の清掃など)

●ポイ捨て・不法投棄は犯罪です。

絶対にやめましょう!

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。また岡谷市には、「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があり、公共の場所や重点区域でたばこの吸いながら空き缶、犬のふんを放置すると、罰金(10万円以下)の対象となります。



●野外焼却は禁止されています

ドラム缶や地面に掘った穴での焼却行為や、一定の基準を満たしていない焼却炉の使用は禁止されています。農作業によって出た稲わらや落ち葉などの焼却は例外として認められていますが、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

問合せ●環境課(内線1445・1448)

お知らせ

青空市場「オープンエ
アマーケット」第1弾 開催

生産者と交流しながら、新鮮な地元農産物を購入できる「オープンエアマーケット」。今年もたくさんの農産物や、ショベルカー乗車体験などのイベントをご用意して6・7・8・10月の第3土曜日に開催します。ぜひご家族でお越しください。

日時…6月17日(土) 午前9時～10時
30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場
問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

特定計量器の
集合場所検査を行います

取引・証明に使用するばかり(非自動ばかり・分銅・おもりなど)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したばかりは、検定を実施した翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるばかりを所有する人は、6月21日(水)までに電話またはメール(kougyo@city.okaya.lg.jp)で予約のうえ受検してください。なお、持ち運びが困難なばかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

期日…6月26日(月)・27日(火)・28日(水)
時間…午前9時～11時・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室

(市役所北 駐車場棟1階)

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

6月は「赤十字会員増
強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を「赤十字会員増強運動月間」として、赤十字会員、活動資金の募集を行いますので、多くのみなさんのあたたかいご支援ご協力をよろしくお願いします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内 内線1251)

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

国によるJアラートの
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報および緊急地震速報の試験放送を、防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

【試験放送日時】

国民保護情報…6月7日(水) 午前11時ごろ

緊急地震速報…6月15日(木) 午前10時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ

人権擁護委員による
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…6月1日(木) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

お知らせ

アメリカシロヒトリを
駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強いので、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭で駆除をするか、専門業者へ依頼してください。

駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には、薬剤散布が効果的です。薬剤の使用法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで、飛散に注意し散布してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月18日(日)

小学校:午後7時～

中学校:午後7時30分～

場所…市民総合体育館

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

個人利用者優先デー

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

日時…6月18日(日) 午前9時～午後6時

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

おかやファミリースポーツプログラム 第1弾 親子でバスケット体験

日時…6月18日(日) 午前10時～正午
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小中学生とその保護者

受講料…500円

(子ども1人追加につき200円)

定員…親子50組

申込み…市民総合体育館窓口にて6月
1日(木)から受付開始(予定)

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

※ただし第2・第4木曜日は休館です。

募集

「男女共同参画おかや市民の つどい」実行委員 募集

市では、お互いの人権を尊重し、多様な
生き方を認め、性別にかかわることなく
誰もが能力を十分に発揮することができ
る男女共同参画社会を実現するため、
市民との協働による取り組みを進めて
います。「男女共同参画おかや市民の
つどい」を一緒に企画・立案・運営をし
てくださる団体や個人を募集します。

対象…市内に在住・勤務・在勤の人
(団体やグループでの参加も可)

※営利目的、政治宗教団体は対象外

申込み締切…6月23日(金)

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

6月23日(金)～29日(木)は 男女共同参画週間です

「無くそう思い込み、守ろう個性
みんなでつくる、みんなの未来。」
(令和5年度キャッチフレーズ)

男性と女性が、職場で、地域で、学
校で、家庭で、それぞれの個性と能力
を発揮できる男女共同参画社会を実現
するためには、市民のみなさん一人ひと
りの取り組みが必要です。

この機会に、わたしたちのまわりの男
女のパートナーシップについて考えてみ
ましょう!

