

広報 おかや

〈特集〉

故郷

ではたらく。
をつくる。

今月の表紙

県外から移住し、縁あって以前からファンだった岡谷の味噌製造会社に転職して、一から味噌作りを学んでいる方のお話を伺いました。市では、Uターンや移住、さまざまなスタイルで岡谷ではたらく人を応援しています。



山が好き

〈特集〉

生活にゆとり

自然のなかで
暮らしたい

新しい仲間
をみつきたい

いやし



豊かな時間

アクティビティ
を求めて



故郷

親が近くにいる

地元の友だち
がイイね

やっぱり安心

落ち着く

地元之恩返し

いずれ帰るなら

子どもを産むなら
親元で



ではたらく。
をつくる。

「はたらき方」を決めるということは、人生を決めるうえで大事な決断です。多様な「はたらき方」を選べるようになってきた現在、自分のライフスタイルを優先した就職ができる時代になりつつあります。「故郷での就職」という選択肢に抵抗がなくなっている時代になったと言えるでしょう。また、移住によって理想の生活を手に入れるという方法もあります。岡谷市ではさまざまな方法で「おかやではたらく人」を応援しています。

都市部と地方。暮らし方の違い。



岡谷市には **2,398**

の事業所があり、製造業に限らず、その業種も多岐にわたっています。

※令和3年経済センサス・活動調査(総務省/経済産業省)より

■業種別分類

卸売業・小売業	23.1%
製造業	22.1%
生活関連サービス業・娯楽業	8.6%
建設業	8.5%

宿泊業・飲食サービス業

医療・福祉	6.4%
サービス業	5.6%
不動産業	5.5%
その他	11.9%

地方ではたらく メリット

都市部を選ぶ人、地方を選ぶ人。それぞれの暮らしにはどのような違いがあるのでしょうか？統計などから見ていきましょう。

ここが
メリット！

都市部(東京都)

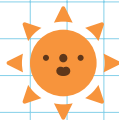
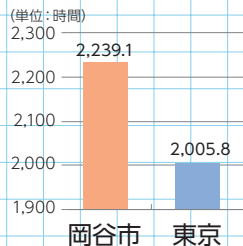
ワンルームアパート平均家賃相場
(東京都)※1 : **6万2,454円**

片道平均通勤時間：約**47.5分**
(東京都)※2

消費者物価指数 : 総合 **全国1位**
(東京都)※3 : 食料 **全国3位**
: 住居 **全国1位**
: 光熱・水道 **全国42位**

大卒初任給平均額 : **220,500円**
(東京都)※4

日照時間(年間合計)比較 ※5



住居

通勤

生活費

初任給

気候

長野県・岡谷市

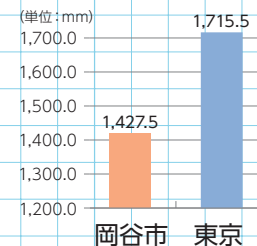
ワンルームアパート家賃相場
(岡谷市)※1 : **3万8,000円**

片道平均通勤時間：約**33.5分**
(長野県)※2

消費者物価指数 : 総合 **全国40位**
(長野県)※3 : 食料 **全国47位**
: 住居 **全国31位**
: 光熱・水道 **全国13位**

大卒初任給平均額 : **200,000円**
(長野県)※4

年間降水量比較 ※5



東京に比べ大幅に安く住める！

生活時間に余裕ができる！

全国的にも物価が安く家計に安心！
食料の安さ日本一！

物価や家賃のことを考えても
暮らしやすい！

日照時間が長く晴天が多い
年間降水量が少ないので
快適に過ごせる！

おかやで 暮らす魅力

自然を身近に感じられる

「自然ってこんなに癒されるんだ」と気づきました。

アクセスが良い

東京へは2時間台で行けます。
東西南北いろいろなところに行けるので最高です。

静かで穏やかな時間

都心ではあらゆる「時間」の中に必ず「他人」がいます。岡谷では必ずしもそうではなく、それが心地良いんです。

家賃が比較的安い

月額3万円～5万円程度で
物件を探すことができました。



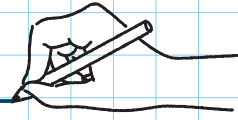
おかやの
魅力発見

地域おこし協力隊
宮島 佑斗 (24歳)
福島県いわき市出身



NAGANO_OKAYA_LIFE

採用担当者」に話を聞きました。



故郷で

はたらく

〈新卒〉



製造業 | コンベヤ製造
マルヤス機械株式会社

新

潟の理系大学に進んだ「リケジョ」の小林さん。一見、学んだことは違う道のようにも思えますが、実は自身が望んだ職場と出会え、企業からも求められて就職し、期待の星として日々業務に励んでいます。

●岡谷に就職した理由は？

県外に出てみて、改めて生まれ育った地元が暮らし慣れていると感じたことと、地元で恩返しをしたいと思い、地元で就活を始めました。諏訪地域のなかでも岡谷にはものづくりの企業が多く、希望の企業に就職することができました。

●この会社に就職した理由は？

工場見学をした際に食品に関わっていることを知り「ハサップ（食品衛生管理の手法）」を大学で学んでいたので学んだことが生かせると思い、決めました。

●今の仕事のやりがい？

チームで開発をしています。製品の改善策をみつけて、考え、それが新しい製品としてものになったときに、やりがいを感じます。

●今後、どうなりたいですか？

部署の先輩方のように自分で考えて行動できる人になりたいです。資格取得にも挑戦していきたいと思っています。

●就活生へのアドバイス

合同企業説明会などに参加して、幅を広げていろいろな企業を知ることが重要だと思います。わたしも食品以外の企業を知ることが、今の会社に就職することができました。



開発部 開発課
小林 夏希さん(23歳)
新潟薬科大卒
塩尻市出身・市外在住

仕事内容

- ・食品に関わる商品の開発
- ・ハサップ（HACCP）に基づいた新製品の衛生管理



CADも就職してから覚えました



わからないことは先輩に教えてもらいながら進めます



仕事はチームで進めます

採用のキーワードは「リケジョ（理系の女子）」。

小林さんの 仕事内容と仕事ぶり

小林さんには、機械の洗浄性やメンテナンスのしやすさなど、食品衛生面から新商品の開発に携わってもらっています。まだわからないことも多いと思いますが、通信教育研修などで知識を得て、積極的に仕事に取り組んでいます。開発者に必要な好奇心と探究心がある人なので、期待しています。



開発部開発課係長
古畑 智和さん

開発者としての 女性の採用

SDGsに取り組むなかで、女性の採用に力を入れています。小林さんは食品衛生を学ばれていたので、ぜひ来ていただきたい人材でした。現在2人の女性開発者がいますが、小林さんには食品衛生の専門知識を生かして、開発者として力をつけてほしいと思います。

新しい時代に即して、性別にかかわらず仕事をしてもらえようとする体制を整え、女性が活躍できるような職場をめざしています。今後も、今まではなかった、女性ならではの考え方や発想を新商品に生かしてくれる人材を求めていきます。



総務部総務課マネージャー
板山 力さん

〈転職〉

人

つくる

故郷を

製造業 | 味噌製造
合資会社 山万加島屋商店

スノーボードに打ち込んできた中山さん。先にご両親が県内に移住したこともあり、田舎に住みたいという夢を叶え岡谷に移住しました。そこで運命の出会いを果たし、めでたく山万加島屋商店に就職。味噌作りを一から勉強しています。

新卒と転職。2023年から「おかやではたらく2人と、

●岡谷に移住した理由は？
10代のころから全国各地の山でスノーボードをやってきて、いつか田舎に移住したいと思っていました。夫婦で移住するため、あまり雪深くなく、妻の東京の実家にも行きやすく、交通の便も生活の面でも便利な岡谷を選びました。県内のあちこちのゲレンデにもアクセスがよいことも決め手になりました。

●移住したタイミングは？
コロナ禍で妻が仕事を辞めたりなどで、物件探しや仕事探しをする準備期間が2年間くらい取れたのでこのタイミングになりました。



山万加島屋商店勤務
中山 京さん(36歳)
2023年5月より夫婦で移住
神奈川県出身・市内在住

仕事内容

・味噌製造に関わる
業務全般

●移住に関して受けた補助金は？
市のホームページで調べたところ「移住支援金の条件に該当したので、市役所の窓口へ行き、いろいろ教えていただき手続きをしました。

●この会社に就職したきっかけは？
前職にとらわれず、あまり大きい規模ではない地元企業で働きたいとぼんやり考えていたところ、以前お土産で買ってファンになり、工場見学もしたことがあった山万味噌のホームページで求人があることを知り、直感的に電話をかけ、応募しました。



「こうじ」をつぶさないように機械を使わず手で優しく混ぜます



就職してから免許を取ったフォークリフトを早速活用しています



容器の洗浄は念入りに

採用のキーワードは「熱意と人柄」。

うちの味噌を好きで来てくれているので、そのぶん一生懸命で、仲間とも助け合いながらやってくれています。スポーツをしていた人なので飲み込みが早く、小さいことでも感謝のできる人ですね。採用は「人柄」を重視しているの、未経験ということは問題ありませんでした。とても前向きで、何にでも挑戦してがんばってくれているので、いろいろなことを経験してもらったうえで、将来どのような仕事をしたらいいのかを考えていきたいと思っています。せっかく来てもらっているの、期待を裏切らないように、こちらももっといい会社になるようにがんばらなければと思っています。



三代目代表社員
小松 豊幸さん

首都圏から移住の新しい風、中山さんを採用して

未経験の味噌作りと移住後の生活
味噌の保管容器を洗うところから、販売用の容器に味噌を詰めたり、保管庫の味噌の整理などを行っています。こちらに来てフォークリフトの免許も取りました。体を動かすことが好きなので、力仕事が多いところも自分に合っています。自転車通勤しているんですが、空気や水がいいこともあり、ストレスが少なく毎日体調がいいです。朝起きてお腹が空いているんです。こんなことは今までありませんでした。



中山 京さん



安心して就活にのぞむために。

大学3年生
小口 皓正さん(21歳)
岡谷市出身・静岡県在住

地元に戻って働きたいと思う理由

約3年間、岡谷市を離れて生活してみて、地元の住み慣れた土地の方が暮らしやすいと思いました。地元には友人や家族もいるので助け合えるけれど、たった一人で離れた場所で生活しながら働くというのは、仕事以外の部分で苦労することが多いだろうと感じています。

就活生の質問



に
答えます。

元々就活生が



岡谷市職員
出井 ちなつ(25歳)
岡谷市出身・市内在住

地元に戻って働く理由

生まれ育った大好きな故郷で、お世話になった地元の方々の役に立つ仕事がしたいと思ったからです。小学生のころから続けている「ごちゃまぜウィンドオーケストラ」の活動を続けたいというのも理由の一つでした。

