

Okaya

あなたとおかやをつなぐ

2024

4

No.1496

〈特集1〉
第5次岡谷市総合計画
後期基本計画

〈特集2〉
令和6年度岡谷市の予算と事業

広報 おかや



今月の表紙

春、暖かくなった公園には子どもたちの歓声がひびきます。
4月は新しい年度が始まる月です。令和6年度の岡谷市の
予算は「笑顔輝く 元気創造予算」。たくさんの子どものた
ちの輝く笑顔のために、日々進んでいます。

武井武雄 生誕130年



岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市
公式SNS



〈特集1〉

第5次岡谷市総合計画 後期基本計画

(令和6年度～令和10年度)



令和5年度までの第5次岡谷市総合計画前期基本計画を継承発展させることを基本とし、施策の進捗状況や課題等を踏まえ、市民の皆様のご意見やご提言を反映し、本市のまちづくりを改めてデザインするため、令和6年度から令和10年度までの5年間の計画期間とする後期基本計画を策定いたしました。

後期基本計画では、**すべての市民の皆様が主人公として輝くことができ、笑顔と元気があふれる岡谷市をめざす**とともに、第5次岡谷市総合計画に掲げる将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましまち岡谷」を実現するため、6つの基本目標と、4つの重点プロジェクトを掲げました。

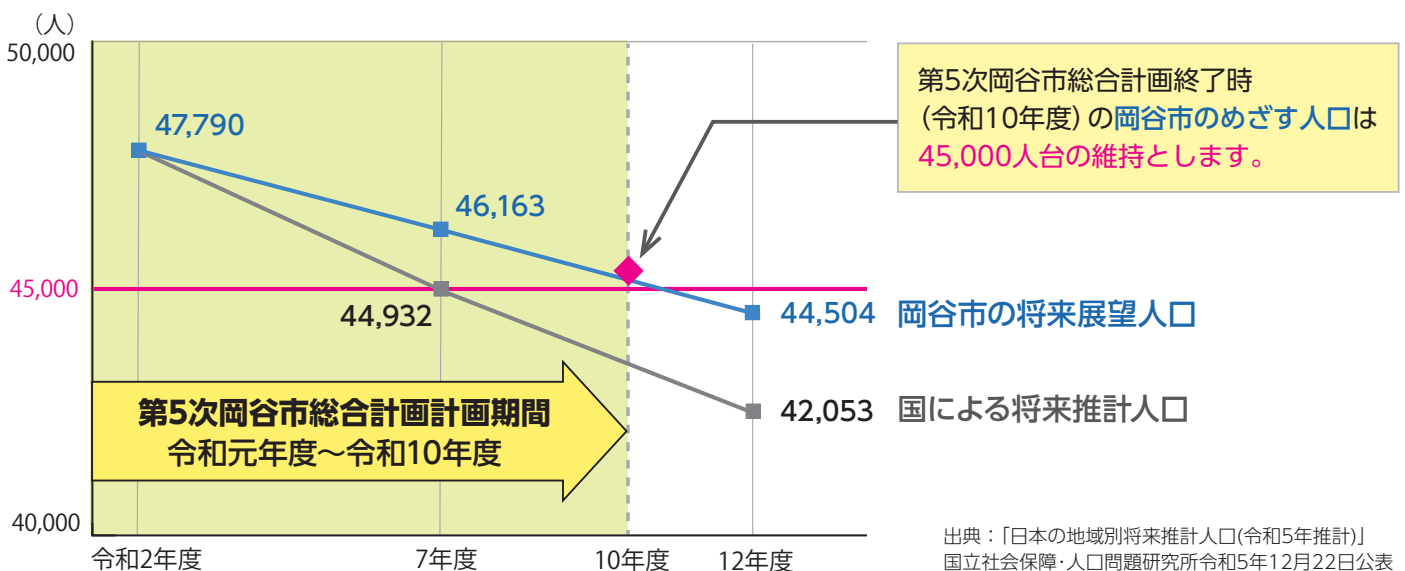
日々変化する社会経済情勢とそれにとまなう諸課題に対して、柔軟かつ斬新な発想で対応し、スピード感ある市政運営に努めるとともに、市民、職員の英知を結集し、持てる財産を最大限活かしながら、将来のまちに夢を描き、一步一步着実に施策を推進してまいります。