●週間にあわせて、イルフプラザ1階
中央通路において、岡谷市男女共同
参画推進市民の会によるパネル展示
を行います。

●岡谷図書館に、テーマブックスコ
ナーを設置しています。

※市では「男女共同参画お
かやプランⅥ」を推進し
ています。

詳しくは▶



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

やまびこ公園(要申込み) 第2回やまびこ草木染教室

日時…7月6日(木) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

(染用ストール代別途:1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

お知らせ

高齢者安全運転健康診断 (前期)を実施します

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

開催月…6月・7月

※具体的な日時は、申し込み後、岡
谷自動車学校から連絡します。

※10月・11月(後期)にも予定してい
ます。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,300円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金不可。

対象…岡谷市民で令和5年度中に70歳
以上となる運転免許保有者(昭和29
年4月1日以前に生まれた人)、今後
も運転を継続したい人、シルバーマ
ークを掲示する人

定員…20名(先着順・定員になり次第
締め切り)

申込み…市役所1階市民生活課窓口へ
お越しください。

※必ず運転免許証を持参してくだ
さい。

問合せ●市民生活課(内線1166)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

6月の番組表

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。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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・サポートファーム
- しるくつきんぐ
～地産地消! 新鮮な地元野菜を食べて健康に～
- 岡谷インフォメーション ほか

【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民の
みなさんから寄せられた動画を
放送しています。

◎第2期 ベーシックエアロビクス教室

期間…7月3日～9月25日
 毎月水曜日(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2期 ヨガ教室

期間…7月3日～9月25日
 毎月水曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第2期 Balletone教室

期間…7月4日～9月19日
 毎月火曜日(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2期 ZUMBA教室

期間…①7月4日～9月26日
 毎月火曜日(計10回)
 ②7月7日～9月22日
 毎月金曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第2期 スリムキックボクシング教室

期間…7月5日～9月20日
 毎月水曜日(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2期 ザ・サーキット教室 (託児なし)

期間…7月5日～9月20日
 毎月水曜日(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2期 ピラティス教室

期間…7月7日～9月15日
 毎月金曜日(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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第2期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…7月5日～9月27日
 毎月水曜日(計10回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学2年生)
 午後5時～6時(小学2年生～6年生)
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)
 定員…各30名

◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月5日～9月20日
 毎月水曜日(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2期 野球教室(小学生)

期間…7月7日～9月22日
 毎月金曜日(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2期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月7日～9月22日
 毎月金曜日(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2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月7日～9月1日
 毎月金曜日(計8回)
 時間…前半:午後6時30分～7時30分
 後半:午後7時30分～8時30分
 場所…岡谷田中小学校 定員…各30名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ㈱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…6月1日(木) 午前9時より市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※託児つき(一部教室除く)。希望者は
 6月15日(木) までにお申し込みく
 ださい。(1歳児から。1教室1,000円・
 定員5名) ※当日参加は託児不可

第15回岡谷市民綱引記念大会

期日…7月9日(日)
 場所…市民総合体育館
 種目…一般(男子、女子、混合、男子
 6人制、女子6人制)(予定)
 申込み締切…6月下旬ごろを予定
 ※詳細はお問い合わせください。
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…8回の教室:4,000円・10回の
 教室:5,000円(保険料・施設使用料込)
 申込み…6月1日(木) 午後5時から市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第2期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月3日～9月25日
 毎月水曜日(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

◎第2期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…7月4日～9月19日
 毎月火曜日(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

◎第2期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…7月4日～9月19日
 毎月火曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

主 な 内 容

CONTENTS

地区社会福祉協議会のご紹介……………	22
市民向け終活講座／サマーチャレンジ参加者募集……………	23
障がいのある方に対する事業の一部助成……………	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

ご存知ですか？

地区社会福祉協議会（地区社協）が取り組む地域づくり

地区社協とは、地域に暮らす住民の皆さんが、その地域の福祉課題の解決に向けて、話し合い、自分たちでできることを考え、具体的に活動していく、住民の皆さんの主体的な地域福祉活動を推進する任意の団体です。

岡谷市社会福祉協議会とは一緒に地域福祉を推進するパートナーの関係であり、子どもから高齢者まですべての市民が、住み慣れた地域で安全に安心して暮らすために、ともに支え合う地域づくりを進めています。

岡谷市では21地区すべてに地区社協があり、それぞれが地域の特性にあった独自の活動を行っています。

区役員や民生児童委員、町内会長など各種団体の代表者で構成され、皆さんが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、高齢者のサロン活動や配食サービス、世代間交流等、社会参加の促進などに取り組んでいます。