Q

- ① 採用試験は何社くらい受けましたか？
- ② アピールポイントを作るのに何か特別に始めたことはありますか？
- ③ 志望どおりの職種に就けていますか？
- ④ 今の生活に満足していますか？
- ⑤ 世の中にたくさんある仕事の中から、自分のやりたい仕事を見つけるのが難しい。
- ⑥ 人前で緊張してしまうため、本番のような緊張感で面接の練習をしたいのですが、練習の機会がないことが心配。
- ⑦ 地元就職してよかったことを教えてください。



A

- ① 岡谷市役所と、民間企業を**4社**受けました。
- ② 就活でのアピールポイントは意識していませんでしたが、大学生活では積極的に行動することを心がけて、**さまざまなことにチャレンジしました**。結果として就活の際に役に立ったこともいくつかあります。
- ③ 岡谷市役所が第一志望だったので、**希望する職種に就くことができました**。市役所での仕事は幅広い業務がありますが、「市民の方の役に立つ」という部分は変わらないと思うので、これからもがんばっていきます。
- ④ **満足しています**。仕事が大変だと感じることもあります。自分が選んだ仕事なので、今の仕事にやりがいを持って臨めています。職場の先輩や後輩に助けってもらいながら、毎日楽しく過ごしています。
- ⑤ 私は市民の方々を支える仕事がしたいと考え岡谷市役所を志望しましたが、**さまざまなジャンルの企業・官公庁の説明会やインターンに参加して、企業研究をしてみるといいと思います**。
- ⑥ 大学の就活支援センターで面接練習を何回も繰り返しました。その際に面接対策ノートを作り、**面接で聞かれそうな質問を考えてそれに対する回答を事前に作成しました**。面接直前も内容を確認できたので、スマホやタブレットよりは紙ベースでまとめることをおすすめしたいです。
- ⑦ 慣れ親しんだ土地なので**生活しやすく**、支えてくれる家族や友だちが近くにいるというのは**とても心強い**です。また実家暮らしで**住居費や食費などを抑えられる**のでとても助かっています。

就活・採用の`プロ、から 就活生へのメッセージ

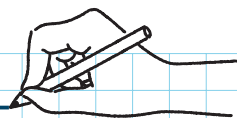
たくさんの経験を！

嫌だと感じることは、逃げられないことがほとんどです。逃げることよりも、上手に付き合う方法を学んでください。そのためにはさまざまな「経験」が大切です。大小に関わらず、成功も失敗もすべてが貴重な武器になるはず。失敗を恐れずに果敢にチャレンジしてください。

岡谷労務対策協議会 会長
宮本 拓美さん(山岸建設株式会社)



就活の成功は情報収集から。



1. LINE公式アカウントでつながろう！

卒業・就職予定年に合わせて友だち登録をしてください。

おかやで就職

LINE

公式アカウント

就活情報
岡谷企業の魅力
岡谷の旬な話題

友だち募集中！

個々の就活期に合わせて、就活情報・岡谷市の企業の魅力紹介・旬な話題など、未来を考えるために役立つ情報を月に1回程度受け取ることができます。

▶「QRコード」か「IDにて友だち検索」で登録



卒業・就職2028年
ID: @313wdxdl



卒業・就職2027年
ID: @055ijyin



卒業・就職2026年
ID: @769dmlqd



卒業・就職2025年
ID: @115lbhmp

2. 諏訪地域合同就職説明会に行こう！

諏訪地域の企業約100社が合同で行う就職説明会です。



事前申込み不要・入退場自由

【時間】全日共通

午前・午後で企業を入れ替えます。

午前の部 9:30～12:30

午後の部 14:00～17:00

3/7 〔会場〕茅野市民館

6/8 〔会場〕イルフプラザ
カルチャーセンター

8/10 〔会場〕茅野市民館



詳しくは
こちらから

3. 諏訪地域就職企業ガイド2025版を読もう！



諏訪地域の学卒求人企業約180社の情報を掲載したガイドブックです。先輩社員インタビューや採用情報が掲載されています。無料で申込み住所へ郵送します。



諏訪地域就職
企業ガイド
ホームページ

就職する人と採用事業者を応援しています。



学生と勤労者の賃貸住宅家賃の一部を補助しています！

賃貸住宅家賃※の1/2以内

最大

15,000円/月

24か月分支給します

※賃貸住宅家賃：賃貸契約に定められた賃借料(管理費、共益費、駐車場使用料を除く)の月額

【対象者の主な要件】

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生または勤労者(正規雇用)であること。
- ②岡谷市へ転入して3か月以内で、18歳以上30歳未満であること。
- ③民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。
- ④他の家賃助成、勤労者の場合は勤務先の事業所より住宅手当が支給されていないこと。
- ⑤学生の場合は、年1回以上、自身のSNSなどを利用し、岡谷市のPRを行うこと。

問合せ

テクノプラザおかや(岡谷市工業振興課)
TEL 0266-21-7000 FAX 0266-21-7001

市内事業者の採用活動を応援します！

「岡谷市人結び採用チャレンジ応援補助金」

岡谷市では、オンラインでの採用強化、コンサルティングを活用した採用力向上など、人材確保に向け前進する事業者を応援しています。

最大

対象経費最大で1/2以内
かつ上限 **30万円**

限度額に達するまで複数回申請可能です。

詳しくはこちらから



岡谷の魅力を
東京で体験

第43回 岡谷ふるさとまつり

2/4 15:30～17:00

〔会場〕銀座NAGANO

〔参加費〕無料

〔内容〕Uターン・移住交流相談、岡谷市特産品(うなぎ)などの試食

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

生活習慣の乱れにご用心 自身の血糖値を把握し、糖尿病を予防しよう



Hospital
ほすびた
ルポ 69
Reportage

現代の国民病とも呼ばれる糖尿病は、日本人の5人から6人に1人が罹患^{かん}もしくはその予備軍とされており、現代社会では食生活、生活リズムが乱れ高血糖になりやすい環境であることから、血糖が健康に与える影響を意識し、早い段階から対策を行うことが大切です。そこで今回は、糖尿病・内分泌代謝内科の田中医師に、糖尿病と関わりの深い血糖についてお話をうかがいます。

血糖とは

血液中に含まれるブドウ糖のことです。血液100mL(1dL)中にブドウ糖が何mg含まれているのかを表します。食事で摂取した炭水化物などが消化吸収されると、ブドウ糖に変換され血液に入り血糖値が上昇するため、食前と食後で数値は変動します。一般的に、空腹時(10時間以上食事を摂っていない状態)の正常値は70〜110mg/dLになりますが、食事を摂るなどしてこの数値より高くなると、膵臓^{すいぞう}から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンの働きによって、ブドウ糖は細胞内に取り込まれエネルギー源として利用されるほか、余ったブドウ糖はグリコーゲンや中性脂肪に変換され体内に貯えられるため、血糖値は下がり、食後2時間程度で140mg/dLまで低下します。また、運動や食事を摂らないなどで血糖値が低下すると、肝臓や筋肉に貯えられたグリコーゲンや中性脂肪がブドウ糖に分解され、低血糖にならないように調整されます。

低血糖と高血糖について

血糖値が必要以上に低くなることを低血糖(空腹時で70mg/dL以下)と言い、震えや動悸^{どうき}、意識低下や昏睡^{こんすい}を引き起こすほか、認知症を発症するリスクも高くなります。極端な食事制限や過剰な運動、糖尿病患者等が使用する血糖降下薬の効きすぎなどが原因で生じる場合が多いです。

一方で、2型糖尿病や耐糖能異常[※]の発病によって血糖値が下がらない状態が続くことを高血糖(空腹時で110mg/dL以上、食後2時間で140mg/dL以上)と言います。高血糖状態では、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を併発するほか、がんの発生率も高くなります。血糖値200mg/dLを超えてくると頻尿や喉が渇くなどの症状が見られますが、基本的に自覚症状が少なく、気づいた時には病状が進行してしまっていることもあります。高血糖の原因としては、遺伝的な要因と生活習慣の乱れが挙げられます。

高血糖を招きやすい生活習慣とは

不規則で栄養が偏った食生活、運動不足やストレスの溜め過ぎなどが挙げられ、このような生活習慣が持続するとインスリンの働きが悪くなり高血糖になりやすいため、まずは健康診断などで自身の血糖値を把握し、血糖値を正常に保つことが重要です。

血糖値を正常に保つポイントは

炭水化物(糖質)を摂り過ぎないことが大切です、食事の際にそのまま飲

み込まずによく噛^かむなどして食べ過ぎに気をつけるほか、一部のお菓子や清涼飲料水には糖質が多く含まれているため、こうした食品の摂り過ぎに十分注意しましょう。また、空腹の状態が長いほど炭水化物などの吸収効率が高まり血糖値が急上昇しやすいため、1日3食を規則正しく食べることが大切です。食物繊維には血糖値の上昇を抑える働きがあるので、食事の際は野菜から摂取するなど食べる順番を工夫しましょう。

このほか、有酸素運動を行うことも大切です、有酸素運動はストレス発散や代謝を高めインスリンの働きを良くする効果があります。1日30分ほど散歩するだけでも効果があるので、継続して行いましょう。

高血糖の状態が長引くと糖尿病の発症リスクが高まるほか、低すぎても体調に悪影響を及ぼすため、日頃の生活習慣に気をつけ、血糖値を正常な範囲に保つよう努力しましょう。

市民の皆さんへひとこと

2月17日(土)にカノラホールで糖尿病をテーマに市民公開講座を開催します。講演前に希望者へ血糖値の測定を行いますので、自身の血糖値を知り、糖尿病に対する知識を深めましょう。

問合せ●岡谷市民病院

023-88000

※空腹時の血糖値が正常値と糖尿病の数値の間にある状態。糖尿病予備軍や境界型糖尿病とも呼ばれる。

糖尿病・内分泌代謝内科 田中 博貴 医師

日本大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和3年4月に岡谷市民病院に着任。休日は、子どもと過ごすことが多く、家族との時間を大切にしている。



令和6年度の事業をお話する「市政懇談会」を開催します

令和6年度に取り組む各種事業について説明を行いますので、ご都合のよい会場に参加いただき、ご意見をお聞かせください。

開催日	時 間	会 場
2月15日(木)	午後7時～	湊公民館
2月16日(金)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月19日(月)	午後7時～	川岸公民館
2月22日(木)	午後7時～	長地公民館
2月23日(金・祝)	午後1時30分～	イルフプラザ・ カルチャーセンター