令和6年4月から「第5次岡谷市総合計画後期基本計画」(令和6年度～令和10年度)がスタートします。今月号では、その内容を解説していきます。

岡谷市長 早出一真



第5次岡谷市総合計画終了時(令和10年度)の 将来展望人口45,000人台を維持



将来都市像

人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷

まちづくりの中心は「人」であり、いつの時代も、また、どのような状況下にあっても変わることはない、普遍的なものです。市民誰もが安全で安心して、健康で生きがいを持って暮らすことができ、このまちに住み、働くことに誇りと自信、そして、愛着をもてるまち。

将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描ける確かなまちづくりを進めるため、将来都市像を定め、その実現をめざします。

実現に向けた取り組み

重点プロジェクト

「重点プロジェクト」は、後期基本計画の5年間に、特に横断的・重点的に取り組む施策分野を明らかにするもので、具体的な事業は、毎年度策定する「実施計画」の中で示していきます。

子育てしやすい環境の実現

安全・安心の伸展

未来に向けた産業の充実

魅力発信と賑わいの創出

基本目標

ともに支えあい、
健やかに暮らせるまち

- 子ども・子育て支援の推進
- 福祉の推進
- 保健・医療の推進

基本目標

未来の担い手を育み、
生涯を通じて学ぶまち

- 学校教育の推進
- 生涯学習の推進
- スポーツ・文化の振興

基本目標

人が集い、にぎわいと
活力あふれるまち

- 産業の振興
- 地域資源の活用
- 働く環境の充実
- 移住・定住の促進

基本目標

安全・安心で、自然環境
と共生するまち

- 安全対策の推進
- 環境保全の推進
- 居住環境の充実

基本目標

快適な生活を支え、
住み続けたいまち

- 計画的土地利用の推進
- 都市基盤の整備

基本目標

みんなでつくる、
確かな未来を拓くまち

- 地域コミュニティの振興
- 市政運営の推進



企画課 政策推進主幹
芳沢幸祐

〈特集2〉

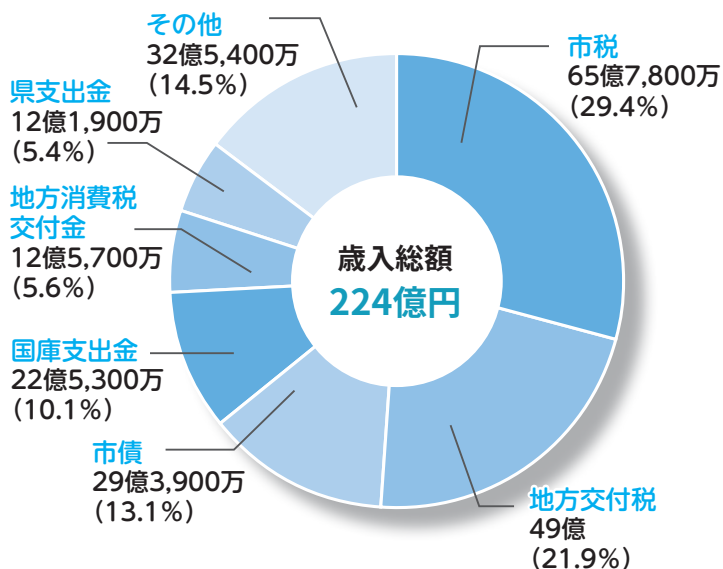
令和6年度

岡谷市の予算と事業

令和6年度は「笑顔輝く 元気創造予算」

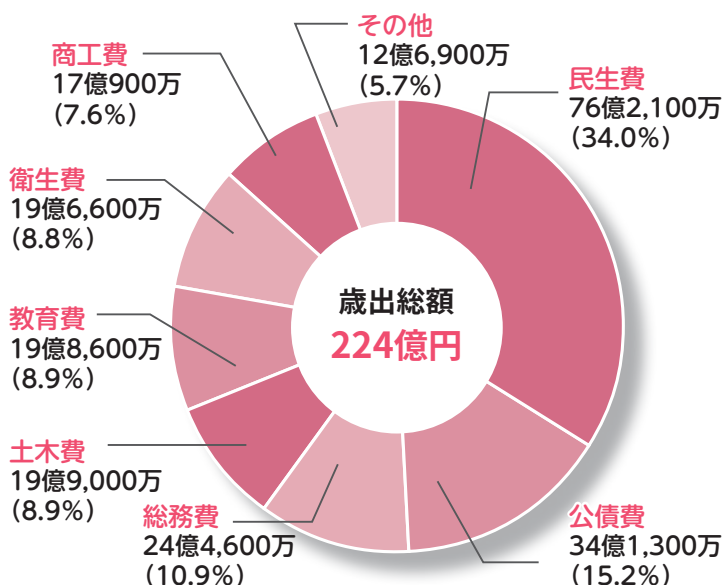
一般会計の歳入 |

市民のみなさんからの税金など、市に入るお金の内訳



一般会計の歳出 |

市が行う行政サービスなど、出ていくお金の内訳



「第5次岡谷市総合計画後期基本計画」の初年度となる令和6年度の予算は、3つの重点施策を掲げ、各種施策に取り組みます。