令和4年度の活動の一部を紹介します



新屋敷地区社協 デイケア

コロナ禍では大きな会場で感染対策しながら開催。

短時間でも束の間のおしゃべりを楽しみます。



下浜地区社協 配食事業

地区社協役員・民生委員が高齢者宅等を訪問。お弁当を手渡ししながら近況を伺います。



駒沢地区社協 古布の寄付

ひだまり作業所が川岸にあった頃から続いています。

この時のために古布をストックしてくれている方もいます。



今井地区社協

神明保育園児のジャガイモ掘り体験

ジャガイモは社協ともみじ会で育てました。園児とのジャガイモ掘り交流はとても爽やかなひと時でした。今井保育園にもお届けしました。



各地区社協では、「つながり」を大切にした活動が行われ、社会的孤立を防ぐ「顔の見える関係づくり」や「気かけ合う関係づくり」が進んでいます。

令和5年度 地区社会福祉協議会 会長のみなさんです

ボランティアとして地区社協の活動に参加したい方、また、困りごとがありましたらお住まいの地区社協会長にご相談ください。

連絡先は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

地区名	氏名（敬称略）	地区名	氏名（敬称略）	地区名	氏名（敬称略）
今井	奥原 一由	小口	北村 隆雄	駒沢	宮澤 由己
間下	武井 千尋	小井川	関島 良治	鮎沢	堀川 徳一
岡谷	小口 明彦	西堀	依田 悦男	橋原	山村 昌之
下浜	熊井 巻文	小坂	味澤 宏重	東堀	八幡 研一
小尾口	藤森 千広	花岡	小口 朝弘	中屋	山田 郁二
上浜	田中 肇	三沢	城下 正明	中村	清水 由美
新屋敷	西川 一昭	新倉	中島 邦彦	横川	宮坂 悦郎

市民向け 終活講座

主催：岡谷市・岡谷市社会福祉協議会

今からもしもに備えよう ～不動産・お金・法律のこと～

参加無料

認知症、疾病等による障がい…。おひとりさま…。

預貯金や家、土地などの財産管理がずっとできる？ 入院や入所の手続きやその保証人は？ 死後の様々な手続きやお墓への納骨、管理は？

将来、頼るつもりの人がいっても、法律上できないことや、その人に大きな負担をかけることになっていませんか？

専門家の講師を迎え、あなたやみんなが困らないための「老いじたく」のポイントを分かりやすく解説します。

講演会終了後に
無料相談の時間も設けます。

日時：6月18日(日) 13:30～15:30

会場：諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

講師：宮澤 優一 氏 (特定行政書士・社会福祉士)

定員：先着 40名 締切：6月12日(月)

申込み：岡谷市社協 24-2121 までお申し込みください。
岡谷市社協ホームページからも申し込めます。



夏のボランティア体験

「サマーチャレンジ 2023」参加者募集！

ボランティアをしてみたいけれど何をしたらいいのかわからない人。

将来、福祉に関わる事に携わりたい人。この夏、「初めの一步」を踏み出してみませんか？

新しい出会いや発見があなたを待っています！

★活動期間 7月24日(月)～8月31日(木)

★活動先 高齢者福祉施設・障がい者福祉施設・保育園・公共施設・社協事業 など

★参加対象 中学生・高校生・専門学校生・大学生・一般

原則として、期間中に同施設で2～3日間活動でき、事前研修に参加できる方

★参加費 500円(活動先により食事代・交通費等がかかる場合があります。)

★募集期間 6月15日(木)～6月30日(金)

岡谷市社協ホームページをご覧ください。

＊事業の案内冊子は学校・支所・岡谷市社協にあります。

＊活動先については先着順で決定します。

＊中・高校生の方は、夏休み期間外の活動は受け付けられません。

また、保護者の同意が必要になります。

★申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会・岡谷市ボランティアセンター
「サマーチャレンジ 2023」係 TEL: 24-2121