市政懇談会の模様は、シルキーチャンネル、市ホームページ、YouTubeでもご覧いただけます。

●シルキーチャンネル 特別番組

放送日…3月1日(金)～15日(金)

放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～

※3月4日～6日(予定)は、午後7時からのみ放送します。

※3月7日～10日(予定)は、午前10時からと午後3時から放送します。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」は、生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと接種を実施しています。接種期間は令和6年3月末までとなり、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチンを1人1回接種します。

12歳以上65歳未満の人へ

●接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。
接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券を発行しますので、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または岡谷市ホームページ内の電子申請から接種券発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。

個別接種のご案内

1月より個別接種のみとなっています。接種を希望する人は、接種を実施している各医療機関へ直接接種予約の電話をしてください。ワクチン接種の実施医療機関は、右記のQRコードから、または市ホームページにてご確認ください。
※集団接種は、令和5年12月をもって終了しました。



乳幼児・小児の接種について

ホームページ・電子申請はこちら▲

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

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

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055



日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。

まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう！

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということもあります。定期的に検診を受けることがとても大切です。

日時…2月18日(日) 午前9時～11時30分
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室
対象…令和6年3月までに35歳以上の人

【検診項目】

- ①大腸がん検診
大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。
自己負担金：520円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
 - ②胃がん検診(エックス線)
バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。
自己負担金：1,260円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
 - ③肺がん検診(CT)
CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。
自己負担金：3,670円(免除対象外)
- 定員…各検診とも30名程度
申込み…2月6日(火)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ

物価高騰対策

子育て世帯・低所得世帯に対して、給付金を支給します

電気・ガス代や食料などの物価高騰などに影響を受ける子育て世帯、住民税非課税世帯などに対して給付金を支給します。

岡谷市子育て世帯価格高騰対策支援給付金

▶対象者

- ①令和5年12月1日現在、市内に住民登録されている令和5年度に18歳に達するまでの児童
- ②上記以外で令和6年2月29日までに生まれた児童（新生児）、および転入児童（令和5年度に18歳に達する児童）

▶支給額…児童1人あたり一律1万円（1回限り）

▶申請方法…

- (1)児童手当受給者世帯で高校生以下の子どもは、児童手当の振込口座を活用し、「プッシュ型」で支給…申請手続き不要
- (2)下記に該当する人は、申請書に必要書類を添付して提出
 - ・基準日（令和5年12月1日）時点で岡谷市に対象児童の住民票があり、高校生相当の児童のみ養育する主たる生計維持者
 - ・上記②の児童の基準日における主たる生計維持者
 - ・上記①②の児童手当受給者（公務員に限る）

▶申請期限…3月15日（金）

問合せ●子ども課（内線1261）

住民税非課税世帯などに対する給付金

▶対象世帯…次の(1)、(2)のいずれかにあてはまる世帯

(1) 住民税非課税世帯

世帯全員の「令和5年度住民税が非課税」の世帯

(2) 家計急変世帯

令和5年1月～12月の収入が減少し、(1)と同様の水準にあると認められる世帯

▶支給額…1世帯あたり7万円

▶申請方法…

(1) 住民税非課税世帯：

- ①市からお知らせ通知が届いた場合…申請手続き不要（令和5年度給付金3万円受け取り口座へ支給）
- ②市から確認書（一部申請書）が届いた場合…確認書（一部申請書）に必要書類を添付して提出

(2) 家計急変世帯：申請書に必要書類を添付して提出

▶申請期限…3月15日（金）

問合せ●社会福祉課（内線1251・1222）

お知らせ

第73回 社会を明るくする運動
作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

【小学生の部】（敬称略）

●最優秀賞

林 咲恵（小井川小）

●優秀賞

間澤 祐仁（神明小）

牛山 柚穂（小井川小）

畑 徹平（上の原小）

●入選

長崎 春篤（神明小）

高島 未来（小井川小）

小口 蒼介（小井川小）

宮坂 美織（小井川小）

濱 綾乃（湊小）

鈴木 陽菜（長地小）

古室 咲姫（長地小）

横川 心海（長地小）

樋口 一颯（長地小）

【中学生の部】（敬称略）

●最優秀賞

西村 莉央（岡谷北部中）

●優秀賞

小林 凜桜（岡谷南部中）

藤森 春乃（岡谷東部中）

土田 実虎（岡谷東部中）

●入選

矢澤 瑞希（岡谷北部中）

小山 芽沙（岡谷南部中）

西村 幸輝（岡谷西部中）

齋藤 穂佳（岡谷西部中）

向山 緒美（岡谷西部中）

唐澤 龍斗（岡谷西部中）

小松 莉緒（岡谷西部中）

山田 美海（岡谷西部中）

網野 咲楽（岡谷西部中）

問合せ●社会福祉課（内線1251）

お知らせ

岡谷市農業シンポジウムを
開催します！

農業者の高齢化や後継者不足などによる遊休農地の拡大が課題とされていますが、解消するためにはどんな手段があるのでしょうか。

今回のシンポジウムは、この遊休農地の活用方法についての講演となります。有効な遊休農地の活用方法やコツを学びましょう。

演題「遊休農地で地産地消を考える！」

日時…2月10日（土）

午後2時～3時30分（開場1時30分）

場所…カノラホール 小ホール

講師…長野県農政部農村振興課

地域営農係長 干川学哉さん

聴講無料

申込み不要



問合せ●農林水産課（内線1487）



令和6年度
会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(火)
雇用期間…4月1日～令和7年3月31日

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・募集人数・問合せ
①	補助事務員	主に 窓口受付業務 および一般事務	主に パソコン操作の できる人、 普通運転免許	総務課・2名・内線1551 / 危機管理室・1名・内線1591 / 医療保険課・1名・ 内線1186 / 商業観光課(岡谷太鼓道場)・1名・内線1455 / 土木課・1名・ 内線1320 / 水道課・1名・内線1411 / 教育総務課(市内小中学校)・若干名・ 内線1218 / 図書館・若干名・☎22-2031

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門看護師	社会福祉課	障がい支援区分認定 調査業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	看護師または保健師	社会福祉課 (内線1252)
③	専門相談員	社会福祉課	生活福祉に係る 相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	社会福祉課 (内線1258)
④	専門相談員	社会福祉課	ひとり親自立支援に 係る相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	
⑤	専門(保健師・ 看護師等)	介護福祉課	高齢者対象の相談支 援、介護予防ケアマ ネジメント業務	若干名	午前9時～午後3時45分	パソコン操作のできる人、 普通運転免許	介護福祉課 (内線1281)
⑥	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免許 状取得者も可)	子ども課 (内線1262)
⑦	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分・午後4 時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑧	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務 栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師 免許取得者は考慮)	
⑨	補助保育士	子ども 発達支援 センター	子ども発達支援セン ター療育全般	1名	午前8時30分～午後4時	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免許 状取得者も可)	子ども課 (内線1266)
⑩	専門保健師	健康推進課	母子保健業務、予防 接種関連業務、特定 保健指導業務、健康 教育、健康相談など	若干名	午前8時30分～午後4時	パソコン操作のできる人、 普通運転免許、行政保健 師経験あればなお可	健康推進課 (内線1164)
⑪	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の 給食調理業務	若干名	午前8時30分～午後4時15分	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑫	特別支援教育支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校の特別支援を要 する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	教育総務課 (内線1219)
⑬	学童クラブ 指導員(専門)	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導(入退所手続き 事務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分～ 6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	教育総務課 (内線1213)
⑭	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～ 6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験 のある人、または関心のある人	
⑮	専門司書	図書館	図書館司書業務、読 書普及活動業務全般	若干名	午前9時～午後6時30分のうち 5時間45分	司書資格、パソコン操作の できる人、普通運転免許	図書館 ☎22-2031
⑯	補助業務員	図書館	施設管理、営繕、ボ イラー管理等	1名	午前8時30分～午後3時	普通運転免許	
⑰	補助専任教員	看護 専門学校	看護教育に関する 専任教員業務	2名	午前8時30分～午後4時	看護師免許を有し、保健師、 助産師、看護師として実務 に5年以上従事した、看護 教員養成講習会の受講修了 者、専任教員の実務経験者	看護 専門学校 ☎23-5030

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

所得の申告は
お早めに

市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

申告期間 2月16日(金)～3月15日(金)

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

1 あなたは申告が必要? それとも不要?

令和6年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

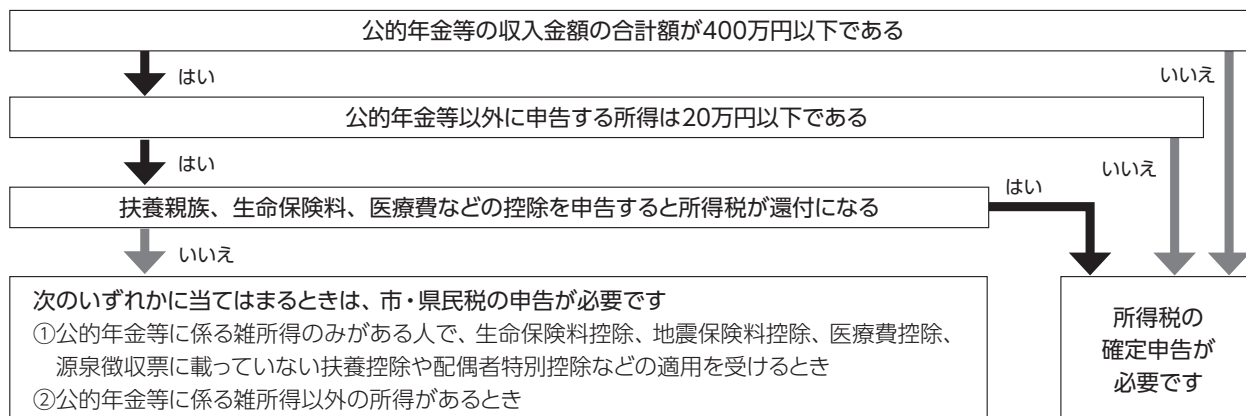
●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 令和5年分の所得税の確定申告書を提出する人
※所得税の確定申告が市・県民税の申告を兼ねています。
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金以外に収入がなく、①・②のどちらかにあてはまる人
①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人
②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人
※市・県民税は非課税となります。
- 令和5年中の収入がない、または非課税収入*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人

●市・県民税の申告が必要な人

- 給与、公的年金以外の収入があり所得税の納税や還付がない人
- 令和5年中の収入がない、または非課税収入*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族になっていない人
※収入がない旨の申告が必要です。申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減対象になる場合があります。
- 公的年金を受給している人は、下記のフローチャートをご覧ください。

