



あなたとおかやを^{つな}ぐ

OKaya

2023

9

No.1489

広報 おかや



〈特集〉

子育て支援



おかや

子育て

今月の表紙

保育園入園前の子どもが楽しく遊べる「ばんだくみ」で、みんな仲良くお誕生会ごっこをしています。子育てを助けてくれる人や場所は、たくさんあります。ぜひ、ご利用ください。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



市長退任あいさつ

岡谷市長 今井 竜五



このたび、9月28日の任期満了をもちまして市長の職を退任いたします。

私は、「岡谷市を、すべての人たちに活躍の場と生かがいがあり、そして産業に活力がある、たくましいまちにしたい」という強い想いから、市長選に立候補し「人、輝き、たくましいまち岡谷」の実現を目指すことを公約に掲げ、多くの市民の皆様にご支持をいただき、平成19年9月に第8代岡谷市長に就任し、以来、4期16年にわたり、市民起点による公平で公正な市政運営を基本姿勢として、本市の舵取り^{かじ}を担わせていただきました。

就任1期目は、前年に岡谷市に大きな被害をもたらした平成18年7月豪雨災害からの復旧・復興、また100年に一度と言われた経済危機リーマンショック

に端を発した世界同時不況による、深刻な景気低迷からの市内経済の立て直しなど、目の前にある重大な諸課題に迅速に対応をいたしました。

また、2期目は、平成23年3月の東日本大震災をはじめとする大規模な自然災害を踏まえ、市民生活の安全・安心を支える基盤整備が急務であると判断し、岡谷市民病院や諏訪広域消防本部を併設した岡谷市消防庁舎のほか、諏訪湖周クリーンセンターの整備工事に着手するとともに、健康で生きがいを持って、また、このまちに誇りと愛着を持って暮らしていくために、岡谷美術考古館や岡谷蚕糸博物館シルクファクトおみや、岡谷市看護専門学校の施設整備のほか、子育て支援や高齢者福祉などのソフト面においても、その充実に向けた各種施策を積極果敢に推進いたしました。



令和5年6月 蚕糸公園リニューアルオープン



平成25年11月 岡谷美術考古館開館



平成26年4月 岡谷市看護専門学校開校



平成26年8月 岡谷蚕糸博物館開館



平成27年4月 諏訪広域消防本部岡谷市消防庁舎開署



平成27年10月 岡谷市民病院開院

そして3期目には、市内小中学校のすべての耐震化事業を完了するとともに、児童生徒の学力向上に向けた体制の整備を進めてまいりました。さらに、国全体が人口減少や少子高齢化という大きな課題に直面しているなか、市民一人ひとりが安全で安心して、健康で生きがいを持って生活を送り、将来のまちに多くの夢と希望を描くことのできる確かなまちづくりの推進に取り組んでまいりました。

4期目においては、新型コロナウイルス感染症から市民の命と健康と生活、そして、社会経済活動を守るための対応に努めるとともに、これまで市長として積み重ねてきた経験、実績、実現してきた多くの施策や事業の成果を基盤として、岡谷市に住み、働き、学び、訪れるすべての人々に活躍の場と生きがいがあり、生活に彩りと潤い、そして楽しみがあつてしあわせを実感でき、このまちに住み続けたい、住んでみたいと思える満足度の高い岡谷市を創り上げることに全身全霊を傾注してまいりました。

こうして様々な課題に正面から向き合い、多くの施策や事業を推進し、一定の成果を上げることができたのも、国や県等のご支援、市議会議員各位の建設的なご意見やご提言、そして何よりも市民の皆様のお力添えがあったからこそであります。多くの市民の皆様に市政へのご理解、ご協力を賜りましたことに、衷心より敬意と感謝を申し上げます。

今後は、一市民として、微力ではありますが岡谷市発展のために尽くしてまいりたいと考えております。結びに、市民の皆様からこれまで賜りましたご厚情に深く感謝を申し上げますとともに、岡谷市の更なる発展と市民の皆様が健康で活躍されますことを心から祈念いたします。退任のあいさついたします。

長い間、本当にありがとうございました。



平成28年12月 諏訪湖周クリーンセンター稼働



令和2年12月 イルフ西堀保育園開園

〈特集〉 子育て支援

おかや 子育て

岡谷市では、安心して子どもを産み育てられる環境を整えるため、結婚から、出産、子育て、教育まで、切れ目ない子育て支援に力を入れ取り組んでいます。今回は、その一部について紹介します。

出産

安心して妊娠から出産までを迎えられるよう支援します

●夫婦の妊活を応援

新しい家族の誕生を待つ夫婦が不妊治療や不育症治療を受けられるよう妊活を支えます。



補助制度あり



詳しくは▲

●出産や子育てについて学べる場

すこやかな出産を迎え、子育てを楽しめるよう、出産前に赤ちゃんの抱き方や沐浴、産むための体づくりなどを学べるパパママ教室を開催しています。

詳しい日程は▶P16-17
くらしのカレンダーへ

詳しくは▶



●産後悩んでいるお母さんをサポート

出産したお母さんと赤ちゃんが、病院や助産院に滞在して、心身のケアや育児のサポートを受けることができます。

補助制度あり



詳しくは▲

結婚

出会いから結婚新生活を応援します

●出会いの場を演出

結婚に前向きな男女に対して、結婚セミナーや出会いの場となる婚活イベントを開催します。



詳しくは▲

本紙掲載記事
詳しくは▶P28へ

●結婚新生活をサポート

若い世代の結婚に対する経済的不安を解消するため、新婚世帯を応援します。

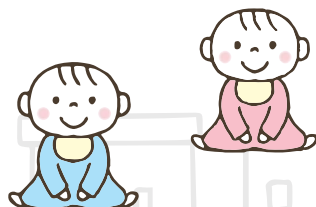


補助制度あり



詳しくは▲

家庭



教育

魅力と活力のある学校づくり
に取り組んでいます

●地域に根ざしたふるさと学習

子どもたちに郷土に対する誇りや愛着心を育んでもらえるよう、岡谷蚕糸博物館や各学校にて、製糸について学習する場を設けています。

郷土
学習



●未来につながる英語授業

小中学校に配置している外国語指導助手(ALT)を2名増員して、7名体制とし、児童、生徒のさらなる英語力向上に向けて、英語教育の充実を図っています。



●地域人材を活用した学習支援

中学2年生を対象に、苦手教科の解消、学習の習慣づけ、学習意欲の高揚を図るため、教員OBなどの地域人材を活用し、放課後の学習を支援しています。



子育て

心と体がすこやかに成長するよう
子育てを支えます

●子どもの成長を確認する乳幼児健診・教室

子どもの成長に合わせて、健診や教室などを開催しています。育児上の心配や不安なことを相談できる育児相談も行っています。

詳しい日程は▶P16-17
くらしのカレンダーへ



●親子で楽しく遊べ、交流できる「こどものくに」

天候に左右されず、親子で安心して遊ぶことができ、保護者同士の交流や子育て相談などができます。さらに、こどものくにを利用するとオカヤペイのポイントが付与されます。



●食を通じて岡谷市の魅力を体験

保育園児たちが五感全部を使って岡谷の「食」の魅力を体感し、幼少期から郷土への愛着を深められるよう、市になじみの深いトウモロコシの収穫や味噌づくりを、地元の生産者と触れ合いながら体験する場を設けています。

郷土
学習



小学校・中学校

保育園・幼稚園・こども園

「子どもの育ち」の過程にはさまざまなことが起こります。初めての子育てではなおさら一人では解決できないことも多いでしょう。そんなときには、保健師や保育士、相談員などが寄り添います。年齢や状況に応じた6つの相談場所を紹介します。一人で悩まず、気軽に相談してください。

子育て相談

その悩み、一緒に考えませんか？

1 乳幼児健診等

保健師・栄養士・歯科衛生士が、定期的に行われる乳幼児健診・育児相談・離乳食教室などの機会に、赤ちゃんの身体の計測から離乳食、発達で不安なこと、お母さんの心のケアなど、**それぞれの状況に合わせて専門のスタッフが相談にのり、必要があれば適する場所に紹介します。**子どもの成長とともに、**継続して同じ保健師に相談できる体制を整えています。**

〈主な相談の場〉 詳しい日程は▶P16-17くらしのカレンダーへ

■育児相談(予約制)

■健診: 3~4か月児健診、9~10か月児健診、
1歳6か月児健診、3歳児健診

■教室: 2歳児にこにこ教室、離乳食教室



詳しくは▶

小さなことでも気兼ねなく相談してください。
電話やメールなど好きな方法でどうぞ!