詳細・申込みは、
QRコードから



岡谷市障害者福祉推進実行委員会の公募提案型事業のご案内

障がいのある方の可能性を広げ、 力を発揮できる事業について助成します。

目 的	障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。 なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。
対象団体グループ	・令和5年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、NPOなどで、市の障がい者福祉に貢献している（する意向の）団体等であること。 ・今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。
市民団体等の条件	・団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。 ・事業内容を適正に実施できること。
対象事業	・岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等（調理教室、栄養教室、太鼓教室、キャンプ体験会、農作業体験会、障がい者ゲートボール教室 等） ・障がい福祉サービス事業所等との連携（市内の事業所巡り、職業体験による交流 等） ・障がいの理解啓発の活動 等（リーフレットの発行、街頭啓発活動、統計調査 等）
申請方法	社会福祉協議会にお問い合わせいただき申請書に必要な事項を記入の上、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」にご提出ください。
選考方法	・「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。
そ の 他	採択された提案事業は、次年度以降、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との連携や協働による継続実施や障がい福祉施策、予算等への反映を検討します。 詳細については市社協へお問合せください。
限 度 額	20万円
助成期間	令和6年3月31日（日）まで
申請期間	令和5年7月3日（月）から7月28日（金）まで
申し込み 問 合 せ	「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」 〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 TEL 24-2121



* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会 *

国際障害者年（昭和56年）を機に発足し、市内81団体で構成され、団体長さんには委員として障がい者・児の社会参加・生活訓練事業等の事業推進にご協力いただいています。

例えばこんなことに活用できます。

障がいのある方たちと一緒に
楽しいイベントを開こう。

障がいに関わる親グループの
横のつながりを作りたい。



講師を呼んで障がいに関
する学習会を開きたい。

障がいに関する岡谷市民
の意識調査をしたい。

お気軽にお問合せください



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。兄弟姉妹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
6月の休館日…13日（火） 毎月第2火曜日

おしゃべりサロン（6月5日（月）より申込み開始）
 子どもから離れてママ同士おしゃべりしましょう。
 日時…7月5日（水） 午前10時～11時30分
 対象…保護者

託児あり

ラララクッキング講座（6月26日（月）より申込み開始）
 日時…7月26日（水） 午前10時～11時15分
 対象…保護者 講師…岡谷市栄養士

託児あり

予約不要のイベント

6月 9日（金）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
15日（木）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
16日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日（水）	食べるのだいすき（栄養士） 随時レシピ紹介	開館中いつでも
23日（金）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
26日（月）	ぺったんこの日	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（6月14日（水）より申込み開始）
 「ぱっちゃんボード」を作ります。
 日時…7月13日（木）
 ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージ（6月20日（火）より申込み開始）
 日時…7月20日（木） 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…7月12日（水） 午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の子育てのポイント（幼児期）「早寝 早起き 朝ごはん」

決まった時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べることで、一日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活のリズムはとても大切です。テレビやDVD、スマホやインターネットの動画サイト（YouTube など）、タブレットなどメディアに触れる時間を短くし、家族団らんの時間をつくりましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

食育ひろば

一品で栄養たっぷりサラダ

健康長寿をめざすためには、日々の料理のなかに体に必要な栄養素を組み合わせる必要があります。そんなときのヒントが「まごわやさしい」といことば。今回はこのヒントの食材を使ったサラダを紹介します。



〈まごわやさしいサラダ〉

栄養価（1人分）：エネルギー 116kcal / たんぱく質 4.3g / 脂質 5.0g / 食塩 0.4g



〈材料〉4人分

乾燥わかめ…………… 2g
 さつまいも…………… 1/2本
 しめじ…………… 1/3パック
 いんげん…………… 20g
 ホールコーン…………… 20g
 ツナ…………… 40g
 大豆水煮…………… 25g
 きゅうり…………… 1/2本
 ごまドレッシング …… 大さじ2

〈作り方〉

- ① 乾燥わかめは水で戻し、適度な大きさに切る。
- ② さつまいも、しめじ、いんげん、きゅうりをサイコロ状に切る。
- ③ さつまいも、しめじ、いんげん、大豆の水煮は、ゆでて冷ましておく。
- ④ すべての食材をドレッシングであえてできあがり。

ヒントの食材は「**ま**（豆・大豆製品） **ご**（ゴマ） **わ**（わかめ・海藻類） **や**（野菜）

さ（魚） **し**（しいたけ・きのこ類） **い**（いも類）」です。食事作りの参考にしてください。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 市ホームページにて毎月19日に食育情報を更新！