*非課税収入：遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



2 申告のしかた 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう

所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参) 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

諏訪税務署からのお知らせ

確定申告には、自分のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用する、e-Taxが便利です。確定申告会場に出向かずに、自宅から申告書を提出できます。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象です。マイナポータル連携をご利用ください。

●確定申告については国税庁ホームページ

「確定申告特集」をご覧ください。



●e-Tax・作成コーナーの操作に関する問合せ(祝日を除く月～金曜)

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」☎0570-01-5901

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390(自動音声案内)

【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】

開設期間…2月16日(金)～3月15日(金) ※土・日・祝日除く

受付時間…午前8時30分～午後4時 相談開始…午前9時～

会場…諏訪税務署

●入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ①国税庁LINE公式アカウントを通じた
オンラインでの事前発行



国税庁
LINE公式アカウント

- ②各会場で当日配付

(配付状況により相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※確定申告会場では、スマホ申告を基本とした相談体制をとっています。

※マイナバーカードを利用して申告する場合は、併せてカード作成時に登録したパスワード(①数字4桁+②英数字6～16桁)もご用意ください。

※必要書類が不足している場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認のうえ、お越しください。

市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(郵送・持参)

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意しております。郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。
また、市ホームページからもダウンロードできます。

岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

会 場 市役所9階 大会議室 **受付時間** 午前8時30分～午後3時30分 ※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時前
は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(金)	下浜区
★ 2月19日(月)	新屋敷区、小口区
★ 2月20日(火)	西堀区
★ 2月21日(水)	間下区
★ 2月22日(木)	小尾口区、上浜区
★ 2月26日(月)	小井川区
★ 2月27日(火)	岡谷区
★ 2月28日(水)	小坂区、花岡区
★ 2月29日(木)	三沢区、橋原区
★ 3月 1日(金)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
★ 3月 4日(月)	中屋区、中村区
★ 3月 5日(火)	東堀区
★ 3月 6日(水)	横川区、東堀区
3月 7日(木)	今井区
3月 8日(金)	湊地区・今井区
3月11日(月)	湊・川岸・長地地区以外
3月12日(火)	湊・川岸・長地地区以外
3月13日(水)	川岸地区
3月14日(木)	長地地区
3月15日(金)	地区割日(目安)に申告できない人

- 【お願い】**
- 申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
 - 正午～午後1時までは受付を制限します。



**以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません
申告相談は、諏訪税務署へお願いします。**

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■外国人の申告
- 過年分の申告(令和4年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

税理士会による確定申告相談

左記日程表★の日に同会場にて開催します。
(受付時間:午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。受付でお申し出ください。
※収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。
※相談をお受けできない申告は上記のとおりです。

e-Tax(電子申告)に
挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。「e-Taxで確定申告したいけど、
自宅でひとりではやるのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?
※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

必要なもの

- 利用者識別番号のわかるもの(取得している人)
 - 確定申告のお知らせはがき
 - ID・パスワード方式の届出完了通知 など
 - ※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。
- マイナンバーについての下記①・②のいずれか
 - ①マイナンバーカード
 - ②番号確認書類(通知カードなど) + 身元確認書類(運転免許証など)
 - ※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。
 - ※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。
- 還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)
- 筆記用具(ボールペンなど)
- 所得(収入)を証明する書類
 - 令和5年中の所得が明らかになる資料
 - 給与、公的年金などの源泉徴収票
 - 報酬、一時所得、配当などの支払調書
 - 作成済みの収支内訳書(営業等、農業、不動産所得のある人)など
- 控除を証明する書類
 - 令和5年中に支払った金額などがわかる資料
 - 国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
 - 生命保険料、地震保険料の各種控除証明書
 - 作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)
 - ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。
 - 寄附金受領証明書 など

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…2月1日(木)～7日(水) 午前8時30分～午後5時15分(土・日除く)

抽選会・入居説明会…2月9日(金) 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 301A会議室

直通 ☎78-3710

入居指定日…4月1日(月)

【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	4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階	1	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
田中線	田中町2	H15	2DKY	4階建	4階	1	21,000～31,200	3,500		
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	1・3階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	2階	1	13,000～19,400	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

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応援します!】

支援内容: 通常の市営住宅には整備されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備!

募集期間…2月1日(木)～16日(金)

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…小萩K3市営住宅(3階・4LDK)、堂前市営住宅(3階・3DKB)

募集戸数…小萩K3:2戸、堂前:1戸

(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

入居予定…令和6年4月

※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。

問合せ●都市計画課(内線1337・1375)



イメージ

お知らせ

「いじめをなくすために」
子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたち自らが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月13日(火)～3月1日(金)

場所…市役所1階ロビー

「いじめ根絶子ども会議」のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)



健康ひと回メモ
No.556

ノロウイルス感染症について

ノロウイルス感染症とは、秋から春にかけて流行する、ノロウイルスの感染を原因とする胃腸炎のことです。また、ノロウイルスは食中毒を引き起こすことでも知られています。

症状は、ノロウイルスに感染して1〜2日経過すると、吐き気、嘔吐、下痢といった消化器症状が現れます。発熱を伴うこともありですが軽度で、そのほかに腹痛、頭痛、寒気、筋肉痛、だるさ、喉の痛みなどがみられることもあります。通常はこれらの症状が1〜2日ほど続き、後遺症なく自然に回復することがほとんどですが、乳幼児や高齢者などでは頻回な下痢と嘔吐によって脱水症状に陥ることもあり、注意が必要です。

ノロウイルスの主な感染経路は経口感染です。ウイルスが付着した物品や飲食物、感染者の吐物や便などを介しても感染します。ノロウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に多く潜んでいることもあり、十分に加熱せずに摂取すると感染する危険が高くなります。また、ウイルスが付着した調理者の手や調理器具を介して飲食物にノロウイルスが付着することも感染の原因になります。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスが体内に侵入しただけで感染するため、注意が必要です。治療は、胃腸の調子を整える整腸剤、発熱に対する解熱剤などの薬物療法、脱水症状が強い場合は点滴治療といった対症療法が行われます。

ノロウイルス感染症を予防するには、体内に

ノロウイルスを侵入させないことが大切です。

1. カキなどの二枚貝は中心部まで加熱(85℃、90℃で90秒以上)してから食べましょう。湯通し程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。

2. 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄しましょう。

3. トイレの後、調理をする際、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。

4. 手洗い後、使用するタオルなどは清潔なものを使用しましょう。

身近に感染者がいる場合の予防方法は、流水と石けんでこまめに手を洗い、マスク着用などの基本的な感染対策をしましょう。また、次亜塩素酸による身の回り品の消毒も大切です。業務用の次亜塩素酸ナトリウムや家庭用の塩素系漂白剤を使つて、塩素濃度200ppmの塩素液を作り(塩素系漂白剤の場合、ペットボトルキャップ2杯(原液10ml)に水を加え合計2Lにすると作れます)、感染者の利用した食器を浸すほか、多くの人が触れるドアノブや感染者の嘔吐を処理した後の床や壁などは拭き取り消毒をすることが効果的です。ただし、塩素液を使用する際は、使用上の注意をよく確認するようにしましょう。加熱消毒ができるものに対しては、85℃で1分以上の加熱をすることも有効です。なお、感染者の便の中には、症状が改善された後も3〜7日間ほどはノロウイルスが排出されるため、症状改善後の場合も7日ほどは徹底した感染対策を講じるようにしましょう。

(岡谷市医師会)

募集

岡谷市の発行物などへの
有料広告を募集します

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

健診用窓あき封筒への広告募集

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約4,200部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和6年5月〜11月

応募方法…申請書を健康推進課窓口へ提出してください。募集要項・申請書はホームページからもダウンロードできます。

応募締切…3月8日(金)



こちらから▶

問合せ●健康推進課(内線1181)

諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

規格・枠数…

①大浴場ロッカー扉 表面、サイズ:A4

全120枠(9枠か12枠のどちらかを選択)

②1階トイレ個室内壁面 サイズ:A3 5枠

③エレベーター内壁面 サイズ:A2 1枠

掲載料…①9枠10,800円、12枠14,400円

②1枠12,000円 ③1枠24,000円

掲載期間…1年間

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。応募要領・申請書はホームページからもダウンロードできます。

※広告の原稿は自身で準備してください。



こちらから▶

問合せ●社会福祉課(内線1222)

・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
♡ 離乳食教室（ばくばく教室） （R5年2月生） [予約制] ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
8	9	10
♡ 離乳食教室（ごっくん教室） （R5年9月生） [予約制・個別対応] ☎ 22-1365		(株)浜パイピング ☎ 23-6885
5	16	17
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222
2	23	24
高浜医院 ☎ 28-3811 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 イズミ薬局 ☎ 28-0030 (株)アイテック ☎ 23-8500		杉村設備(株) ☎ 27-8632

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
 R6年3月31日にて運営終了となります。

●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 庁舎201A相談室	
	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：鳥川 秀司弁護士 ※3月分予約：1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）	
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】 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）	
移住	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）	
結婚相談	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		
	相談日	時 間	場 所
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	社協相談室
第1・3土曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ☎24-2290 (080-5143-3202)	

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

1回目 ▶ 3月1日(金) 午後7時～8時30分（体験型教室）

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴（シャワー浴）など



くらしのカレンダー

2月

February

- 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

乳幼児医療機関

◆乳幼児医療機関

場 ち ※ ※ ※ ※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 4 期 ◎国民健康保険税 第 11 期 納期限…2月 29 日(木) 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）				
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)				
（株）オスガ設備 ☎ 27-6622				
1 歳 6 か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します) （株）アイテック ☎ 23-8500 （株）杉村設備 ☎ 27-8632 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615				
3 歳児健診 (R3年1月生) 午後(個別通知します) （株）総設工業 ☎ 28-8504 （有）三善工業 ☎ 23-3446				
3～4 か月児健診 (R5年10月生) 午後(個別通知します) （株）オスガ設備 ☎ 27-6622 （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330 （株）松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642				
9～10 か月児健診 (R5年4月生) 午後(個別通知します) （株）上條電設工業 ☎ 23-5330 （株）松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642				

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

岡谷市生涯学習大学 講演会

高度経済成長期の岡谷 竜上高校が果たした役割

「東洋のスイス」と呼ばれ精密機械工業が飛躍的に発展した岡谷市。その発展の礎となった、県下唯一の独立定時制高校である「岡谷竜上高校」が果たした役割を、貴重な映像を見ながら学んでいきます。

日時…3月9日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

講師…山形大学 地域教育文化学部

地域教育文化学科教授 安藤耕己さん

定員…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料(要申し込み)