管理栄養士
山岡理恵

月齢に応じて変わっていく「食」の悩みに対して、お子さん一人ひとりに合わせた栄養プランを提案します。「食」は毎日のことなので、気軽に相談してください。

体重の伸びが気になっていたので計測に来ました。保健師さんと話せて安心しました。

伊積瞳さん・耀仁くん(5か月)



保健師
石橋百合子



2 子育て支援館0123 こどものくに

赤ちゃんから年少入園前の子どもと家族が、楽しく遊べる場所です。子どもを遊ばせながら、**子育ての心配ごとを保育士・看護師・栄養士に相談することができます。**専門スタッフによる食・歯の相談日も設けています。予約制の子育て相談では、心理相談員が子育ての悩みを聞き保護者の心のケアを行います。リフレッシュできる講座や親子で楽しめる講座もあります。

利用者登録 200円/年間(年度更新)

開館時間 午前9時30分~午後5時30分

休館日 毎月第2火曜日

問合せ TEL 24-8403



詳しくは▶

親子で安心して楽しく遊びながら、子育ての悩みなど、スタッフに気軽に何でも話してください。たくさん話して気持ちをすっきりさせてくださいね。スタッフが笑顔でお待ちしています。



育児休業中です。スタッフのみなさんに温かく迎えていただけるので、ほぼ毎日来ています。来館した保護者の方たちと子育ての情報交換をしています。パパ友もできました!

宮坂樹さん・恵麻ちゃん(2歳)



館長・保育士
田中美晴

3 子育て支援センター ぱんだぐみ・ちゅーりっぷぐみ

赤ちゃんから年少入園前の子どもと、その保護者、これから出産する妊婦さんが、**予約不要・料金無料で遊んだり交流できる場所です。**市内4か所の保育園で行っていますが、住んでいる地区に関係なくどの園でも利用できます。専任の保育士がいるので安心して遊べます。保育士が子育ての相談にも応じます。

場 所 あやめ保育園・みなと保育園・川岸保育園・
ひまわり保育園※

※時間が異なります。要問合せ TEL27-2816

時 間 月~金 午前9時~午後2時

持ち物 着替え・おむつ・飲み物



詳しくは▶

初めてでもお母さん同士が仲良くなって楽しくおしゃべりしています。アットホームな雰囲気なので何でも聞いてくださいね。子どもたちもしっかり遊ぶので生活リズムも作りやすいと思います。入園前の「ならし」にもなりますよ。



先生や他のお母さんに子育ての不安なことを聞いてもらえて、心が軽くなって前向きになれます!

笠原藍さん・凧くん(3歳)・權くん(1歳)



ぱんだぐみ専任保育士
(あやめ保育園)
河部智子

問合せ

下記見出しの番号に
応じて
それぞれの担当課へ
お問い合わせください

1 ➡

健康推進課
内線1185

2, 3, 4, 6 ➡

子ども課
内線1266

5 ➡

教育総務課
内線1219

4 子ども発達支援センター

ことばや心と体の成長・発達に心配のある乳幼児が
保護者と一緒に通園し、遊びや生活の体験、友だち
との交流を通して、楽しみながらできることを増やし、
一人ひとりが自分のペースで育つ場所です。親子が一
緒に成長できるよう専門のスタッフがお手伝いします。
直接相談することもできますので、**相談を希望する場
合は事前に電話にてお問い合わせください**。

場 所 イルフ西堀保育園2階(堀ノ内1-6-4)

時 間 月～金

午前8時30分～午後5時15分

問合せ TEL 22-1307



詳しくは▶

〈専門スタッフ〉

センター長(保育士) : 1名
作業療法士 : 1名
保育士 : 2名
育成支援
コーディネーター : 1名
言語聴覚士 : 4名

心と体の成長のお手伝いを
させていただくとともに、日
常生活の手順など、お子さ
んの成長にあわせたアドバイ
スをさせていただきます。
(作業療法士)

お子さんの良いところを伸ばし、安心
して子育てができるよう専門スタッフ
がお手伝いします。子育てで心配や
不安がある方は、ご相談ください。



センター長・保育士
両角むつみ

5 子ども総合相談センター

幼稚園・保育園・小中学校での教育に関わるあらゆる
ことの相談窓口です。子ども本人からでも、保護者
からでも相談できます。例えば…**長期欠席や登園登校
しぶり、いじめ、友だち・人間関係、学習、家庭生活
や家庭環境、子育ての悩み、言葉や体の発達、気にな
る発達特性、特別支援学級・学校への入学相談など**。
必要があれば、園・学校とも連携して、子どもにとつ
て何が必要なのかを一緒に考えていきます。

長年子どもたちと関わっていた経験のある、わたしたち相
談員がお話を聞きます。**秘密は必ず守ります**。
一人で悩まず、わたしたちに話してください。待っています。

子ども総合相談センター 市役所2階 内線1232

・一般教育相談：午前8時30分～午後5時(月～金)

子ども総合相談センター(分室) 諏訪湖ハイツ TEL 24-2206

・一般教育相談：午前8時30分～午後4時30分(月～金)

・専門カウンセラー(臨床心理士)教育相談：50分間(予約制)

自立支援(フレンドリー教室) 諏訪湖ハイツ TEL 24-2206

午前8時30分～午後4時30分(月～金)



センター長・相談員
林秀昭



相談員
小口高弘



相談員
宮澤志郎



詳しくは▶

6 子ども家庭総合支援拠点

岡谷市では、支援が必要な子どもや家庭につ
いて、子ども家庭支援員が対応していますが、
**今年度から子育て支援において重要な要素であ
る「心理支援活動」に力を入れています**。その第
一歩として、新たに0歳から18歳までの全ての
子どもと家庭を対象として、心理面のケアを専門
とした**「心理担当支援員」**を配置しました。

幼稚園・保育園・学校などの枠組みにとらわ
れず、心理的なケアを必要とする子どもや家庭
に向き合うとともに、子育て支援に関わる環境
へのコンサルテーションや支援者支援も含め、
子育て支援の充実を図っています。

〈心理担当支援員の主な業務〉

- ①子ども発達支援センター・ことばの教室への
コンサルテーション・スーパービジョン
- ②子育て支援を必要とする子ども・家庭への
カウンセリング・子育て相談
- ③幼・保・こども園での発達支援研修会

今年から新たに配置となりました。
従来の枠組みにとらわれず広く活動できる立
場なので、視野を広げ、子育て支援における
真に有用なサポートとは何かを模索しながら、
子どもたちやご家庭の思いを尊重し、寄り添っ
た支援になるよう取り組んでいきます。



心理担当支援員
中澤晃

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

夏場は熱中症や脱水症だけじゃない!? 溢水にもご注意を



Hospital
ほすぴた
ルポ 65
Reportage



夏場は、こまめに水分を補給するなど熱中症や脱水症に意識が向きがちですが、水分の摂り過ぎはかえって溢水の原因にもなるため注意が必要です。今回は、岡谷市民病院副院長、循環器内科の翠川医師に溢水についてお話をうかがいます。

― 溢水とは

水分の摂り過ぎなどで体内の水分が過剰になり、体液のバランスが取れなくなった状態を指し、特に夏場に溢水のリスクが高くなります。健康者の場合、血液に含まれた過剰な水分は腎臓から尿として体外に排出されるため溢水は生じにくいのですが、高齢者などの場合は、体内の水分を調節する腎機能が低下しているため、血液から余分な水分を取り除きにくくなります。また、加齢に伴う心臓機能の低下により

全身に血液を送る働きが弱まるため、腎臓に流れる血液が少なくなり尿の量が減ることから、体内の水分が過剰になりやすく、溢水になるリスクが高くなります。

― 溢水が体に及ぼす影響について

体が溢水状態になると、過剰な水分は血管内に分布するため、血管内圧が上昇し、血圧上昇やうつ血（血液の流れが停滞している状態）を引き起こすことで、心不全などの重篤な疾患を発症します。また、水分が血管外に染み出すことで、皮下組織（間質）に貯留する浮腫（むくみ）が現れるほか、肺の組織に水分が溜まり（肺水腫）、息切れや喘鳴、吐血や呼吸困難などの様々な症状を引き起こします。

― 溢水の治療法は

浮腫の水分を尿として排出させる利尿薬や、血管の容量に余裕を持たせる血管拡張薬などを用いた薬物治療を行います。心筋梗塞、脳梗塞などの既往歴のある人や慢性心房細動の人は、抗血小板剤や抗凝固剤といった血液をサラサラにする薬を併用しながら治療します。

― 予防について

脱水や溢水で入院となるケースでは、脱水と比べて溢水が約8割を占めており（岡谷市民病院の場合）、脱水よりも溢水による入院が多いことが

ら、水分の過剰摂取は避け、適度な水分補給を心がけることが大切です。また、風通しが良く涼しい場所への移動やエアコンなどで体温の上昇を抑えることも有効です。

このほか、食事や運動などの生活習慣を見直すことも大切です。バランスの取れた食事を意識し、減塩に努め、たんぱく質を摂取するように心がけましょう。運動は、歩行や屈伸など足を動かす運動を1回5分、1日3回ほど行うと良いです。

― 市民のみなさんへひとこと

夏場は、熱中症や脱水症だけでなく溢水も起こります。特に高齢者は脱水症になりやすく、また溢水にもなりやすいので、注意してください。溢水の症状である浮腫（むくみ）は、重力に従い下肢に現れる場合が多く、足のむくみや息切れなどの症状が見られるときは、早めに病院を受診しましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

岡谷市民病院 副院長 循環器内科 翠川 隆 医師

順天堂大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成10年に岡谷市民病院（当時、健康保険岡谷塩嶺病院）に着任。岡谷市民病院副院長。休日はインターネットラジオで世界のラジオを聴くほか、YouTubeで日本の歴史などを勉強している。