問合せ●健康推進課（内線1177）

CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

25th Anniversary
高嶋ちさ子&加羽沢美濃
～ゆかいな音楽会～

7月1日(土)

午後2時開演(午後1時15分開場)

各種メディアへの出演やコンサートプロデュースも手掛ける人気ヴァイオリニスト(高嶋ちさ子)と、映画や舞台の話題作の音楽も手掛けるコンポーザー・ピアニスト(加羽沢美濃)、そして2人をサポートする「ゆかいな仲間たち」による、クラシックの中でもなじみの深い曲を集めた楽しい音楽会です。



出演

高嶋ちさ子(ヴァイオリン)
加羽沢美濃(ピアノ)
ゆかいな仲間たち

プログラム

パッヘルベル: カノン
ヴィヴァルディ: 《四季》よりメドレー
エルガー: 威風堂々
加羽沢美濃: 春のスケッチ ほか

会場

大ホール

チケット

販売中

残り少なくなっています。
お求めはお早めに。

全席指定 6,800円 ※未就学児入場不可

問合せ ☎24-1300

6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、おはなしの世界と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…6月20日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月25日(日)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月3日・10日・17日・
24日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

ファンタジーの世界へ

6月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日

5日、12日、19日、26日、30日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉 ロマネット 6月分
岡谷市民特別割引券

大人 540円→480円
小児 280円→250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6月1日～6月30日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜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♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

6月のおすすめメニューは【豚野菜のブルコ
ギ定食 870円】です。韓国風の新メニュー!

※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。

6月の休館日

6日、13日、20日、27日

ご利用は1回のみ。
コピーは無効。

問合せ ☎27-6080

6月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●小尾口写真同好会 写真展

期間…6月1日(木)～15日(木)

●フォト金曜会 花 写真展

期間…6月16日(金)～30日(金)

ロビーコンサート

●ウクレレファ ウクレレコンサート

日時…6月25日(日)午後1時～2時

☆ロビーコンサート・パフォーマンス出

演者募集! ご相談はフロントまで。

■親水池で水遊び

ご家族そろっておでかけください。

6月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

21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 6月6日(火)まで

開館25周年記念 大人も楽しむ武井武雄展
同時開催：モーリス・センダック展

【次回展覧会】6月15日(木)～9月16日(土)

企画展 開館25周年記念

日本中の子どもたちを笑顔にした絵本作家
かがくいひろしの世界展

累計発行部数900万部を超えた絵本「だるまさん」シリーズを著したかがくいひろしは、特別支援学校の教員でした。言葉をもたない子どもでも、大きな笑いを呼び起こす彼の絵本は、障がい児教育の現場で培われた知見や実感から生まれたものです。本展では絵本原画や制作資料などを展示し、かがくい絵本の魅力の源泉に迫ります。



(c)Hiroshi Kagaku

同時開催

大澤コレクション展

イベント 参加無料(要申込み)

- ★Kitpas(キットパス)で大きいだるまを描こう
日時…6月18日(日) 午前10時30分～
講師…アトリエももも 鈴木真知子さん、
kitpasインストラクターのみなさん5名
- ★大澤コレクショントークイベント
日時…6月25日(日) 午後2時～
登壇者…大澤武雄さん(大澤三武郎ご子息)、
林新一郎さん(元 岡谷市長)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

6月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

岡谷美術の巨匠たち
6月8日(木)～10月1日(日)



武井直也「黎明」1938年

岡谷は、明治以降多くの美術作家を輩出してきた地域です。本展では、岡谷の美術界の礎を築いた作家たちの作品を紹介しながら岡谷の美術の歴史を振り返ります。

ワークショップ

「石膏像」をデッサンしてみよう(全3回)

期日…6月24日(土)、7月1日(土)、
7月8日(土)
時間…午後2時～
参加費…各回300円
定員…10名
申込み…6月12日(月)
から受付開始
※デッサンの道具のある人はご持参ください。



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

6月の休館日
5日～7日、14日、21日、28日

問合せ ☎22-5854



岡谷

企画展 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

あかね しこん せんしよく
日本茜・日本紫根 染織三人展
8月20日(日)まで

企画：きものジャーナリスト 中谷比佐子
江戸古法染：高橋孝之

爪搔本綴：服部秀司／京絞り：寺田豊
茜・紫根は万葉集の時代から日本の色として染められてきました。きものジャーナリスト中谷比佐子さんのプロデュースで、茜・紫根の生産地から、その色を絹に染め、作品にしてい3人の作家の取り組みや作品を展示します。