申込み…2月26日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。3月8日(金) 締切。

申込みは▼



詳しくは▼



カルチャーセンター 季節の教養講座

タイルクラフト講座

「モザイクタイル」と呼ばれる小さなタイルを使って、世界に1つのタイルクラフトを作ってみませんか? 1回目にコースター、2・3回目にトレイや鍋敷きから選んで作ります。

日時…2月19日・26日、3月4日(全3回)

毎月曜日 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 工作室

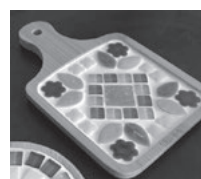
講師…opti 代表 西村明美さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…汚れても良い服装、ウェットティッシュ

受講料…2,600円(材料費を含む3回分) ※受付時に集金

申込み…1月29日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。30日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月8日(木) までは市内在住・在勤の人のみ。2月14日(水) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 生活講座

お菓子の家作り体験講座

「お菓子の家」…夢見たことありませんか!? クッキーなどを組み立てて、自由にデコレーションしながら、ひな祭りをテーマにしたあなただけの「お菓子の家」を作ります。

日時…3月3日(日)

午前10時～正午

場所…長地公民館 2階講堂

対象…市内在住・在勤の人

※小学3年生以下は要保護者付き添い

講師…love on the cake 小澤薫さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,700円(材料費を含む) ※講座当日に集金

申込み…2月8日(木) 午前9時から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコードから)にて受付。2月21日(水) 締切。

申込みは▼



詳しくは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター・岡谷市社会福祉協議会 共催講座

おいしい珈琲の淹れ方講座

珈琲好きの仲間に出会いたい、珈琲を通じてまだ見ぬ誰かに会いたい、珈琲をきっかけに新たなつながりや活動につなげたい…など、一緒に珈琲の魅力について学び、日常を彩るエッセンスにしてみませんか?

日時…3月13日(水)

午後1時30分～3時

場所…諏訪湖ハイツ フリースペース

「えいぶる」

講師…観音崎珈琲 焙煎士 シマダミライさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…700円(材料費を含む) ※受付時に集金

申込み…2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。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。2月12日(月) までは市内在住・在勤の人のみ。2月22日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ

「農業者年金」に 加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。



【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人（国民年金の任意加入者に限り、農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。）
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金第1号被保険者（付加年金への加入要件あり）

【保険料】

月額2万円～6万7千円（千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能）。
※35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、保険料が1万円から通常加入できます。

問合せ●農業委員会事務局
（農林水産課内 内線1488・1489）

環境

ごみ出しのルールは「家庭 ごみ収集カレンダー」を確認

令和6年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。

カレンダーのホームページは▲
こちらから

岡谷市LINE公式アカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。

岡谷市LINE公式アカウントは▲
こちらから

問合せ●環境課（内線1447・1448）

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、不登校、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。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月4日（月）

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-1043



お知らせ

要介護認定を受けている 人の障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除（所得控除）の適用を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳などを持っている人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

対象…令和5年12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人（該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断）

申込み…介護福祉課の窓口申請者の身分を確認する書類（運転免許証など）を持参して、申請手続きをしてください。対象者が申請者と同一世帯でない場合は、委任状が必要となります。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課

（内線1276～1279）

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、国民保護情報の試験放送を、岡谷市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。

日時…2月9日（金）午前11時ごろ

問合せ●危機管理室（内線1592）

お知らせ

日本赤十字社活動資金に ご協力ありがとうございました

令和5年度は、市民のみなさんから581万7,510円、法人から22万8,000円、合計604万5,510円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

（社会福祉課内 内線1251）

お知らせ

長野県救急安心センター （#7119）のご案内

長野県では、救急医療機関や消防の負担軽減を図るため、県民が急な病気やけがで救急車を呼んだ方がよいのか、今すぐ病院に行った方がよいのかなどで迷った際に、看護師などの専門家に相談できる電話相談窓口「長野県救急安心センター（#7119）」を開設しています。病院か救急か迷った際は、局番なしの「#7119」までお電話ください。詳細は、県ホームページをご覧ください。

こちらから▶



相談受付時間…

平日：午後7時～翌午前8時

土・日・祝日：午前8時～翌午前8時

問合せ●長野県健康福祉部医療政策課

☎026-235-7131（直通）

お知らせ

障がい者の自動車税(環境性能割・種別割)減免制度

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳を持つ人で一定の要件を満たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)などを減免する制度を設けています。申請は、県税事務所窓口のほか、郵送、「ながの電子申請」でも受け付けます。

減免の要件

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳を持っていて、障がいの程度が一定基準以上であること。
- 車検証に記載されている自動車の所有者(自動車税の納税義務者)が障がい者本人であること。
※ただし、身体障がい者が18歳未満の場合および療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は例外があります。
- 障がい者本人、または障がい者と生計を一にする人(いない場合は日常的に介護する人)が運転すること。

申請期限

- 自動車税種別割：5月31日(金)
※期限後の申請も随時受け付けますが、申請日の属する月の翌月から月割で減免になります。
- 自動車税環境性能割、軽自動車税環境性能割：車両登録日から30日以内



電子申請はこちら▲

減免制度については
こちら▲

問合せ●

長野県南信県税事務所諏訪事務所
☎57-2905

お知らせ

新婚世帯の住宅取得費を応援します！

おかやでスタート！結婚新生活支援事業

岡谷市に住む39歳以下の新婚世帯の住宅取得などに対する経費の一部を補助します。

補助金額(予算の範囲内)

夫婦ともに29歳以下：60万円

夫婦ともに39歳以下：30万円

対象経費

婚姻に伴う新規の住宅取得、賃貸、リフォーム、引越し費用

※令和5年4月1日～令和6年3月31日までの間に支払った費用が対象

補助対象者の主な要件

1. 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下の新婚(令和5年3月1日～令和6年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦)
2. 世帯の所得が500万円未満
3. 対象となる住居が岡谷市内で、住民基本台帳に登録がある人
4. 他の公的制度による家賃助成等を受けていない人

※詳しい要件、申請方法はお問い合わせください。

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

募集

長野県シニア大学 諏訪学部
令和6年度 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

場所…諏訪教育会館

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)

学習内容…教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座

募集期間…2月1日(木)～3月31日(日)

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。

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部

☎57-2910



▲詳しくはこちらから

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～



今月のスポーツ

◎パーソナルスイムレッスン
(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回2,000円

申込み…窓口または電話で受付。トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分が一目でわかる高性能の分析マシンを、常時設置しています。ご利用ください。
場所…市民総合体育館
使用料…1回500円

シンコースポーツ主催
スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、一般・子ども対象各スポーツ教室の体験イベント。2時間でいろいろな教室が無料で体験できます。
日時…2月11日(日・祝)
午後1時～3時
場所…市民総合体育館
持ち物…上ばき、タオル、飲み物
参加料…無料
申込み…体育館窓口、または電話にて受付中。当日参加も可能。
以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンター
閉場

本年度の滑り納めはやまびこで!
日時…2月15日(木) 午前8時～午後9時
問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

スポーツ体験発表会

スポーツ活動を通じて得た体験などを発表し、スポーツ活動の充実と競技力の向上を図ります。聴講無料です。ぜひお出かけください。
日時…2月17日(土) 午後1時30分～
場所…カルチャーセンター 3階 多目的ホール
問合せ●市民総合体育館内 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日 午前9時～午後5時)

焼きいも販売中!

スワンドーム受付にて営業日のみ販売しています。予約注文も承ります。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ(株)主催)

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)
個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。お気軽にどうぞ。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…正午～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回1,800円

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2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 第1会議室
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

個人利用者優先デー

市民総合体育館を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。
日時…2月25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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンターを
無料開放します!

●ファミリースケートデー
日時…2月3日(土) 午前8時～午後9時
対象…市内在住、在勤、在学の人
●無料滑走デー
日時…2月11日(日) 午前8時～午後9時
対象…当日利用のみなさんどなたでも
※両日とも貸し靴は有料:1足530円
問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

2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

- 令和6年 二十歳を祝う会
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! お家でできるかんたん運動
- 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。

主 な 内 容

CONTENTS

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました…22・23
能登半島地震支援に関する義援金・ボランティア情報／
岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより……………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

令和5年度

赤い羽根共同募金に
ご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行われた「赤い羽根共同募金」運動は、市民をはじめ、企業・学校等多くの皆様方の温かい「助け合いの心」に支えられ、活動を終了しました。皆様のご協力に感謝申しあげるとともに、結果をご報告いたします。

実績額 14,889,080 円

21地区▶13,266,321円 窓口▶1,573,429円 学校▶23,942円 募金箱等▶25,388円

皆様からの募金は令和6年度事業に使われます。配分は下記のとおりです。

2,815,000円 県共同募金会へ繰り入れ、県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。

12,074,080円 岡谷市共同募金委員会へ配分され、下記の事業に使われます。

地域の「つながり」や「ささえあい」を広げ育むために
「各地区社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てます」

●地区敬老事業 ●地区社協活動事業 ●児童遊園地新設・整備事業 など



高齢者の見守り活動



公園の整備



壊れて使えなくなっていたブランコを直しました。

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために
「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

●ふれあいいきいきサロン助成事業 ●各種福祉団体・事業等への助成
●罹災者に対するお見舞い など

市内11,736戸の皆様からご協力いただきました。ご協力いただいた法人をご紹介します。

◆赤い羽根共同募金の窓口寄付《法人・団体》
京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同
京セラ(株)長野岡谷工場
京セラ労働組合長野岡谷支部
宗教法人真如苑 広円寺
TPR労働組合 TPRトータル
サービス労働組合
TPR帝友会
絹の郷労働組合
税理士法人三澤会計 みさわ
財産コンサルディング(株)
社会保険労務士法人 諏訪労働管理センター
長野県理容生活衛生同業組合
岡谷支部青年部
(株)日本ピスコ従業員一同
(株)岡谷中部建設
慈雲寺 花園 檀徒会 岡谷市仏教婦人連合会
(株)タイヤ精機製作所労働組合
岡谷料食睦会 ひよこの森アトリエ一同
第34回もみじ大会実行委員会
諏訪友の会 長地ファイヤードラゴンズ
ボーイスカウト岡谷第1団
(株)オギノ (株)デリシア
八十二銀行ボランティアクラブ
岡谷北部中学校 湊小学校 神明小学校
長地小学校 岡谷田中小学校
岡谷南高等学校 (敬称略)