また、安心して子育てができるよう「子育て支援」に力を入れるとともに、「移住・定住の促進」「ゼロカーボンの推進」に財源を重点的に配分し「笑顔輝く 元気創造予算」を編成しました。

一般会計	224億円
特別会計	57億6,900万円
国民健康保険事業	43億6,410万円
地域開発事業	2億6,450万円
分収造林事業	2,320万円
霊園事業	2,680万円
温泉事業	1,940万円
後期高齢者医療事業	10億7,100万円
湊財産区一般会計	190万円
企業会計	134億497万6千円
水道事業	13億1,213万3千円
下水道事業	28億5,500万6千円
病院事業	92億3,783万7千円
合計	415億7,587万6千円



予算、施策についての詳細は、「令和6年度わかりやすい予算説明書」をご覧ください。市のホームページよりダウンロードできます。



▲市ホームページはこちら

令和6年度に取り組む事業の一部を紹介します。

新 : 新規事業 **拡** : 拡充事業

企画課
大塚英邦

重点施策 1

笑顔あふれる子どもの育成

新

**岡谷市こども家庭センター
「まゆっこベースおかや」
設置事業**

岡谷市こども家庭センター「まゆっこベースおかや」を設置し、子ども教育相談センターとの連携強化により、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的な相談支援を行います。



新

**子育て応援 3歳未満児
保育料軽減事業**

低所得世帯を対象に未満児保育料を完全無償化とするほか、多子世帯の未満児保育料を軽減し、子育て世帯の経済的負担の軽減を図ります。



新

川岸学園整備事業

川岸小学校と岡谷西部中学校を一体とする義務教育学校と公立の幼保連携型認定こども園を整備するため、施設整備に係る基本設計・実施設計等を行います。



拡

平和体験研修事業

広島へ派遣する中学生を増員するほか、新たに小学6年生の全児童を対象として満蒙開拓平和記念館での研修を行い、命と平和の大切さを学ぶ教育機会の充実に努めます。



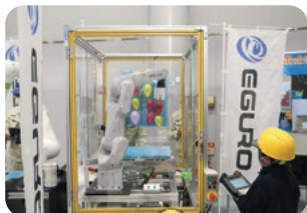
重点施策 2

まちの元気・活力の創造

新

**ものづくり現場高度化
促進事業補助金**

業務効率化や生産性の向上を目的とした省力化等のための設備投資・デジタル技術の活用に必要な経費の一部について助成し、ものづくり現場の高度化を促進します。



新

**諏訪湖サイクリング
ロード活用推進事業**

岡谷湖畔公園へのモニュメント設置や、サイクリングツアーを実施することにより、多くのサイクリング愛好家や観光客の誘致を図ります。



拡

**若者移住者
住まいの支援事業**

岡谷市へ転入した若者に対し、住宅取得に要する経費や賃貸住宅の賃料（※令和6年度より対象を拡大）の一部等について助成し、移住定住の促進を図ります。
※詳細は14ページへ