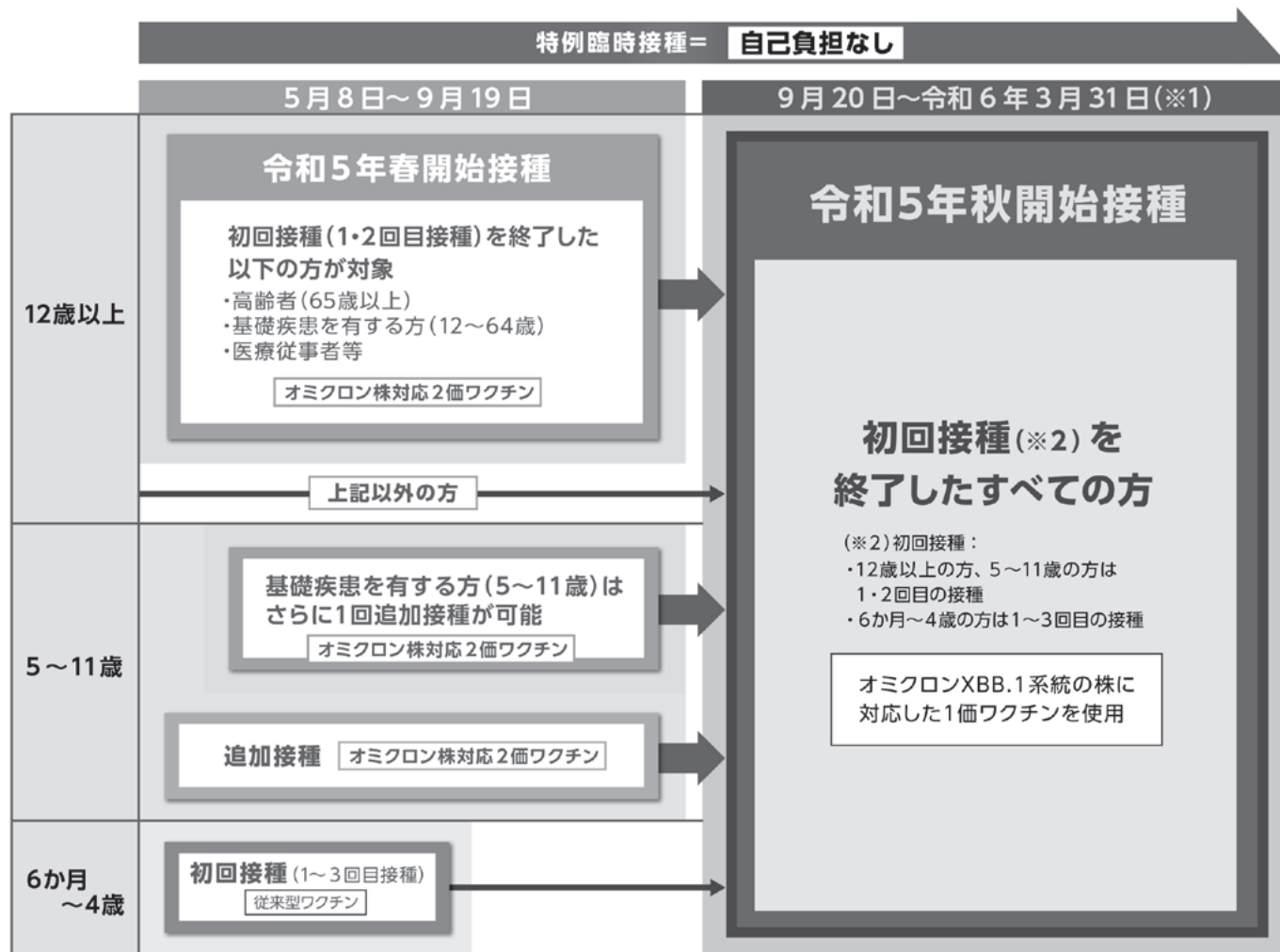


「令和5年秋開始接種」が始まります

9月20日から全国で「令和5年秋開始接種」が始まります。重症者を減らす目的のもと、65歳以上の高齢者など重症化リスクが高い人を接種の対象としつつ、初回接種を終えたその他すべての人について、接種機会を提供します。「令和5年秋開始接種」は、国内外の流行状況を踏まえた、オミクロン株XBB.1.5に対応した1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を使用し、接種を行います。

岡谷市での「令和5年秋開始接種」は、10月に開始予定です。

接種の日程、申し込み方法などは、決まり次第、ホームページなどでお知らせします。



注:「春開始接種」と「秋開始接種」は、使用するワクチンが異なります。

(※1)特例臨時接種の実施期間は令和6年3月31日までです。

「令和5年春開始接種」について

「令和5年春開始接種」は9月19日(火)まで延長となりました

- 「令和5年度春開始接種」対象者(未接種者に限る)で接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

対象者…初回接種(1・2回目接種)を終了した65歳以上の人、12～64歳未満の基礎疾患を有する人、医療従事者等

- 初回接種を完了している小児(5歳～11歳)のうち、オミクロン株対応ワクチンを未接種の人(基礎疾患のある人を除く)で追加接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

乳幼児(生後6か月～4歳)および小児(5歳～11歳)の初回接種について

接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷農業フェスティバル2023・ JA信州諏訪農業祭岡谷市会場 開催!

今年はいリニューアルオープンした蚕糸公園にも会場を広げ、新鮮な地元農産物直売のほか、盛りだくさんのイベントをご用意して、4年ぶりに開催します!

お問い合わせ、ぜひご来場ください。

日時…9月2日(土)

開会式：午前9時 販売：開会式終了～正午

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)：

野菜・米・花・ワイン・ミニうな丼などの販売、
書道パフォーマンス など

蚕糸公園：

松本山雅FCミニトークショー、バルーンショー、
ゆるキャラ登場 など



令和元年度の
ようす

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

岡谷市長選挙・ 岡谷市議会議員再選挙

投票日：9月24日(日) 投票時間：午前7時～午後8時

【期日前投票】

仕事やレジャーなどで投票日に投票所へ行くことができない場合は、期日前投票をご利用ください。

期間…9月18日(月・祝)～23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!

期間…9月18日(月・祝)・19日(火)

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



選挙公報が届かない場合…選挙公報は各区の協力により各世帯へ配布していますが、事情により届かない世帯には郵送しますので、事前に選挙管理委員会事務局まで電話またはFAX (22-2380) で、宛名、住所、電話番号をご連絡ください。一度申し込めば、次回からも継続して郵送します。また、選挙公報は、市役所、各支所など公共施設にも備え付け、選挙管理委員会事務局のホームページにも掲載します。なお、ホームページに掲載された選挙公報を紙に印刷して配ることは禁止されていますので、ご注意ください。

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

お知らせ

50%のプレミアム付き おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードを発行します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券、またはオカヤペイギフトカード(50%)を発行します。

〈下記のいずれかを、現金1万円で購入できます〉

- ①1冊15,000円分(1,000円券×15枚)のプレミアム付き商品券
- ②商工会議所発行のオカヤペイギフトカード15,000円分(電子マネー)

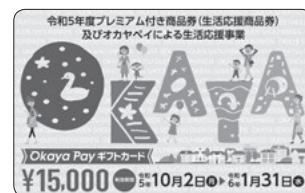
販売期間…10月2日(月)～12月28日(木)

利用期間…10月2日(月)～令和6年1月31日(水)

利用店舗…市内の商品券取扱事業所およびオカヤペイ取扱店
(岡谷商工会議所の特設ホームページにて近日公開)

対象…岡谷市民(令和5年7月20日現在の住民基本台帳に登録されている人)

購入方法…対象のみなさんに、9月7日ごろから9月末の間に購入引換券を送付しますので、購入引換券と現金、身分証明書を持参して、指定販売所(平日：市内11郵便局、日曜日：イルプラザ1階)で購入してください。詳しくは購入引換券をご覧ください。



詳細は順次
岡谷商工会議所特設ホームページで
お知らせします

問合せ●商業観光課(内線1452)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者安全運転健康診断を実施します

「あなたの運転は健康ですか？」

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

開催月…10月・11月

※具体的な日時は、申込み後、岡谷自動車学校から連絡します。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,300円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金できません。

対象…岡谷市民で令和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…9月11日(月)午前8時30分から受付開始。市役所1階市民生活課窓口へお越しください。

※必ず運転免許証を持参してください。



問合せ●市民生活課(内線1166)

健康

岡谷市民病院 市民公開講座
第2弾 ミニ講座を開催します

今回の市民公開講座は、7月に開催した「骨密度は上がります！骨粗しょう症と骨折治療の最前線」の第2弾として、岡谷市民病院の看護師、管理栄養士、理学療法士が、骨折などの予防に関する日常生活のなかで実践できることをレクチャーします。

ミニ講座のほか、食事の展示やパネル展を実施します。

みなさんに役立つ情報が満載ですので、この機会にぜひご参加ください。

日時…9月3日(日)

午後1時30分～2時15分・2時15分～3時

場所…レイクウォーク岡谷 1階レイクコート

内容

【生活】年代別予防のポイントと転倒予防

【食事】骨粗しょう症を防ぐ食事のポイント

【運動】転ばないための体づくり

参加無料

申込み不要

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000

お知らせ

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、総合的な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…9月14日・21日・28日、10月5日(全4回)