ご協力、
ありがとうございました。



区を通じて令和5年度赤い羽根共同募金にご協力いただいた法人をご紹介します。

地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。

今井区 TPR(株)長野工場 (有)酒井製作所 水道建設(株) (株)丸真製作所 TDS(株) 生活クラブ生活協同組合 イデアシステム(株) (有)久保村モータース (有)高木精機製作所 (株)平出精密 岡谷市水道事業協同組合 林金属工業(株) (有)今井計器 (有)靴屋今井本店 (株)アイコーポレーション (有)サンケイ機器 (有)三恵製作所 (株)堀内電機製作所 (株)宮坂ダイカスト カワテ(有) (株)深沢製作所 (有)縁結 (株)シンアパックス (有)澤田モータース 本多染色工業(株) (株)アルプス商会 セブンイレブン神明店 (株)ダイワ工業 (有)宮坂量商事 (有)高山自動車 丸ハスーパー 丸谷運輸(株) アサヒスポーツ キング精工(有) セブンイレブン今井店 (株)中田商店インターSS 岡谷精密工業(株) (有)カネヨ製作所 美容室TAKAGI せき接骨院 保科酒店 (有)藤森塗装工業 諏訪信用金庫今井支店 (有)みすおモータース 富士光機塗装(有) カープラザベン 間下区 平澤電気工事(株) 特別養護老人ホームさわらび (有)丸中浜モータース 太陽機械工業(株) 敬念寺 養護老人ホーム岡谷和楽荘 (株)コーケン (株)ケーテック 原製作所(有) (有)中部自動車 (株)Nテック (有)宮原紙器工業所 (有)石川工業 (有)共同工機 (有)関製作所 (有)芝野電機 (有)中村塗装店 一般社団法人 共に咲く花の会 (有)クリーンプロ (株)丸信サン電業 共栄工業(株) (株)イーザーモンキー 菱和電機(株) (有)豊潤工業 (株)中央緑化 (有)大共 (株)エスイー工業 浜パイピング(株)	(株)上條電設工業 (有)進栄化学塗装 (有)古川製作所 (株)やすら樹 諏訪エレクトロニクス(株) 岡谷区 山岸建設(株) マルヤス機械(株) (株)豊島屋 甲州屋 (株)カネル 照光寺 (株)イズミテクノ (株)諏訪機械製作所 (有)山城屋肉店 来々軒 (有)ジッピー美容室岡谷店 (株)イワナミ (株)アイコー葬祭 酒井医院 (有)フクヤ時計店 (株)中村 岡谷支店 (株)エグロ 瑞穂幼稚園 (株)Sプラン (有)セルバ (株)テクロック 第一光機(株) (有)フキドウ 諏訪事務機販売(株) (有)写真のイチオカ 日本不動産(株) 諏訪信用金庫壁画館通支店 日本共産党 諏訪・塩尻・ 木曽地区委員会 合同会社丸友林産工業 下浜区 カクホン電機工業(株) 湖北自動車整備協業組合 スマイル歯科医院 岡谷酸素(株)岡谷営業所 金口医院 三信物産(株) 山田商店 山平鍍金工業(株) 祐愛病院 松亀味噌(株) 岡谷建設労働組合 (株)小野製作所 (有)都波岐精工 マルゴ工業(株) 山喜屋自動車(株) (株)サスナカ (株)地球堂 (株)美膳堂印刷 (株)マルスカサイ (有)小池精工 喜多屋醸造店(有) (有)小黑製作所 夢酒 (有)中村メタル (有)浜自動車 (有)林製作所 (有)ポディショップグレイス (株)北川通商 花岡医院 (有)湖畔工機製作所 (有)高野モータース うなぎの館 天龍 日本リネンサプライ(株) 長野県支社 (株)カネカメディカルチェック しんやま接骨院 (株)和が家 岡谷電機産業(株) 北原石材工業(有)	グレイスフル岡谷 五味会計事務所 スワガス(株)岡谷諏訪営業所 タイセイ金属(株) グループホーム風薫 大洋木材(株) (有)GCヤマサキ (株)松澤ニット 岩崎フーズ 岡谷不動産商事(有) キャンテックノロジー(株) 大月精工(有)岡谷工場 (有)プロシード 美よう室湖畔(有) 温泉デイサービス湯けむり (有)ソレボク (有)三共モータース (有)西澤工業 岡谷クレーン(有) スマートクラフト(株) NPO法人たんぼの家 (株)征矢製作所 アクセントプラス フインスレミック(株) (有)並木電機工業所 小尾口区 (株)原田精工 山二発條(株) (株)登電業(株) (株)双葉 山田歯科医院 Honda cars松本東 岡谷店 (有)北澤クリーニング店 牛山医院 (有)システムK 長野トヨタ自動車(株) 岡谷営業所 信和設備(株) (有)浜丑川魚店 (有)唐沢工務店 (有)ハシド電器 テンボウ丸山橋店 (有)百瀬酒店 富士アイス 関本CAPA(株) 杉浦書店 久保田整骨院 茶小泉 (株)ダイナミック (有)都波岐精工 天電店 上浜区 (株)岡谷組 岡谷酸素(株) 興和工業(株) (株)マルニシ (株)コーエキ JA信州諏訪岡谷支所 (有)三エス木材 (株)大橋機械 (有)林製作所 (有)小口石材店 津金タバコ店 (株)日動精工 (株)柞山製作所 (有)滝沢製函 アタゴシステム(株) (有)武井シート製作所 信濃電材(株) (株)ウイズコム 牛越製作所(株) 東亜金属産業(株) (株)エル・エフ・テック (有)八千代食堂 竹本商店 (株)アルプス カサハラスポーツ	有賀社会保険事務所 諏訪信用金庫 田中町支店 (有)ヨシハラ靴店 (株)江島 (有)多留寿司 日産サティオ松本 岡谷店 (有)岡谷フレール (株)長野日報社 メガネのナガタ岡谷店 (有)保険未来21 藍乃華 モードおか 京呉服販売(株) (有)梅垣防災 エステイト・山岡 新屋敷区 山万加島屋 (株)サイト (株)マルモ 太田歯科医院 スーベル梅林堂 栗田歯科医院 サツマ外科医院 (株)太田屋 野村ウィメンズクリニック 千成鋳 (有)富士工機 中村歯科医院 (株)国興 川島造園 さんれーく (株)美好 (株)岡谷スカラ座 鳥かつ 浜新聞店 寿々喜亭 岡谷市民新聞 ファミリーマート岡谷山下町店 並木種苗店 マルイ豊島屋 朝日の出ジェイツアー 花サン花店 笠原歯科医院 ホテルオークニ マルショウ (株)コクスラボ 小口区 諏訪倉庫(株) 高天酒造(株) 北村製作所 (株)笠原書店 (有)平井自動車 (株)永田製作所 (株)宮坂土木 アビタ 岡谷店 諏訪信用金庫 (株)岡谷生鮮市場 大洋木材 信州諏訪農業協同組合岡谷支所 小口耳鼻科医院 (株)ケネリック 小口歯科医院 税理士法人信濃税務会 メンタルクリニックおかや (有)リオ (株)信和商会 日本生命 (株)シミス 小井川区 春日井アルマイト工業(有) (株)AOI開発センター (有)シエラ工業 小口熱研(有) (有)武居工機製作所 (株)岡谷特機 アポロ歯科	横山製作所 (株)マルタイ (株)マオン 信越ハネース(株) 宮坂量商事 (有)吉池工機製作所 大和興業(株) 長野銀行(株)岡谷北支店 (株)永田製作所 瀬戸会計事務所 (有)トモダ (有)宮坂左官店 (有)島田モータース TPRトータルサービス(株) プリジステンタイヤ長野販売(株) (株)ダイヤ精機製作所 (有)ケイ・アイ・デンタル 日本青銅(株)岡谷工場 三枝塗料(株)岡谷営業所 日邦光学(株)岡谷工場 かねやま食堂 (有)三善工業 高木会計事務所 鳥一 本店 諏訪総合設計(株) たちばな歯科医院 (株)信和商会 岡谷給油所 (有)アイワ精機 新增澤工業(株) (有)ヤマヨ宮坂製作所 (株)アパックス 寺沢建築設計事務所 (有)諏訪工具製作所 ブックオフ岡谷若宮店 (有)若宮靴屋 (株)天電電気商会 バセオ岡谷 西堀区 (有)高林自動車 セブンイレブン岡谷西堀店 広円寺 諏訪アルファ 呉服店 そねはら (有)セイコー自動車工業 (株)共栄製作所 中央金属(株) 菊池製作所 早川酒店 ミヤマ製作所(株) (有)ミクロン精機 信州消毒(有) 塚原石産興業(株) (有)北原製作所 岡谷熱処理工業(株) 宮下製作所(有) (有)オオハシ (株)丸三商会 麵屋蔵人 岡谷道場 春日井クローム工業(株) (有)東京光音電器製作所 (株)ナカムラ機械彫刻研究所 山本計器製造(株) 花岡区 丸中 清水屋 三沢区 中央印刷(株) (株)大和製作所 カタクラ石油(株) 共栄電工(株) 浦野歯科医院 大滝歯科医院 片倉隆幸建築研究所 (株)スワコー フカサワ社会保険労務士 (有)マツムラ工業 (株)タケムラ製作所	つるみね共立診療所 (有)タイラ (有)片倉製作所 幸信電機 諏訪信用金庫川岸支店 日本亭 ケアハウス高尾 エバグロン工業(株) (株)日本ミクロン (有)明王精工 (有)ハル精機 新倉区 (株)日星化工 JA信州諏訪川岸営業所 (株)ユーテック (有)フジビルドン製作所 (株)ソカダファイネス (株)中部テクノ (有)カネカプレーティング (有)マルユー鋼材 EPCリサイクルショップ (株)信和商会 川岸給油所 ニチケアセンター 川岸夏明 カク山木材建設(有) 駒沢区 (有)観光荘 (有)成山商店 サワヤ宮澤精機 諏訪レイクヒルカントリークラブ (株)エムイー・システムズ 東堀区 杉村設備(株) (株)中島製作所 医療法人研成会諏訪湖畔病院 今井整形外科 (有)玉木商店 (株)南信社 JA信州諏訪 岡谷支所 長地 営業所 (有)東京造園 (有)中谷自動車塗装 鍋林(株)岡谷支店 (有)諏訪ニチアイ精工 (株)メディカルサービスしなの (有)吉沢製作所 (株)アイビー薬局 金子工務店(株) 佐藤金属(株) 岡谷支店 (有)池戸製作所 (有)御子柴塗装 (有)ジスクローム 富国物産(株) (有)都電設 岡谷ポルト (有)荻原精工 横浜幸銀信用組合 諏訪支店 (株)岡谷自動車学校 (株)世界最速試作センター 小野ゴム工業(株) (有)丸文製作所 (株)ホンダカーズ信州 諏訪湖店 (株)サンオート (株)ライフプラザ マリオ (有)二葉塗工 (株)スギムラ精工 (有)ツカサ工業 (有)カシアス工業 (有)中平工務店 (株)エース企画 中村区 スマートケアタウン(株) 横川区 大井運送(株) (有)横河計器製作所 (株)日本ビスコ (株)ソーデナガノ たんぼの家
---	---	--	---	--	--