新

**武井武雄
生誕130年記念事業**

全国巡回展を開催し武井武雄の童画文化を全国へ発信し、また市内におけるプロモーション事業を実施し武井武雄の再発見による岡谷市民の地元愛の醸成を図ります。

新

**蚕糸博物館開館60周年
リニューアル10周年
記念事業**

岡谷蚕糸博物館の歩みを振り返るとともに、桂由美シルクブライダルファッション展等を開催し、シルクの歴史や魅力を発信します。

重点施策 3 住み心地の良い生活基盤の充実

新

岡谷駅周辺整備 検討調査事業

将来的な駅周辺整備の方向性を検討するため、駅周辺及び中心市街地と連続する区域の基礎調査等を実施します。



新

消防団屯所整備事業

岡谷市消防団第9分団屯所及び川岸水防庫の新築工事を行い、地域防災力の向上を図ります。



道水路新設改良事業 道水路維持補修事業

道路の新設、現道の拡幅、道路側溝・水路等排水施設整備の実施や、舗装の劣化が進んだ道路の補修修繕等を行い、安全・安心な道路環境の整備を図ります。



防災行政無線等 デジタル化整備事業

防災行政無線のデジタル化や防災気象情報システムの更新を行い、緊急時の情報発信機能の強化と住民への情報伝達をより確実なものにします。



中学校

高校～

(母子保健、児童福祉、教育など)

:就学援助費の給食費の支給額を9割から10割へ

:不登校児童生徒一人ひとりの状況に応じた学習支援等

:物価高騰に伴う、給食費値上げ分を公費で負担

な家庭を対象に、学用品費や給食費等の一部を助成

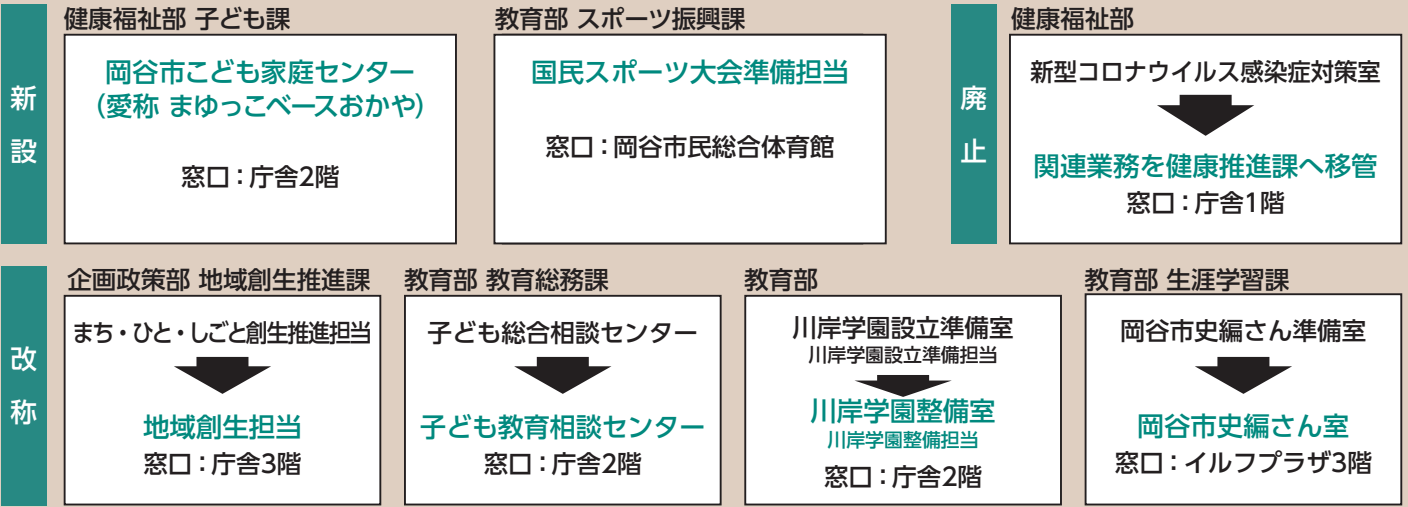
育英資金奨学金 未来の担い手応援

経済的に就学が困難な学生の入学準備金及び奨学金の貸付

組織変更

令和6年4月1日から組織体制が変わります

令和6年度は「第5次岡谷市総合計画後期基本計画」の初年度として、総合計画の基本目標の達成と将来都市像の実現に向けて、次世代へ繋がるまちづくりを推進するため、組織の一部を改正します。



安心して子育てできるように

妊娠期から青年期まで **子育て世帯を支援します。**

新規

拡充

妊娠期 保育園(3歳未満児) 保育園(3歳以上児) 小学校

小児科・産婦人科オンライン相談事業：日中、夜間問わず、小児科医や産婦人科医に相談(妊娠婦、15歳までの子どもの保護者)