毎回木曜日

時間…午後7時～8時

対象…高校生以上の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…フィットネスインストラクター 千葉有希子さん

持ち物…運動ができる服装、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…8月28日(月)から勤労会館窓口にて受付。電話での仮受付も行います。9月10日(日)締切。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201

健康

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか？

高血圧予防のためには、「減塩」が大切なのはわかっているけれど、実際やるとなるとなかなか難しいもの。

健康推進課栄養士が、高血圧予防のための減塩のコツと、減塩料理のデモンストレーションを交えながらご紹介します。(試食あり)

日時…9月28日(木) 午前10時～正午

場所…保健センター2階 栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

申込み…9月1日(金)から電話にて受付。21日(木)締切。

参加無料



問合せ●健康推進課(内線1181)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者世帯状況調査を実施します



岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。8月から11月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行います。ご理解ご協力をお願いします。



訪問対象…65歳以上の市民
調査時期…8月から11月の間

ご注意

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

調査対象

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

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

※64歳以下の人が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

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

問合せ●介護福祉課(内線1282)

健康

年に1度の「国保加入者特定健診」・「後期高齢者健診」を受けましょう

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

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



特定健診+歯科健診(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。希望時間を担当課に電話でお申し込みください。

日時…9月30日(土) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…9月1日(金)午前8時30分から電話受付開始。

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

- 定員になり次第締め切ります。
 - 後期高齢者健診を希望する人は、9月8日(金)までにお申し込みください。
- ※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



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

環境

9月は「使用済乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は
9月と3月の年2回です

●乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出ししましょう。

※モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、粗大ごみとして専門事業者へ持ち込んでください。

※豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。

●乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、市ホームページから「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードからも収集場所を確認できます。

こちらから▶



乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ
収集する人から見えるよう
に出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康

9月10日～16日は 自殺予防週間です

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



ストレスや悩みを抱えていませんか?

まずは「こころの体温計」で
気軽にチェック

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



問合せ●健康推進課(内線1185)

募集

「岡谷市ゼロカーボンシティ」 ロゴマークデザイン募集します

岡谷市および環境市民会議おかやは、『2050年 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言』の実現をめざすためのシンボルとなるロゴマークを募集します。

●募集内容

- ・1名につき3点まで応募可能
- ・イメージがわかりやすく伝わるもの
- ・シンプルでわかりやすいフォントを使用
- ・ロゴのなかに「ゼロカーボンシティおかや」と「めざせ ゼロカーボン」を明示する。
- ・応募作品は応募者自身が作成し、未発表のものに限る。

※作品は返却しません。

応募期間…9月1日(金)～10月31日(火)

●賞品など

- ・最優秀賞…1点(賞状と副賞として3万円分のうなぎの共通利用券)
- ・優秀賞…2点(賞状と副賞として5千円分のオカヤペイ)

※詳しくはホームページを参照、またはお問い合わせください。

こちらから▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

ペットはマナーを守って
正しく飼いましょう

ペットは家族の一員です。ペットも人も快適に暮らせるように、愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう！

イヌの飼育は、以下の点に注意しましょう

- 市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐ろしい感染症です)は、飼い始めたら必ず実施しましょう。
- 他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょう。

ネコの飼育は、以下の点に注意しましょう

- ネコは繁殖力が強いので、不妊・去勢手術をお勧めします。
- ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良猫への安易な餌やりはやめましょう。
- ネコのふん尿はにおいが強く、他人の迷惑になります。また、交通事故、感染症などで亡くさないためにも、飼い猫は室内で飼育しましょう。



問合せ●市民生活課(内線1171)

募集

内山霊園聖地の
使用者を募集します

募集区画…13区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人、または墓地を新規購入したい人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。(法人は、市内に主たる住所を有するものに限り)

※岡谷市に本籍だけがある人は、別に管理人を定めてください。

申込み…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市民生活課窓口へ申請してください。

受付期間…9月11日(月)～22日(金)

※土・日曜、祝日を除く

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

認知症に関する理解を深めてみませんか
9月は世界アルツハイマー月間です

毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。
この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

若年性認知症に関する相談

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」とされます。医学的には高齢者の認知症と同じですが、本人や配偶者が現役世代のため、就労や生活費、子どもの教育費などの経済的な問題が生じるとともに、主な介護者になる配偶者にとっては、親の介護と重なり、複数介護になるなどの特徴があります。

若年性認知症コールセンター

長野県の相談窓口 ☎0268-23-7830

受付時間：午後1時～8時 月～金曜日

(祝日、年末年始を除く)

運営主体：

長野県宅老所・グループホーム連絡会

長野県若年性認知症支援コーディネーター

一人ひとりの状況に応じた適切な支援が受けられるよう、必要な制度やサービスなどの紹介、関係機関との連絡調整などを行うコーディネーターです。

問合せ…宅老所 和が家 ☎24-3708

(諏訪圏域担当：伊藤)

認知症に関する書籍の
特設コーナーを開設

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

問合せ●介護福祉課(内線1284) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

健康 ひと回メモ

No.551

新型コロナウイルス感染症 一般用抗原検査キットについて

新型コロナウイルス感染症は2類相当から5類感染症に移行しました。これについては、今年の「広報おかや」5月号を読んでいただけだと思います。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したと言っても、新型コロナウイルス感染症の一般用抗原検査キットを購入する人は、以前に比べて少し減りましたが、今もおられます。この検査キットのお話をしたいと思います。

現在、検査方法には「鼻腔拭い液」式と「唾液」式があります。「鼻腔拭い液」式は長い綿棒のようなものを鼻腔の奥に入れて検体を採集しますが、嫌がるお子さんもありますので、その場合は「唾液」式をお勧めします。唾液を同じく長い綿棒のようなもので採集して検査します。「唾液」式の場合は30分前から飲食、喫煙、歯磨き、口腔内洗浄などは控えない必要があります。

一部のネットショップで「コロナ 検査キット」などと検索すると、厚生労働省で承認されていない検査キットである「研究用」が多数表示されますので、誤って購入しないようにご注意ください。承認されているキットは、厚生労働省のホームページに掲載されています。

新型コロナウイルスの検査キットは「研究用」ではなく、国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を選びましょう！

一般用検査キットの信用性ですが、平成4年5月10日の東京都医師会で結果が発表されました。

PCR検査との相関解析で全体一致率は89・9%と高く、抗原定性検査は、「迅速・簡便・安価」が利点とされていますが

- 年齢
- 自覚症状
- ワクチン接種歴
- 自覚症状発症日からの経過日数

などによらず、臨床的に十分高い一致率を得られることが示唆されました。

なお、検査キットは、薬剤師から使用方法の説明を受けてから購入してください。

(岡谷薬剤師会)



やまびこ公園 9月・10月の行事予定

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜
「小平真司とムジカ・エマセネポーの
♪笑顔咲く音広場♪」(要申込み)
日時…9月9日(土)
午後6時開場・6時30分開演
場所…やまびこ公園レストラン(駐車誘導あり)
出演…クラシックギター 斎藤 明子
クラリネット 小平 真司
フルート 山口 直美
マリンバ 横山 晴子
チケット…一般:2,500円
高校生以下:2,000円

▶やまびこ草木染教室(要申込み)
日時…9月22日(金)
午前10時～午後2時
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
休憩所
参加費…1,000円(染用ストール代は
別途1,000円～)
持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋
※昼食は持参してください。

▶令和5年度やまびこマレットゴルフグラ
ンドチャンピオン大会・第29回やまび
こマレットゴルフ大会(要申込み)
日時…10月5日(木)
受付:午前8時～8時25分
受付場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…1,000円
対象…高校生以上の一般男女
申込み締切…9月18日(月・祝)
※グランドチャンピオン大会の出場者
は春風・緑陰・白雲大会の成績上
位者、一般参加は第29回大会への
エントリーとなります。

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

・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
7	8
14	15
21	22
28	29
30	

（株）オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素（株）
☎ 22-4931

（有）ミヤサカ管工
☎ 22-9615

（株）シンニチ設備
☎ 22-1365

（有）三善工業
☎ 23-3446

（株）林鉄工設備
☎ 23-3197

（有）水道建設（株）
☎ 23-2662

（株）アイテック
☎ 23-8500

松澤工業（株）岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備（株）
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎 201A 相談室
行政・法律 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：松下 晋之介弁護士 ※ 10 月分予約：9 月 20 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】	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
生活・子育て 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
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 ▶ 9 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



くらしのカレンダー

9月

September

- ⛑ 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 💊 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 🗨️ 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
医療機