(敬称略)

2024（令和6）年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

石川県、新潟県、富山県、福井県の4県を中心に家屋倒壊などの被害が発生し、人的被害、住家被害が生じ、災害救助法が適用されました。

諏訪湖ハイツに設置した募金箱



令和6年能登半島地震 支援に関わる義援金・ ボランティア情報

義援金・支援金について

岡谷市社会福祉協議会・岡谷市共同募金委員会は、義援金・支援金のご協力をお願いしております。

義援金「令和6年能登半島地震災害義援金」

被災された皆様へお渡しするお見舞金です。

支援金「災害ボランティア・NPO活動サポート募金（ボラサポ・令和6年能登半島地震）」

被災された方をサポートするボランティア団体・NPO等の活動を支援するために使われます。

税制優遇制度があります。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。

災害ボランティアについて

災害ボランティアに関しては、まず現地の情報をよくご確認ください。災害ボランティアに行かれる際には、岡谷市社会福祉協議会でボランティア活動保険にご加入ください。

災害ボランティア情報は、長野県社会福祉協議会のホームページでご確認いただけます。

長野県社会福祉協議会 <https://www.nsyakyo.or.jp/>

ボランティア活動保険について：

岡谷市社会福祉協議会 電話 24-2121 FAX 24-3555

※ 現地に行かなくてもできるボランティアのカたちとして、寄付も大切なボランティア活動です。ご協力をお願いします。※

準備は
十分に！



令和5年度 岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより

岡谷市障害者福祉推進実行委員会は、岡谷市における障がい者の「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業をおこなっています。令和5年度に実施した、障がい者の社会参加を図るための事業をご紹介します。

令和6年度も同様の事業を行いますので、障がいの有無にかかわらず多くの市民の皆様のご参加や応援をお願いいたします。

踊り連【ふれあい祭り】

8月14日（月）「第54回市民祭 岡谷太鼓まつり MINAKOI やっさか」の流し踊り部門に、ふれあい踊り連として参加しました。

揃いの衣装はないけれど、心をひとつに「GOTTA みなこい（盆唄）」と「どんどこ踊り」「岡谷おどり」を、みんなで元気よく踊りました。



ぶどう狩り【ふれあいの集い】

9月30日（土）塩尻の土田園において、ぶどう狩りを楽しみました。

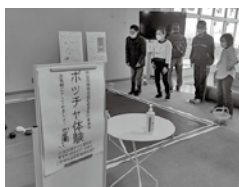
交流会では、合唱やビンゴを楽しみました。



ポッチャ体験コーナーの設置【障がい者スポーツの啓発】

11月20日（月）から11月30日（金）諏訪湖ハイッロビーにて、ポッチャコーナーを設置しました。市民の皆様自由に楽しんでいただきました。

ポッチャとポッチャコートの貸出を行っております。お気軽に岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



岡谷市内の障がい者福祉施設に学ぶ 【障がいについて理解するための学習会】

12月6日（水）市役所9階大会議室において、市内事業所の職員さんを講師に、市内障がい者福祉施設についての情報交換を行いました。

80名以上の方にご参加いただき、障がいについて学びを深めました。



岡谷市障害者地域生活支援事業（岡谷市委託事業）

障がい者・障がい児が、その能力適性に応じ、自立した日常生活を営むことができるように、生活訓練・芸術文化講座・スポーツ教室・スポーツ大会開催事業（福祉大運動会等）を実施しています。

7月12日（水） ハンデサポート 文化のつどい

8月2日（水） 環境美化ボランティア活動 諏訪湖ハイツ周辺

9月16日（土） 岡谷市福祉大運動会 小井川小学校

12月2日（土） 障がい者ボウリング大会 スポーツ岡谷



福祉大運動会の様子





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

利用者登録…200円（年度更新）
開館時間…午前9時30分～午後5時30分
2月の休館日…13日（火） 毎月第2火曜日

おおきくなったね会

みなさんで、お子さんの成長を喜び合い、ひとつ大きくなったことをお祝いし、一緒に楽しみましょう。

日時…3月14日（木） 午前11時～



予約不要の
イベント

2月 7日（水）	食べるのだいすき（栄養士）	午前11時～
9日（金）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
16日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日（木）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
26日（月）	ぺったんこの日 （2月生まれの子ども対象）	午前10時30分～ 午後4時
28日（水）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午

楽しい行事を毎月実施！

つくっちゃおう（2月14日（水）より申込み開始）
「小麦粉粘土」で遊びます。

日時…3月11日（月）

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
（2月21日（水）より申込み開始）

日時…3月21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…3月13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



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」令和5年度のふりかえり

Hello, everyone！国際交流センターのキャロラインです。
保育園児との交流事業「世界にタッチ、英語にふれよう」がこの2月で終了します。今年度も季節やテーマに沿った単語を園児に教えました。

夏のレッスンでは、園児とcamp（キャンプ場）とfestival（祭り）に行くことを想像して楽しみました。クリスマスのテーマでは、Santa（サンタさん）にはreindeer（トナカイ）以外にお手伝いさんの「Elf」（小さな妖精）がいることを紹介すると、みんな驚いていました。また、子どもが感情を表現しやすい言い方も紹介してみました。園児のhappy（幸せ）とsurprised（びっくりした）の顔を見るのは、とてもおもしろかったです。

園児はわたしと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が英語でたくさん遊べますように。

Take care,
everyone!

I hope you
will enjoy
next year's nursery school visits.



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

第十二回 かのら寄席

2月23日(金・祝)

午後2時開演(午後1時15分開場)

人気企画「かのら寄席」を開催！
今回は、落語協会会長の柳亭市馬をはじめ、話題沸騰、寄席のプリンセスと称される蝶花楼桃花などが出演！会場を笑いの渦に包み込みます。ぜひお出かけください！

出演



柳亭市馬
(りゅうてい いちば)



鈴々舎馬子
(れいれいしゃ まるこ)



蝶花楼桃花
(ちようかりう ももか)



林家あずみ(俗曲)
(はやしや あずみ)

会場 大ホール

チケット(全席指定) 販売中

一般 3,500円・小中高生 1,000円

ソサエティ会員 3,000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

2月

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…2月20日(火)

午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…2月3日・10日・17日の

土曜日 午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…2月25日(日)

午前11時～(30分程度)

★冬の工作教室★

日時…2月24日(土) 午後1時30分～

内容…折り紙でひな人形、牛乳パックのリサイクル工作

持ち物…のり・はさみ・えんぴつ・ものさし

※持ち物には必ず名前を書いてください。また
幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

会場は2階会議室または児童コーナーです。

今月のテーマブックス

夜の不思議

2月18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

2月の休館日

5日、13日、19日、22日、26日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約80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♪



●サウナでデトックス!

ロマネットのサウナはフィンランドサウナなので、高温の熱気でたっぴりと発汗できます！発汗することで、心身のリラックス効果が得られます♪

●食事処やまびこ

2月の特撰おすすめメニューは【とんかつタンメン 870円】です。少しピリ辛のスープにとんかつが1枚のつてボリューム満点!! ※変更になる場合もあります。

2月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎ 27-6080

2月の諏訪湖ハイツ

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり
諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

・大浴場…子どもから高齢者まで楽しめる温泉です。家族で利用してみませんか(未就学児無料)。

・福祉風呂(予約制)…介護認定を受けた人、身体障害者手帳などお持ちの人が、家族や介護者と一緒に楽しめる個室風呂です。

・温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民を対象に水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」です。

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

2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 4月7日(日)まで

武井武雄版画展

武井武雄は童画家として著名ですが、版画家としても多種多様な作品を創作しました。様^{はん}の会や刊本作品で発表した作品の中には、実験的な方法を試みた作品もあります。武井の多才な版画家としての一面をご覧ください。



イベント

★第12回 日本童画大賞 受賞作品紹介展示

1月に審査が行われ、各部門の受賞作品が決定しました。全国から集まった作品のうち、大賞から審査員特別賞までの全受賞作品を展示します。

期間…2月9日(金)～18日(日)

会場…1階はらっぱ 観賞無料

★イルフ童画館館長トークイベント

日時…2月25日(日) 午後1時30分～

参加無料・申込み不要

その他はホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時

(最終入館: 午後5時30分)

2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

美術考古館の隠れた名品展

3月3日(日)まで



木喰上人「拝蓮不動明王像」
(2月8日から限定公開)

企画展 ※入場無料

第31回 岡谷市内小学校児童版画展

2月18日(日)まで



向山千穂「リコーダーを吹く私」

ワークショップ (要申込み)

ハートのリースを作ろう

日時…2月10日(土) 午後2時～

参加費…100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

2月の休館日

5日～7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおかや

企画展 2月18日(日)まで

東京農工大学科学博物館連携展
フランス式・イタリア式・そして諏訪式へ
～VRでよみがえった葵町製糸場～

富岡製糸場と同時期に作られた宮堂2番目の製糸工場「勸工寮葵町製糸場」は、資料が乏しく幻の製糸場となっていました。2017年に発見された図面を元に東京農工大学科学博物館でデジタル画像化されました。VRで復元された製糸工場を、同時代の資料とともにご覧いただけます。



勸工寮葵町製糸場の内部をVRで見ることができます。

岡谷シルク展

2月22日(木)～

5月12日(日)

岡谷シルク推進事

業が取り組んできた、

養蚕から製品化まで

「オール岡谷産」の製

品や制作プロセス、教育プログラムによる

蚕学習の姿、アーティストによる作品、

認証製品などの展示を行います。製糸業

の偉大な歴史を持つ岡谷が未来へ向けて

行おう挑戦の成果をご覧ください。



諏訪実業高校服飾科の学生によるオール岡谷産シルクドレス

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)

2月の休館日

7日、13日、14日、19日～21日、28日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

岡谷市民病院
市民公開講座

「血糖値から学ぶ、糖尿病」

～わたしの血糖値を知り、生活習慣の見直しに役立てよう～

今回は、岡谷市民病院糖尿病センターのスタッフらが中心となり、糖尿病について講演を行います。

当日は、講演会前に希望者へ血糖値の測定を行い、自身の血糖値を知ったうえで聴講することで、より理解を深めます。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。お待ちしております。