イベント (要申込み)

期日…6月24日(土)

♠トークショー「出雲紫根の世界」・ギャラリートーク
進行…中谷比佐子さん

時間…午前10時～正午

定員…25名 聴講無料(要入館料)

♠岡谷産シルク 京絞りワークショップ
シルクのハンカチを出雲紫根で染めます。

講師…寺田豊さん 定員…16名

時間…午後1時30分～3時30分

参加費…5,000円(材料代・染料代含む)

申込み…電話にて受付(定員になり次第締切)

※7・8月のイベントは博物館HP・チラシ等でご確認ください。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

6月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

世界和太鼓打ち比べコンテスト

「岡谷太鼓まつり 世界和太鼓打ち比べコンテスト」を4年ぶりに開催します。

今回は、過去5回の団体戦最優秀賞受賞者によるグランドチャンピオン大会も実施します!

会場…カノラホール 大ホール

6月24日(土) 一人打ちの部 予選

予選…午前9時50分～

歓迎演奏…午後4時～

審査発表・総評…午後4時20分～

6月25日(日)

一人打ちの部・団体の部(ジュニア) 本戦

団体の部 グランドチャンピオン大会

本戦…午前10時～

歓迎演奏…午後4時～

表彰式・閉会式…午後4時20分～

●25日は豪華賞品が当たる抽選会を開催!

入場
無料

同時開催

両日グルメイベントを開催します!

時間…午前11時～午後3時ごろ

(変更になる場合もあります。)

場所…市役所イベント広場

●飲食ブースのほかにも、書道パフォーマンスを予定しています。

24日: 諏訪二葉高校、25日: 岡谷東高校



問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局(岡谷商工会議所内) ☎23-2345

土木課からのお願いです

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は せん定・伐採しましょう



標識が見えなくなっていますか?

枝が道へはみ出してはいませんか?

生垣で見通しの悪い道路になっていませんか?



住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が「道路」や「歩道」にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、歩行者に危険が生じることになります。このようなことにならないように「道路など」にはみ出した生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉のせん定・伐採をお願いします。

また、市道上の違法駐車や障害物の設置は大変危険です。安全に通行できる道を作るためには、みなさんの協力が必要です。もう一度、家の周りの「道」の確認をお願いします。

問合せ●土木課(内線1315～1318)



ごかんノートで サコッシュ・缶バッチを もらおう!

市内の美術館・博物館・文化財の5館で作ったごかんノートは、小学生から大人まで楽しめる記入式の鑑賞ワークブック。ただいまノベルティキャンペーン中です!(ノベルティがなくなり次第終了)

ごかんノートに沿った鑑賞プログラム(予約不要・日程下記)を行うほか、期間中にごかんノートを購入した人にはサコッシュをプレゼント! さらにごかんノートを持って来館した人には、5館それぞれの施設で異なる缶バッチを配布しています!

キャンペーン期間…5月27日(土)～8月20日(日)

鑑賞プログラム日時…6月25日(日)、8月6日(日)

午前10時30分～11時30分

対象施設…岡谷美術考古館・イルフ童画館・旧林家住宅・旧渡辺家住宅・岡谷蚕糸博物館

料金…ごかんノート1冊500円(＋入館料)



問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

令和6年4月採用予定 岡谷市職員募集

募集職種

上級

一般事務・土木技術者・保健師

中級

一般事務・土木技術者
保育士・身体障がい者

初級

一般事務・身体障がい者



募集期間…上級・中級：6月16日(金)まで、初級：9月5日(火)～11日(月)

受験願書等を総務課へ郵送ください(消印有効)。

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。「受験案内」はホームページからダウンロードできます。

郵送対応もしますので、お問い合わせください。

岡谷市ホームページ▶



問合せ●総務課(内線1554)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



4/29

シルク岡谷を未来につなぐ 「シルクフェア in おかや」開催

シルクの日でもある4月29日、シルクを五感で体験できるイベント「シルクフェア in おかや」が、4年ぶりに岡谷蚕糸博物館など、市内10会場で開催されました。桑の苗木配布や糸取り体験、織物体験、シルク関連製品の展示販売のほか、ブラおかや歴史探訪バスツアーや旧市役所庁舎の見学会なども行われ、無料循環バスやスタンプラリーもあって、各会場とも大いににぎわいました。