◆乳幼児
場 ち
持 ※
※
※

◆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 6 期 納期限…10月2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）				
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)				
3 ⛑ 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 💊 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	4 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182	5 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	6 👶 1歳6か月児健診 (R4年2月生) 午後(個別通知します) 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	7 👶 離乳食教室(くぱくぱく教 (R4年9月生) [予約制・オンライン]) 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632
10 ⛑ 酒井医院 ☎ 22-2121 🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427 💊 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	11 🗨️ 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	12 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	13 👶 3歳児健診 (R2年8月生) 午後(個別通知します) 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302	14 👶 2歳児にこここ教室 (R3年8月1日～15日生) 午前(個別通知します) 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504
17 ⛑ 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414 🦷 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 💊 土田薬局 ☎ 28-3232 🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222	18 ⛑ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 💊 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	19 🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	20 👶 3～4か月児健診 (R5年5月生) 午後(個別通知します) 🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	21 👶 2歳児にこここ教室 (R3年8月16日～31日生) 午前(個別通知します) 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182
24 ⛑ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 🦷 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 💊 アイビー薬局 ☎ 26-1670 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632	25 🗨️ 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	26 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	27 👶 9～10か月児健診 (R4年11月生) 午後(個別通知します) 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	28 🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330

おかやのカルチャー

おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

長地公民館 生活講座 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、スマホでの検索方法、LINEの基礎を学習します。

日時…9月28日、10月5日(全2回) 毎回木曜日

午後1時30分～3時

場所…長地公民館 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…9月11日(月) 午前9時から長地公民館窓口にて受付。12日(火)からは電話でも受付。9月22日(金) 締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館・「清遼会 書とペン字の会」共催講座 実用ペン習字講座

実用文を中心としたペン習字講座。初心者歓迎します。

日時…9月12日・26日(全2回) 毎回火曜日

午後1時～2時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…18歳以上の人

講師…「清遼会 書とペン字の会」講師 笠原清子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ボールペン

受講料…400円

申込み…8月30日(水) 午前9時から湊公民館

窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月8日(金) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300



カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめての筋膜リリース&バレトン講座

長く続いたマスク生活で疲れた体を、筋膜リリースとバレトンでリフレッシュしませんか? 初心者大歓迎! セルフメンテナンスでも使えるように、テーマを決めて丁寧にリリース。フィットネス、バレエ、ヨガの動きを使ったバレトンで、汗をかいてスッキリしましょう。

日時…9月23日・30日、10月7日(全3回) 毎回土曜日

午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…ピラティストレーナー・バレトンマスタートレーナー

唐木田由紀さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装(はだしになれるよう)、水分、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル可)

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…9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。9月10日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。9月20日(水) 締切。

岡谷市文化祭のお知らせ

開催日は次のとおりです。今年度より、湊・川岸・長地公民館の文化祭も同時に開催します。出品・出演は各部門ごと受け付けています。なお、岡谷演劇祭と伝統音楽芸能祭の受付は終了しました。

◆展示部門(日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など)

- ・作品展…10月27日(金)～29日(日)
- ・第57回岡谷展…11月9日(木)～12日(日)

◆上演部門(音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など)

- ・第80回市民音楽祭…11月3日(金・祝)
- ・第17回岡谷演劇祭…11月23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
- ・第50回市民舞踊祭…10月21日(土)
- ・第41回市民伝統音楽芸能祭…11月18日(土)

岡谷市民音楽祭 参加者大募集!

11月3日(金・祝)にカノラホールで開催! 応募締切は吹奏楽団・合唱団とも練習初日。2回目以降の参加も可能です。

◆公募吹奏楽団「ごちゃまぜウインドオーケストラ2023」

曲目…「ジャパニーズグラフィティⅡ」銀河鉄道999～宇宙戦艦ヤマト、「レット・イット・ゴー」アナと雪の女王 主題歌

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月3日(日)～計7回

参加費…一般500円、高校生以下300円

◆公募合唱団「ウルトラしみん合唱団」

曲目…「赤とんぼ」「ジュピター」

練習日程…9月6日(水)～計5回

参加費…一般500円、中学生以下無料

詳しくは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

環境

農作業などに伴う野焼きは
近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た枯れ草や少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、枯れ草などを燃やす人は、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

- ▶ 少量、短時間で済ませる
- ▶ 洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶ 風の向きや強さに注意する
- ▶ 乾燥させてから焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

人権擁護委員を
委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小林 照宏 梅垣 つね

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方法務局へ報告するなど

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ

農地パトロールを
実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年9月上旬から10月下旬にかけて、市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人の農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

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

農地の転用には許可が必要！

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

問合せ●農業委員会事務局

(内線1488・1489)

お知らせ

諏訪地域障がい者就職
面接会(相談会)を開催

障がい者雇用に理解のある企業の協力を得て、企業の採用担当者と障がいのあるみなさんが一堂に会し、面接・相談を行います。就職を希望する障がいのある人は、ぜひご参加ください。

日時…9月20日(水) 午後1時30分～4時

場所…ホテル紅や 2階 ルビーホール

問合せ●諏訪公共職業安定所 ☎58-8609

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

広報おかや10月号の
発行日は10月2日です

広報おかや10月号は、発行日が10月2日(月)に変更になります。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

お知らせ

令和6年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。



こちらから▶

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和6年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和7年4月当初から一日保育が必要な家庭は、令和7年3月中にならし保育を行うため、令和6年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)



カルチャーセンター・ホリデイスquare オカリナ ロビーコンサート

鑑賞無料

申込み不要

カルチャーセンター学習グループ「オカリナPip(ピッピ)」のメンバーによる、オカリナロビーコンサートです。昭和の懐かしい曲や唱歌、みんなで楽しめる楽曲などを披露します。お誘いあわせてお越しください。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

日時…9月10日(日) 午後1時～2時(予定)

場所…イルプラザ3階 カルチャーセンター 催事場

出演…カルチャーセンター学習グループ「オカリナPip」

曲目(予定) …瀬戸の花嫁・夏の思い出・

ドレミの歌・翼をください・また君に恋してる・

百万本のバラ ほか



各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎女性キックボクシング エクササイズ教室

期間…10月4日～11月29日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生
以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…9月5日(火)～25日(月)に市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…2,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上
は1,220円(任意)

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850 (平日のみ)

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…全8回の教室：4,000円、全
10回の教室：5,000円、VC長野バ
レーボール教室のみ1万円(全10回)
(保険料・施設使用料込)

申込み…9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3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月2日～12月18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25名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9月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」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利
用のために開放します。ぜひご利用く
ださい。

日時…9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

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

岡谷市民

新企画!!

ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・い
つまでも楽しめるニュースポーツを一
緒に楽しみましょう!! 無料ですので、ぜひ
ご参加ください。

日時…9月23日(土) 午前10時～正午
(予定)

場所…市民総合体育館

対象…市内在住、在勤、在学の人

予定種目…ボッチャ、テニピン、スカッ
トボール など

持ち物…上ばき、飲み物

申込み…電話または市民総合体育館窓
口にて受付。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

(平日のみ)

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、
近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起
こる問題や悩みごとの解決にご利用く
ださい。相談は無料で、秘密は固く守
られます。事前の申し込みは不要です。
直接会場にお越しください。

日時…9月4日(月) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

お知らせ 県下一斉 司法書士無料法律相談

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

日時…10月3日(火) 午後5時～7時

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

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部

☎23-0587 (担当：湯本)

お知らせ 暮らしと健康の 相談会(無料)

失業、倒産、多重債務、家庭問題な
どについて弁護士が法律相談に応じ、
あわせて保健師による心の健康を含め
た健康相談を行います。ご相談くださ
い。相談時間は1時間です。(要申込み)

期日…9月7日・14日・21日・28日
(毎回木曜日)

時間…午前10時～午後3時(正午から
午後1時を除く)

場所…諏訪保健福祉事務所(諏訪合同
庁舎2階)

申込み…相談希望日前週の金曜日の正
午までにお申し込みください。

問合せ●諏訪保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎57-2927

今月の子育てポイント(胎児期)「赤ちゃんを愛と優しさで包んであげましょう」

お腹の赤ちゃんには、人間のすべての感覚・意識・記憶力・感情が既に備わっています。お母さんが周囲の人
と楽しそうに話していれば、優しくなお母さんの声が聞こえます。家族の声も聞こえます。赤ちゃんに愛情を持って話し
かけてあげましょう。



～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

◎第3期 ヨガ教室

期間…10月2日～12月18日
毎月月曜日(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3期 Balletone教室

期間…10月3日～12月19日
毎回火曜日(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3期 ZUMBA教室

期間…①10月3日～12月19日
毎月火曜日(計10回)
②10月6日～12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3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月4日～12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3期 ザ・サーキット教室 (託児なし)

期間…10月4日～12月27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3期 ピラティス教室

期間…10月6日～12月22日
毎回金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月6日～12月15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3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月13日～12月22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40名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…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…9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。

※託児つき(一部教室除く)。希望者は9月15日(金) 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3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月2日～12月18日
毎月月曜日(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3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…9月29日～12月15日
毎回金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月3日～12月12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3期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月3日～12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

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月4日～12月20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

◎VC長野バレーボール教室 (小学生)

新企画!!