日時…2月17日(土) 午後1時30分～4時

場所…カノラホール 小ホール

※詳細は、岡谷市民病院ホームページ、
またはチラシをご覧ください。

座 長

- 岡谷市民病院
糖尿病・内分泌代謝内科部長
佐藤亜位 医師
- 副看護部長 小野園枝

講 師

- 糖尿病・内分泌代謝内科
田中博貴 医師
- 糖尿病看護認定看護師
広瀬宏美
- 管理栄養士 西村 梓
- 理学療法士 小口高義



健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

申込み不要

聴講無料

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3631)

岡谷市消防音楽隊 結成40周年演奏会を開催します

昭和56年に結成された岡谷市消防音楽隊は、令和3年に結成40周年を迎えました。

コロナ禍により延期されていた「40周年演奏会」を、春の火災予防運動期間中に開催することとなりました。ぜひ、みなさんお越しください！小さな子どもさんも一緒にどうぞ。

日時…3月3日(日) 午後1時30分 開演

場所…カノラホール 大ホール

鑑賞無料



問合せ●消防課(内線3119)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとけ



12/21 サンタクロースの登場に子どもたちは大喜び 市内保育園で「楽しい集い」

クリスマスを前に、市内の各保育園では「楽しい集い」を開催しました。このうち長地保育園では、園児がジングルベルの曲に合わせてダンスを踊るなどして遊んだあと、サンタクロースが登場すると子どもたちは大興奮。一人ひとりプレゼントを受け取り、最後はサンタクロースと一緒にクリスマスツリーの前で記念撮影もして、楽しいひとときになりました。



12/23 VC長野トライデンツのホームゲームで 早出市長が始球式に登場

バレーボール男子V1リーグの「VC長野トライデンツ」のホームゲームが、「ジェイテクトSTINGS」を迎えて行われ、早出一真市長が始球式（サーブ）を務めました。会場となった市民総合体育館には、県内外から800名を超える観客が集まり、両チームのプレーに熱い声援が送られました。また、翌日も同対戦があり、熱戦が繰り広げられました。



1/1 老若男女が新春の湖畔を駆け抜ける 「第45回 市民元旦マラソン」

マラソンを通じた健康づくりをと、今年で45回を数える恒例の「市民元旦マラソン」が新春の諏訪湖畔で行われました。今年はコロナ禍で中止されていた開会式も行われ、市民総合体育館を一齐にスタート。釜口水門までの約4キロ、塚間川までの約3キロの2つのコースを、元旦の朝日を浴びながら、参加した約200名がそれぞれのペースで走り初めを楽しみました。



1/7 華やかな雰囲気にも包まれた 「二十歳を祝う会」

カノラホールにおいて、「二十歳を祝う会」が対象者472名のうち321名が出席して開催されました。早出一真市長の式辞に続いて、二十歳代表の2名による誓いのことばでは、それぞれに大学での学業や将来の夢などを語りました。また、中学時代の恩師からのメッセージや幼少期からの思い出をまとめた動画が上映され、懐かしい姿に大きな歓声も上がっていました。

「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

1月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

新しい年が始まりました。今年
は、家にばかりいないで、少し外
に出て行動しようと思っていま
す。

H・Kさん(加茂町)

▼新年を迎え、冬の寒さを感じる
日々もありますが、晴れた日は太
陽の日差しで寒さも和ぎますの
で、お散歩などにでかけて心も体
もリフレッシュしていただきた
いと思います。

50年近くも住んでいるのに、地
域のことをよくわからずに過ご
していました。若いときは、テニ
スコートと家を車で往復して、家
事、子どもたちへの学費に追われ

ていました。夫を亡くして数年、
体も弱くなりテニスもできなく
なりましたが、ラージピンポンを
知り良いお友だちができました。
その延長で、脳トレグループ、カ
ラオケ仲間と公民館へ通う日々
です。なんてありがたいことで
しょう。一人暮らしもさびしくな
く過ごしています。地域のみなさ
んに感謝でいっぱいです。

H・Mさん(加茂町)

▼新しいことにチャレンジする
と、多くの仲間に出会うことがで
きます。仲間とおしゃべりや同
じ趣味を一緒に行うことで、いつ
の間にか笑顔があふれ楽しい時
間を過ごせますね。これからも、
元気で楽しい日々を過ごしてく
ださい。

おかやシルクスweetフェア、
とても楽しみです！ 本当、シル
クスイートはおいしいので沢山
の人に楽しんで味わっていただ
きたいと思います。

O・Hさん(長地出早)

▼今年は、過去最多の15店舗で
シルクスイートの限定メニュー
が味わえます。さらに今年から
300円の料理割引が受けられ
る「食べ歩きスタンプラリー」を
フェア期間に開催していますの
で、この機会にシルクスイートを
使った料理を味わっていただき
たいと思います。



撮り歩きおかや

Report 41

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！

このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。
みなさんもInstagramで身近なおかやを発信してみませんか？

Okaya

enjoy_okaya

「喜多屋醸造店」の「有機米みそ しぜん」とは、
“子どもが安心して食べられ、元気に育ってほしい”
という想いから作られたおみそ！
#喜多屋醸造店 #しぜんと #岡谷味噌
#お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷

Okaya

tabitabi_okaya

「朝日輝く諏訪の海」
～岡谷市歌の一節より～
朝焼けと湖面に輝く光が美しい。
#日の出 #諏訪湖 #湖畔公園
#釜口水門 #岡谷市 #岡谷市観光協会

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)

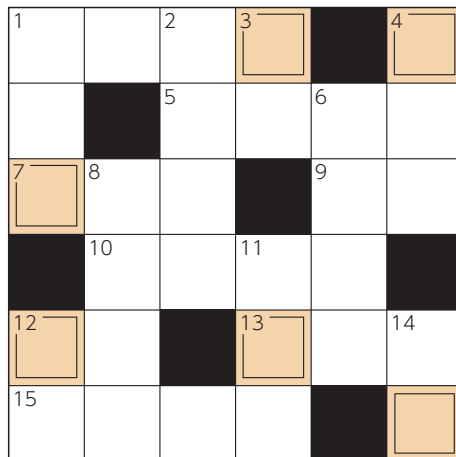
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.458

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、うなぎのまち岡谷共通券(1,000円分)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。2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)

●1月号の答えと当選者

「ダルマドウ(だるま堂)」

正解数44通(応募総数44通)の中から抽選で、H・Kさん(加茂町)、T・Mさん(川岸東)、O・Sさん(長地小萩)、S・Hさん(長地出早)、Y・Fさん(長地出早)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 諏訪地方のお祭りに欠かせない伝統芸能。長い竿に箱を付けて担ぎます
- 5 岡谷市で小口の次に多いのは
- 7 ○○○バランス、○○○ジャンプ
- 9 礎
- 10 完全に消えないと危険。火事の原因にも
- 12 丸山、天竜、横河、釜口
- 13 塩嶺御野立記念祭はこの前で一礼して終わります
- 15 ○○○○もなく無理するとケガしますよ

◆タテのカギ

- 1 雲白く流るかなた～ ○○○中の校歌
- 2 箕輪ダムともいわれる、箕輪町の紅葉の名所です
- 3 紅○○、緑○○、番○○
- 4 主に台所で使います。本町交差点近くの金物店の屋根におおきなこれが
- 6 下社は注連掛から春宮、秋宮へ
- 8 山に入るときはクマやこれに注意
- 11 ⇄感情、英語ではreason
- 12 レースも行われている鳥
- 14 なかったり、持て余したり、つぶしたり

環境

岡谷市ゼロカーボンシティ ロゴマーク決定！

岡谷市および環境市民会議おかやでは、ゼロカーボンシティの実現に向けた各種活動のシンボルとなるロゴマークを募集しました。全国各地から53作品の応募をいただき、その中から市内小学6年生のみなさんによる最終選考を経て、ロゴマーク

が決定しました。

今後は、ゼロカーボンに関わるさまざまなイベントや取り組みなどで活用していきます。

詳しくは市ホームページでご確認ください。



ゼロカーボンシティ
おかや



◀こちらから

受賞作品コンセプト

数字の「0」の中に岡谷市を代表する繭のキャラクターを配置し、合わせて青色で諏訪湖と天竜川の豊かな自然との共存を表しています。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集

岡谷絹工房 新規研修生を募集します

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事



のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の会員がしっかりサポートしますので、お気軽にお申し込みください。

期間…令和6年4月～令和7年3月(火・土・日のいずれか選択)
※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午・午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名(先着順)

受講料…年額6万円(別途原材料費が必要)

申込み…2月1日(木)から電話にて受付。

2月27日(火) 締切。

岡谷絹工房に
ついては
こちらから▼



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

岡谷で出会う ナチュラル婚活

湖の街で、
心ほぐれるホットなひととき。

岡谷市主催の婚活イベントを開催します！
ボウリングによるレクリエーションと、
シルクスweet使用のオリジナルスイーツで
心も体もあたたまる時間を過ごしませんか？

日時

2月17日(土) 13:00▶17:00

集合

イルフプラザ3階 ※お車の場合、岡谷市中央町駐車場(5時間無料)、
イルフプラザ平面駐車場(無料)をご利用ください。
男性: 第一研修室、女性: 第二研修室

会場

ボウリング王国スポーツ岡谷店、LINK LAC

参加費

男性 5,800円 女性 3,000円

対象

28歳～45歳くらいの独身の人 ※定員: 男女各12名
※有料託児所もあります。お気軽にお問い合わせください。

申し込み締め切り

2月5日(月)まで

タイムスケジュール

13:15 ごあいさつ、プロフィールカードの記入
13:30～ ボウリング レクリエーション
15:00～ マッチングタイム〈自己紹介〉〈レクリエーション〉
16:00～ フリータイム

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 / (一財) 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター

参加
無料

《事前開催》 オンライン婚活セミナー

イベント参加への基本的な心得、アドバイスをお伝えします。
当日をリラックスして参加したい人にオススメです！

男性向け 2月2日(金) 20:00～21:00 (ZOOM)
女性向け 2月3日(土) 20:00～21:00 (ZOOM)

ボウリングレクリエーション
「ピッタリ点数ゲーム」
ボウリングが苦手な人も
安心して楽しめます♪

フランス料理店
「トロアヴァーグ」が作る
オリジナルスイーツを堪能！
岡谷シルクスweet使用の
Specialプレートをご用意♡



お申し込み方法はこちら

●ウェブで詳細確認して申込み

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
合わせもできます。



<https://note.com/okayakonkatsu>

●LINE公式アカウントから申込み

下の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。



<https://lin.ee/ZvwVHwy>

問合せ●地域創生推進課(内線1361)