5/7

早朝の塩嶺に響くさえずり 「小鳥バス」が70年目のスタート

塩嶺小鳥の森で野鳥を観察する「小鳥バス」の運行が今年もスタート。1954年に始まった早朝の探鳥会も今年で70周年を迎えました。この日はあいにくの小雨模様で記念セレモニーは規模が縮小されたものの、市内をはじめ、県内外から40名が参加。昨年まで40年間解説を務めた林正敏さんに代わり、今年から西教生さんが案内役となり、野鳥のさえずりに耳を傾けました。

「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

こうずら

みんなのページ

ほうずら



▼お庭に色とりどりの美しい花が咲いてすてきですね。花を眺めると、目を楽ませてくれるだけでなく、ほのかな香りにも癒されますね！これから初夏を迎えますが、夏に咲く花や、美しい新緑も楽しんでいただきたいと思います。

桜々花桃々花海棠々ミツバツツジ々ドウダンツツジ々スイセン々チューリップ々
わが家の小さな庭に咲く花々：これからは牡丹でしょうか？
I・Hさん（湊）

こね

5月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

新しく生まれ変わる蚕糸公園が、どんな景色を見せてくれるか楽しみにしています。旧庁舎と合わせ、まちのシンボリックなものになればと思っています。

A・Hさん（加茂町）

▼蚕糸公園は、6月2日に新たにオープンします。公園内は芝生が広がり、花壇には色彩豊かな花々が咲き、名前にちなんだ蚕の繭の形をしたベンチなどが設置してあります。公園からは、国登録有形文化財である旧市役所庁舎も目の前に見ることができ、多くのみなさんに足を運んでいただきたいと思います。

ときどき湖畔を散歩します。マレットをする人、犬の散歩をする人、野球をする子どもたちの元気な声：遠くに富士山、八ヶ岳も望め、芽吹いた柳が揺れると、とても気持ちよく、好きな場所です。

Y・Kさん（長地御所）

▼散歩にでかけるとさまざまなものを目にしたり、季節を感じたりすることができ、ふだん何気ない景色でも、ちょっとした変化に気づくことで心が安らぎ、自分のお気に入りの場所が、さらに好きになるのではないのでしょうか。季節とともに変化する景色を感じながら、散歩を楽しんでください。



撮り歩きおかや

Report 33

「#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

定食など豊富なメニューを揃える「はま善」おすすめの「カツ丼」は、柔らかなカツを、だしの効いた卵でとじており絶品！
#はま善 #絶品カツ丼 #ボリューム満点 #豊富なメニュー #定食 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi_okaya

「ワニさんとハートのかわいいツツジ」鳥居平やまびこ公園
ポップスレーコースの近く！
#トピアリー #ワニのつツジ #ハートのつツジ #つツジ #花のある暮らし #鳥居平やまびこ公園

岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[tabitabi_okaya]

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

問合せ●商業観光課（内線1453）

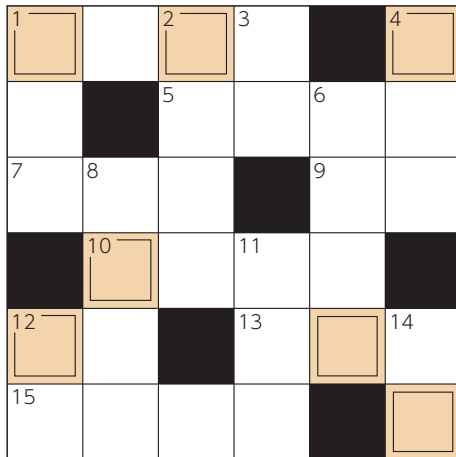
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.450

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 小学校は3つ、中学校は2つに分かれる区
- 5 タテ8のある州
- 7 バイクとか楽器とか
- 9 ヨコ1やタテ1、2、11などの歴史をまとめた本
- 10 スイッチョと鳴く〇〇〇〇虫
- 12 大〇〇、球〇〇、蓮〇〇
- 13 お隣の県
- 15 緒とも書きます。きっかけ、手がかり