期間…10月4日～12月20日
毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時30分～6時30分
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…30名



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

9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
- 研修農園 サポートファーム
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 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。

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」をご紹介します。

生きがいデイサービス事業：下浜すこやかデイ



生きがいデイサービスは地域の高齢の方の集いの場です。市内の20地区で開催されており、おしゃべりや体操、小物づくりなど様々な活動が展開されています。

下浜区では5月から少しずつ時間をかけてカバンを編んでいる最中。参加者からはとても好評で、カバンが編み上がればすこやかデイ用のおそろいの通いカバンにする予定だそうです。「こんなものは、ここでしか作れない」「もう少しで編み上がるが、別の色のものも作りたい」といった喜びの声が聞かれていて、他にも「作ることが張り合いになるし、作り上げれば自信になる」という人も。張り合いや楽しみが元気の秘訣なのかもしれません。

地区高齢者クラブ： 花岡シニアクラブ

花岡シニアクラブは名前のとおり花岡区のシニア世代の方々の集う会で、茶話会やカラオケなど様々な催しを通して会員同士交流をされています。今回はニュースポーツのボッチャを体験されました。最初はなじみのないルールに戸惑いもあったようですが、チームの境なく「この角度から投げるのがいいんじゃないか」「あの場所を狙うのはどうか」といった相談をしながら、徐々にボッチャに慣れていきました。敵味方関係なくいい投球には拍手と歓声が上がり、失敗しても笑いがあふれていて、花岡のシニア世代の方々がみんなで気兼ねなく楽しめる場になっているのだと感じました。



主 な 内 容

CONTENTS

今月の地域のお宝紹介	22・23
「文化のつどい」4年ぶりに開催／ 成年後見支援センターの相談日のご案内	23
サマーチャレんじ2023／ボランティアセンターからの 団体紹介とイベントのお知らせ	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

小井川地区社協：いきいき学級「あじさい」

小井川区の若宮集会所は、古民家を活用した集会所です。いきいき学級「あじさい」のメンバーは14名です。

7月の例会は担当者の挨拶の後にスカットボールをしました。1人3回勝負です。5点の高得点のところに入ると「はいった。」と、みんなで拍手をして大喜び。みんなで楽しみました。参加者からは「スカットボールが一番楽しい」という話もありました。

スカットボールを楽しんだ後に9月の例会の内容を相談し、9月はおしゃべりを楽しむことにしました。最後は地域話題で盛り上がりました。

人数が減ってきているのが課題で、多くの方に参加してもらいたいとのことです。

スカットボールは岡谷市社会福祉協議会で貸出を行っています。
お気軽にお問い合わせください。



障がい者社会参加促進事業

文化のつどい

4年ぶりに開催！

岡谷市障害者福祉推進実行委員会からのお知らせ

7月12日（水）諏訪湖ハイツで「文化のつどい」が4年ぶりに開催され、100名を超える方に参加いただきました。希望の里つばさの「うたごえ」では歌に合わせて周りの方が手拍子で盛り上げ、ひだまり作業所の「パペットづくり」では細部までこだわり、モノづくりに励んでいました。各団体のブースも非

常に賑わっていました。参加者からは「自分の好きな曲を歌えて嬉しかった。作品を家に飾りたい。」という声が聞かれ、何より、「4年ぶりに開催できて嬉しかった。」という声が一番多く聞かれました。活気が溢れた「文化のつどい」が、来年度も開催できることを願っています。



お知らせ

9月20日（水）は、 成年後見支援センターの特設相談日です

奇数月の第3水曜日は、成年後見支援センター職員が市役所で相談に応じます。

場 所…市役所 1 階 101 会議室 料 金…無料

申し込み…原則として予約制です。窓口、または電話でお申し込みください。

問い合わせ▶岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24 - 2121

市社会福祉課（内線 1252） 市介護福祉課（内線 1282）



【ボランティアセンターからのお知らせ】

夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2023

サマーチャレンジは、ボランティアに関心のある方や、ボランティア活動をはじめたいと考えている方に向けて、市内の保育園や福祉施設等でのボランティアを体験する機会をつくり、今後の活動へのステップにさせていただくことを目的に毎年開催しています。

コロナウイルスの感染拡大を受けて2020年から3年間中止を余儀なくされていましたが、今年度は保育園、高齢者施設、障がい者福祉施設、公共施設など27の施設にご協力いただき、4年ぶりに開催することができました。3年の中止期間がありましたが例年に劣らない参加希望があり、全93名がボランティア体験に参加しました。



保育園でじゃがいも掘り
のお手伝い



児童施設で紙芝居の
読み聞かせ



公共施設の受付を体験



高齢者施設で消毒の
お手伝い

ボランティアを受け入れていただいた施設の方からは「園児や利用者との活動だけでなく、そこに至るまでの準備や、活動後の片づけなど、見えにくい部分についても知ってもらえる機会になった。」とのコメントもいただいております。それに応えるかのように参加者からは「ボランティアをして初めて、細かい仕事の多さや、楽しそうな活動の予想外の大変さを感じた。」「それでも、そういった大変さも園児や利用者の皆さんの役に立っているとわかるとやりがいを感じる。」といった声が聞かれました。

サマーチャレンジを通して新たに知ったこと、感じたことを参加者の皆さんの今後に活かしてもらえれば幸いです。

赤い羽根共同募金助成事業

ボランティアセンターからの団体紹介

おかやアレルギーっ子支援ネット もぐもぐ

おかやアレルギーっ子支援ネットもぐもぐは、アレルギーに悩みをもつ子ども達や家族が安全に安心して生活を送れるように、多くのみなさんにアレルギーのことを理解してもらえるように啓発活動をしています。

1回目の様子



イベントのお知らせ

アレルギーと防災について

(アレルギー対応非常食の試食会、アレルギーっ子の防災で必要なことなど)

☆日 時 10月13日(金) 10時～12時

☆場 所 諏訪湖ハイツ 315号室

☆参 加 費 無料

☆申し込み 9月30日(土)まで

☆問い合わせ allergy.mogumogu@gmail.com (両角)





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
9月の休館日…12日（火） 毎月第2火曜日

親子うんどう遊び講座（9月4日（月）より申込み開始）

日時…10月4日（水） 午前10時～11時

対象…親子（よちよち歩きの子ども～）

講師…篠原 忍さん 持ち物…水分

ワンツーパーチ飛んでけストレス講座（9月19日（火）より申込み開始）

思いきりパンチをして、ストレス解消しましょう！

日時…10月18日（水） 午前10時～11時

対象…保護者

講師…千葉有希子さん 持ち物…水分、ヨガマット

託児あり

予約不要の
イベント

9月 4日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
11日（月）	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
14日（木）	食べるのだいすき（栄養士）	開館中いつでも
15日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日（金）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
25日（月）	ぺったんこの日（9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

楽しい行事を毎月実施！

つくっちゃおう（9月13日（水）より申込み開始）

ハロウィンガラガラを作ります。

日時…10月12日（木）

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

（9月19日（火）より申込み開始）

日時…10月19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…10月11日（水）

午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」

「第10回 もりのこだま祭 ～10th anniversary～ 看護の光を地域に繋げ」

岡谷市看護専門学校の「第10回 もりのこだま祭」を開催します！

学習の成果や看護学校施設を、ぜひ見に来てください。

お待ちしております。

期日：**9月30日（土）**

●一般公開 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック・体験コーナー、販売コーナー

●学校説明会 午前11時～正午（事前予約は不要です）

学校の概要や来年度の入学試験について説明、質問コーナーほか。

看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。

お待ちしております!!



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

CANORA HALL カナラホールー岡谷市文化会館

はじめてのクラシックシリーズ Vol.10
偶然? 必然? 音楽史のミステリー
クラシック事件簿

9月30日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

クラシック音楽への扉をひらく人気企画「はじめてのクラシックシリーズ」。解説と一流の演奏家の実演を交えながら、クラシック音楽に親しんでいただく好評企画第10弾は「クラシック事件簿」と題して謎に満ちたクラシック音楽の歴史をひも解きます。これを聴けば、あなたもクラシック音楽博士!



川田知子(ヴァイオリン)



小林侑奈(ピアノ)

出演

真嶋雄大(プロデュース・作曲・語り)
川田知子(ヴァイオリン)/野勢善樹(フルート)
中村あんり(オーボエ)/小林侑奈(ピアノ)
西牧佳奈子(チェロ)/佐藤和子(語り)

プログラム

ショパン: バラード第2番
フランク: ヴァイオリン・ソナタより
ドビュッシー: シラクス ほか

会場 小ホール

チケット 全席自由 2,500円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員 2,000円
入場不可 小中高生 500円

主催: カナラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

9月

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。

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け) 今月はお休みです。

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…9月2日・16日・23日・
30日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★リサイクル本を配布します★
除籍となった書籍や、保存する期間が過ぎた雑誌などを配布します。
日時…9月24日(日) 午前9時30分～
(なくなり次第終了)

会場はいずれも2階会議室です。

●特別資料整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月4日(月)～14日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

今月のテーマボックス

元気なじいちゃん 明るいばあちゃん

9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

9月の休館日

4～14日、19日、25日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●毎年恒例! 秋の味覚販売!

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



●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約60冊を入れ替えました! 話題のコミックから懐かしいコミックまで幅広く取り揃えています♪

●食事処やまびこ

9月の特撰おすすめメニューは【豚カレーうどん(半ライス付) 870円】です。スパイスの効いたカレースープ! 半ライス付きでボリュームも満点♪
※変更になる場合もあり



9月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●M・H・ハーモニー「プリザーブドフラワーアレンジ」
期間…9月1日(金)～15日(金)

●硯和書道教室「書作展」
期間…9月16日(土)～30日(土)

■災害支援チャリティー 大浴場半額デー
9月18日(月・祝)は、大浴場入浴料を割引し、全額を災害支援金として寄付します。(大人…210円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)

■「ハイツ」フリーマーケット

日時…9月17日(日) 午前9時～午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

■諏訪湖天竜神在こども祭りin 岡谷2023

日時…9月30日(土) 午前10時～午後3時
場所…屋外芝庭

9月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日
20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 9月16日(土)まで

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

※会期中、一部作品の展示替えを行います。

後期：8月5日(土)～9月16日(土)

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。



©Hiroshi Kagaku

同時開催 大澤コレクション展

【次回展覧会】9月23日(土・祝)～12月4日(月)

企画展

開館25周年記念

とびだせ! 長谷川義史展

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



「とびだせ!」2022年
©長谷川義史

イベント ホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時

(最終入館：午後5時30分)

9月の休館日

6日、13日、17～22日、27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(前編)

10月1日(日)まで

特別企画展

SAORI KANDA ART exhibition

“龍と女神と絹の道”

諏訪湖の龍に誘われ女神がひらく芸術展

9月18日(月・祝)
まで



考古企画展

天王垣外遺跡の勾玉・管玉

～東京国立博物館から115年ぶりの里帰り～

9月18日(月・祝)まで



ワークショップ (要申込み)

偶然の模様を楽しむポーリングアート
を作ろう

日時…9月2日(土) 午後2時～

参加費…500円

定員…10名(申込み受付中)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

9月の休館日

6日、13日、19日、20日、27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げ

岡谷

企画展

人生の節目と絹に寄せる思い

8月24日(木)～11月19日(日)

人の一生には誕生、お宮参り、入学や卒業、結婚、葬式など多くの「節目」があります。こうした「節目」の儀礼が行われる日に、絹の衣装は特別な日の装いとして人々の人生に寄り添ってきました。

今回の展示では収蔵品のなかから、諏訪地域の家庭や製糸業に関わっていた家庭で、大切に受け継がれてきた絹の衣装を中心にご紹介します。



色打掛(大正時代)

イベント

♠ ギャラリートーク(展示品解説)

当館学芸員が展示品を解説します。

日時…9月16日(土)

午前10時～11時

会場…岡谷蚕糸博物館 企画展示室

定員…30名(要申込み・要入館料)

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)

9月の休館日

6日、13日、19日、20日、27日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

OKAYA ナチュラル婚活

森と自然と、レイクビューに包まれて。

9月30日(土)
14:00～18:00

鳥居平やまびこ公園・やまびこレストラン

集合…やまびこ公園第一駐車場(14:00)

参加費…男性5,000円・女性3,000円

対象…28歳～39歳くらいの独身の人
(定員:男女各12名)

申込み締切…9月20日(水)

〈事前開催 婚活オンラインセミナー〉

男性:9月22日(金) 19:30～21:00

女性:9月23日(土・祝) 20:00～21:30

運営・企画:(株)TKキャリアデザイン

協力:(福)岡谷市社会福祉協議会/(一般)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター



デザインケーキ専門店
「ラブオンザケイク」
が作る
オリジナルスイーツを
堪能！

お申し込みは

●ウェブから申込み

イベントの詳細は右のQRコードから。ウェブから直接申し込み、問い合わせができます。



●LINEから申込み

右のQRコードからお友達登録して「ナチュラル婚活参加希望です」とメッセージを送ってください。運営事務局からご案内します。



タイムスケジュール

- 14:20 ごあいさつ、プロフィールカードの記入
- 14:45 やまびこ公園散策〈レクリエーション1〉
- 15:30 レストランにて特産スイーツ堪能〈自己紹介〉〈レクリエーション2〉
- 17:00 マッチングタイム
- 17:30 イベント終了

長野県からのお知らせ

ふたり一緒に **ennpass** エンパス

ながの結婚応援パスポート

ながの結婚応援パスポート「enn pass(エンパス)」を協賛店舗に提示することで、割引など様々な特典やサービスが受けられます！

登録無料

結婚を予定しているカップル (1年以内に結婚予定) 結婚予定日までの1年

新婚夫婦 (結婚してから1年以内) 結婚から1年

問合せ●長野県県民文化部こども若者局 次世代サポート課 ☎026-235-7207

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

9月10日は「下水道の日」です！

2023年度 下水道推進標語 「下水道 みえないところで ファインプレー」

下水道はルールを守って使いましょう

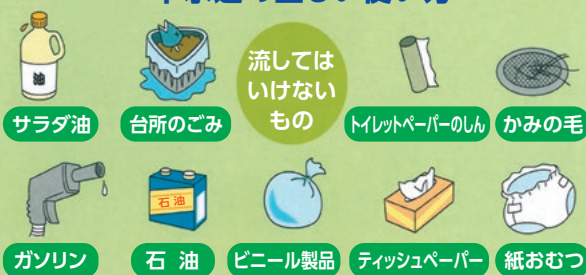
下水道の主な役割は、まちなみを清潔にし、トイレの水洗化を推進(生活環境の改善)、河川や海の水質を保全(公共用水域の水質保全)、雨水の排除(浸水の防除)の3つがあります。どれも快適な生活に欠かすことのできない重要な役割を担っており、下水道はいわば「縁の下の力持ち」なのです。

岡谷市の汚水は、下水道管やマンホールポンプを経由して、諏訪市豊田のクリーンレイク諏訪へ運ばれて処理されています。ちょっとした不注意で、油や台所のごみなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなってしまいます。一人ひとりがルールを守って使いましょう。

下水道マスコットキャラクター「スライ」



下水道の正しい使い方



大雨のときお願い

諏訪地域の下水道は、県と市町村が連携して行う流域下水道として、日常生活で発生する汚水を処理しています。下水道管は、生活排水のみが入る「分流式」となっていますが、雨水や地下水といった不明水の流入が確認されており、不明水の量は年々増加しています。

集中豪雨のときには、通常処理する汚水のほか、雨水を含んだ大量の不明水が流入し、一時的にクリーンレイク諏訪の処理能力を超えることで、市内でもマンホールから汚水があふれたり、ご家庭のトイレや風呂の排水が流れにくくなった地域がありました。現在、汚水処理に大きな影響がある不明水を減らすため、県と市町村で協力して対策を進めています。

これから台風シーズンを迎えますが、大雨によりクリーンレイク諏訪の処理能力を超えると予想されるときには、防災行政無線やホームページ、配信メールなどにより下水道への排水を控えていただくようお願いすることがありますので、ご理解、ご協力をお願いします。

令和3年8月の大雨では、市内でもマンホールからの溢水が数か所ありました。(写真は成田町二丁目付近)



問合せ●水道課(内線1431)



8/5～7

令和5年度 岡谷市平和体験研修

広めよう 深めよう 広島軌跡 ～命の大切さ・平和への願い～

新 新型コロナウイルス感染症の影響により3年間実施できなかった、広島での平和体験研修が8月5日～7日に行われ、市内4中学校の2年生代表20名が現地を訪れました。

6日には、原爆投下に合わせて行われた平和記念式典に参列し、厳粛な雰囲気の中、世界各国から訪れた多くの参列者とともに戦没者を追悼し、平和を祈りました。現地では、事前に生徒が考えた学習テーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館などを見学し、被爆者から講話を聞き、平和の大切さについて学習を深めました。

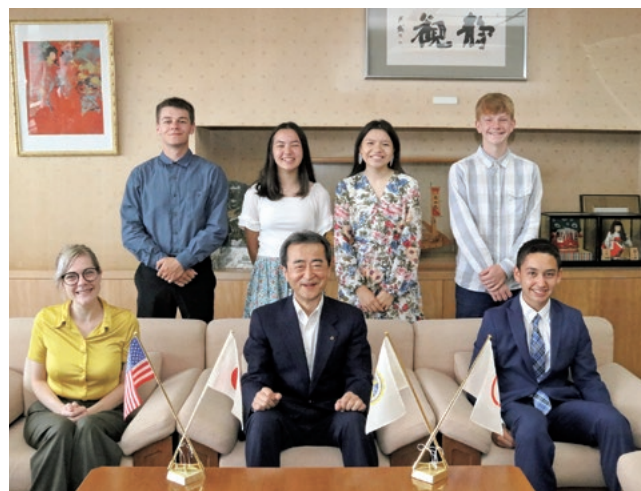
8月21日に行われた解団式では、参加生徒がそれぞれ感想を発表し、戦争や原爆の悲惨さを二度と繰り返さないよう、自分たちが広島で見聞き、感じたことを、自分の言葉で家族や友人に伝えたいと、思いを強くしました。



8/3・4

子どもたちが東伊豆町を訪問
交流や体験で夏休みを満喫

姉 妹都市である静岡県東伊豆町との、夏休み子ども交流事業が4年ぶりに開催され、市内の小学生と引率したリーダーズ倶楽部員計28名が同町を訪れました。初日は漁協の倉庫で、テングサの仕分け作業を体験したほか、伊豆アニマルキングダムで熱川、稲取両小学校の児童との交流を楽しみました。また、2日目は池尻海岸で磯遊びを行うなど、海沿いのまちならではの夏休みを過ごしました。