◆タテのカギ

- 1 この区は小学校も中学校も1つです。ちなみに岡谷田中小→南部中です
- 2 あ、これもタテ1と同じですね
- 3 そういえば大〇〇の「グル」は元気かな
- 4 右ページにもありますが、生まれ変わったこの公園にぜひ行ってみませんか
- 6 山梨〇〇〇〇大学、関東〇〇〇〇大学、東北〇〇〇〇大学
- 8 ヨコ5にある姉妹都市〇〇〇〇・プレゼン市
- 11 この区も小学校も中学校も1つです。ちなみに北部中です。
- 12 諏訪湖にいた淡水魚。佐久が有名
- 14 これに「で」を付けるのは方言です

●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。6月9日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●5月号の答えと当選者

「コトリバス(小鳥バス)」

正解数36通(応募総数36通)の中から抽選で、M・〇さん(赤羽)、M・Hさん(東銀座)、N・Tさん(湊)、I・Yさん(湊)、K・Iさん(長地小萩)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「ピノキオ」1968年 武井武雄

市民の皆様には、「岡谷市防災ガイド」を活用し、自分の住む場所の災害リスクの確認、メール配信@おかや、岡谷市LINE公式アカウントの登録による防災情報の取得、非常持ち出し袋や備蓄品の準備をしていたかどうかと、避難情報が発令された場合の避難場所や避難行動を確認し、いつ起きてもおかしくない災害に備えていただきたいと思います。

今井竜五

岡谷市にとって、忘れることのできない「平成18年7月豪雨災害」から17年、「令和3年8月大雨災害」から2年が経とうとしています。土砂災害を経験した本市は、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝えるため、様々な取り組みを行っています。先月7日から8日にかけての前線に伴う大雨の際には、川岸東の一部地域に土砂災害の恐れが高まったため、避難情報発令判断基準に基づき8日早朝4時30分に避難指示を発令しました。本号でも「防災・減災」の特集を組んでおりますが、これから迎える梅雨の時期や、そして夏から秋にかけての季節は、前線や台風の影響による大雨に警戒が必要になります。

国土交通省と都道府県では、防災・減災の取り組みの一環として、梅雨や台風の時期を迎えるにあたり、国民一人ひとりが土砂災害の防止及び被害の軽減の重要性について認識し、理解が深められるよう、毎年6月を「土砂災害防止月間」として定めています。近年、地震や大雨、暴風、豪雪など、自然の力や気象が原因で引き起こされる自然災害が全国各地で発生しておりますが、その中でも、地震や大雨などをきっかけに土石流や地滑り、がけ崩れ、また河川の氾濫などによって、家や道路や田畑が土砂で埋まり、人命が奪われたりする「土砂災害」が頻繁に起きています。



「市長随想」 「土砂災害防止月間」

市議会議員紹介

わたしたちのまちの17名の議員を紹介します。(敬称略／五十音順)



あきやま よしはる
秋山 良治
(46歳) 当選：1回



いまい こういち
今井 浩一
(56歳) 当選：1回



いまい やすよし
今井 康善
(56歳) 当選：3回



うえだ すみこ
上田 澄子
(68歳) 当選：1回



うの こうじ
宇野 香二
(62歳) 当選：1回



かさはら せいざぶろう
笠原 征三郎
(77歳) 当選：7回



こまつ たけし
小松 壮
(50歳) 当選：4回



さかい かずひこ
酒井 和彦
(55歳) 当選：1回



そうで すみこ
早出 すみ子
(72歳) 当選：2回



たむら みどり
田村 みどり
(59歳) 当選：2回



つちはし まなぶ
土橋 学
(67歳) 当選：1回



なかじま ひであき
中島 秀明
(67歳) 当選：2回



はなおか けんいちろう
花岡 健一郎
(80歳) 当選：3回



ふじもり ひろし
藤森 弘
(60歳) 当選：1回



やまざき ひとし
山崎 仁
(59歳) 当選：2回



よしだ ひろし
吉田 浩
(48歳) 当選：2回



わたなべ たろう
渡辺 太郎
(65歳) 当選：8回