8/3～14

マウント・プレザント市の高校生が来日
同世代との交流や伝統文化を体験

海 外姉妹都市の米国ミシガン州マウント・プレザント市との高校生相互派遣事業が4年ぶりに開催され、同市から高校生5名と引率者1名が来日。市内などの家庭にホームステイしながら、公共施設の見学や、岡谷東・南高校での書道や弓道の体験、生徒との交流、さらには「岡谷太鼓まつり」ふれあい広場に出演するなど、岡谷の夏を楽しく過ごしていました。

「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

8月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年の夏は、いつもより暑く感じる。こまめな水分補給でのりきろう。

Y・Kさん（天竜町）

▼熱中症警戒アラートが発表されるなど、連日とても暑い日が続きますね。

水分補給と合わせ塩分も取るよう心がけていただき、運動や作業は屋内外問わず、無理はせず、こまめに休憩をしながら行ってください。

また、睡眠時間をしっかり確保して暑さに負けないようにがんばりましょう！

4年ぶりの太鼓まつり、楽しみにしています。

O・Kさん（堀ノ内）

▼岡谷の夏の風物詩でもある岡谷太鼓まつりが4年ぶりに開催されましたね！

開幕太鼓の「飛天」でスタートした祭りは、市民団体による太鼓演奏やダンスなど、多くのみなさんに参加していただきました。

これからも未来を担う子どもたちに引継ぎ、愛される祭りとして開催していきたいと思っています。

梅雨も明け、連日暑い日が続いています。わずかばかりの日曜菜園ですが、雑草が茂り、雨が降らないので土が固く、草も取りにくいです。

H・Mさん（堀ノ内）

▼雑草の伸びる速さには驚かされるばかりです。

ほんとうに暑い日が続いているので、農作業をする際には朝などの比較的涼しい時間に行うなど、熱中症に十分に注意をしていただきたいと思います。

また、室内でも水分補給と温度調整を行うなど、熱中症予防を心がけてください。

撮り歩きおかや

Report 36

「#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
 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



時間が育てた温かみのある物を扱う「ねずみ堂」
 「物」は使い捨てるのではなく、古きを生かす！
 掘り出し物が見つかるかも！

#ねずみ堂 #古い物のある暮らし #雑貨
 #お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi_okaya



夏の味覚
 ガブリッとかぶりつけば、トウモロコシの
 やさしい甘みが口いっぱいに広がる！

#トウモロコシ #岡谷市産産 #夏の味覚
 #夏野菜 #岡谷市 #岡谷市観光協会

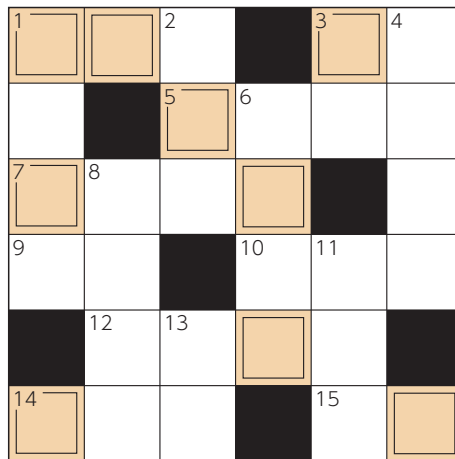
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.453

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。



●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、一言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。9月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)

●8月号の答えと当選者

「タイコマツリ(太鼓まつり)」

正解数32通(応募総数33通)の中から抽選で、O・Mさん(幸町)、N・Hさん(天竜町)、U・Nさん(天竜町)、O・Tさん(山下町)、Y・K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。



◆ヨコのカギ

- 1 美術考古館 移転開館10周年記念特別企画展 ○○○さおり展。必見ですよ
- 3 宝や煙、厄災、希望、いろいろ入っています
- 5 区民センターは釜口水門のすぐ近く
- 7 言語を変換して伝えます
- 9 友を呼びます
- 10 もう5年です
- 12 主に文化芸術の種類や分類。フランス語
- 14 岡谷JCTは高速道路の○○○点ですね
- 15 バナナやブドウを数えるときの単位

◆タテのカギ

- 1 内山と樋沢の間の峠
- 2 バッター
- 3 5月の第2日曜日はこの日
- 4 西から天竜川、JR中央線、県道下辰線、この区の公民館、中央道が並びます
- 6 その県道下辰線の本町1丁目信号から西の道路脇にはこの木が。春の花もきれい
- 8 信長は14歳、信玄は16歳、家康は17歳だったとか
- 11 童画館は25周年、かがくいひろしの世界展を開催中。こちら必見です
- 13 入れたり、回ったり



1956年 武井武雄

この150回を持ちまして、私の市長随想は最終回となります。これだけの長期間、2万部近い発行部数の広報誌に定期的に文章を載せるといことは、私にとって初めてであり、大変貴重な経験をさせていただきました。

約13年間、市長随想を読み、応援していただいた市民の皆様、心から御礼と感謝を申し上げます。

市長は退任いたしますが、私はこれからもしっかりと岡谷の地に住み続けます。街で見かけた際には、気軽に声をかけていただきたいと思っています。

ご愛読、ありがとうございました。

今井竜五



【市長随想 ⑤】
「150回に寄せて」

広報おかや平成22年5月号から連載を始まりました「市長随想」は、今号で150回を迎えることができました。

市民の皆様から、「いつも読んでるよ。」「楽しみにしています。」などの感想をいただくと、本当に嬉しく、執筆の励みにしてきました。

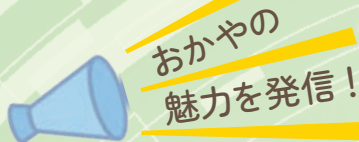
市長随想は、季節や行事の話題、市政のPRや私が感じていることなど、思いつくままの内容としてきました。

時にはテーマが思いつかず悩んだり、原稿の締切日に追われたこともありましたが、秘書担当の職員にも強気に応援をしてもらい、連載を続けることができました。

そして、平成26年1月号からは、岡谷市出身の童画家である武井武雄先生の作品を、挿絵として掲載してきました。

挿絵は、イルフ童画館に収蔵している4千点を超える武井先生の作品の中から、随想のテーマに合うものを探すのですが、先生が残した様々な作品を見ると、毎回新たな発見があり、苦労もありましたが、楽しい思い出となりました。

この150回を持ちまして、私の市長随想は最終回となります。これだけの長期間、2万部近い発行部数の広報誌に定期的に文章を載せるといことは、私にとって初めてであり、大変貴重な経験をさせていただきました。



やまびこ公園からの景色は
お気に入りのひとつ

vol.4



地域おこし協力隊がやってきた！

「地域おこし協力隊」として、8月から新たに宮島佑斗さんをお迎えしました。今回は、宮島さんの紹介と意気込みをうかがいます。

地域おこし協力隊に志望した理由は？

以前から「地域おこし」「地域活性化」という分野に興味があり、大学もそういったことを専門的に学べる大学を選びました。在学中、最も印象に残っていることが、とある限界集落に実際に住み、生活を通じて地域の活性化をめざすプログラムに参加したことです。そのなかで地域のみなさんと密に触れ合った経験は自分にとってかけがえのないもので、「地域おこし」にさらに深く関わっていきたいと考えるようになりました。地域というフィールドにおいて、活性化を図る方法はいろいろありますが、地域おこしに対して、「直接的に」「幅広く」携わっていけるのは、その名の通り「地域おこし協力隊」だと考え、今回の応募に至りました。

なぜ岡谷市を選んだのですか？

地域おこし協力隊の活動地を選ぶうえでいちばん大事にしていた基準が、「自分が心から良いと思えるまちであるかどうか」ということです。移住の促進にせよ、シティプロモーションにせよ、自分が心から良いと思ったまちでなければ、成功するはずがありません。

大学時代、趣味のバイクツーリングで、

長野県に来る機会は何度もあり、初めてのロングツーリングで来た際に、塩尻峠を越えてすぐに目に飛び込んできた諏訪湖や沿岸の景色と、そのときに感じた言いようのない心地よい感情は、昨日のこのように思い出されます。その後も何度も岡谷市を訪れ、興味を抱き調べるうちに、魅力に惹かれたため岡谷市を選ぶこととなりました。

岡谷に来てみての感想は？

とにかく涼しい！朝晩の風が心地よすぎます！昼は暑いことには暑いのですが、湿度も低いので、不快に感じない暑さです。また、徒歩や自転車の圏内で十分に生活ができることも大きな魅力だと感じています。加えて、まちなかの「何気ない風景」が本当に好きです。ふいにカメラを構えたいくなるような、そんな雰囲気を感じています。温かく迎えてくださり本当に感謝しています。この感謝の気持ちを今後の活動の原動力として取り組んでいきたいです。

意気込みをどうぞ！

力不足な点もあるかとは思いますが、外部から来た人間としての新鮮な視点と、若者としての視点の両方を大切に活動していきたいと考えています。地域のみなさんと積極的に交流を図り、岡谷市の大きな魅力を対外的に発信していきたいと考えています。

宮島 佑斗さん (23歳)

福島県いわき市出身 金沢大学人間社会学域 卒業
趣味：ツーリング、DIY、料理など

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