岡谷市こども家庭センター「まゆっこベースおかや」・子ども教育相談センター：市役所の子育てに関する窓口を一本化

●出産・子育て応援：妊娠届出時面談後、出産応援給付金を給付

●出産・子育て応援：妊娠8か月電話相談

●未来のげんきっず応援：出生のお祝いとしてオカヤペイを贈呈

●新生児聴覚検査費助成：新生児聴覚検査費用の一部を助成

●産婦健康診査：産婦の健康診査にかかる費用の一部を助成

産後ケア：産後心身のケアや育児サポートを必要とする母子に対し費用の一部を助成

●産後ママサポート：家族等の支援が得られない家庭に家事等を支援

●出産・子育て応援：赤ちゃん訪問後、子育て応援給付金を給付

**子育て応援3歳未満児
保育料軽減**

- ・低所得世帯の未満児保育料の無償化
- ・多子世帯の未満児保育料の軽減

多子世帯副食費支援

- ・世帯の2番目の子どもは50%減免
- ・3番目以降の子どもは無償化

**低所得世帯等
学校給食費無償化**

不登校対策アウトリーチ支援

学校給食費保護者負担軽減

就学援助制度：経済的に就学が困難

市営住宅子育て世帯支援：18歳以下の子どもがいる世帯に対する家賃の2割減免、入居時の風呂設備の設置等

子ども医療費給付：入院、外来ともに、1医療機関につき1か月の窓口負担500円のみ

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

生活習慣を見直し、ホルモンバランスを整える 女性ホルモンが体に与える影響と女性の健康課題について



Hospital
**ほすびた
ルポ** 71
Reportage



「体の不調や慢性的な症状でお悩みの方へ、 セルフケア・家族ケア外来を開設しました」

女性の社会進出が加速し、出生率が低下している現代では、不規則な生活習慣により、女性に特有の病気を発症する人が増えています。今回は、産婦人科の鈴木医師に女性ホルモンが体に与える影響や女性の健康課題についてお話をうかがいます。

— 女性ホルモンが体に与える影響は —

女性の体は、年齢とともに女性ホルモンの分泌量が大きく変化するため、ライフステージに応じて様々な影響を受けます。特に、思春期から性成熟期にかけては女性ホルモンの分泌が増えるため、月経不順、月経困難症や月経前症候群など月経に関するトラブルが起きやすくなるほか、悪化すると子宮内膜が子宮外で増殖し炎症をきたす子宮内膜炎や子宮筋腫（子宮内にできる良性腫瘍）などを発症する恐れがあります。性成熟期から更年期にかけてはホルモン周期の変動により、月経異常や自律神経失調症など

どの症状が見られるほか、閉経期以降は女性ホルモンが欠乏しやすく、高脂血症や動脈硬化などの生活習慣病、骨粗しょう症や認知症などを発症するリスクが高くなります。

— 女性が抱える健康課題について —

働く女性が増え、男女ともに世帯での自炊率が下がっている中で、子宮内膜炎や子宮筋腫など女性ホルモンの影響による病気を発症する人は年々増加傾向にあり、特に思春期以降の早い段階で発症する人が増えています。妊娠・出産の機会が減り生涯の月経回数が増えたことによるほか、食生活や生活様式の変化などでホルモンバランスが乱れやすい環境にあることが主な要因として挙げられます。

— ホルモンバランスを整えるには —

女性ホルモンに関する正しい知識を身に付け、日常生活を規則正しく整えることが重要です。女性は特に生活習慣の影響を受けやすくホルモンバランスが乱れやすいため、食生活を見直し運動習慣を身に付けるほか、十分な睡眠、禁煙や禁酒に努めることが大切です。

また、規則正しい生活を送っているつもりでも、ホルモンバランスが乱れていることはよくあることなので、体

の不調を感じても原因を自分で特定できない場合などは、一度かかりつけ医や病院を受診し相談することが大切です。

岡谷市民病院では、そうした体の不調や慢性的な症状で悩む人などを対象にセルフケア・家族ケア外来を開設しています。外来では、日常生活での問題や課題を洗い出し、医師と一緒に取り組み方法などを決め、改善に向けたアドバイスをを行っています。

— 市民のみなさんへひとこと —

産婦人科では生活習慣に起因する病気が多いので、規則正しい生活を心がけホルモンバランスを整えることが治療の第一歩です。特に、バランスの良い食事は健康の基本です。不調の原因が自分で分からないなどの場合は、かかりつけ医や病院を受診し相談しましょう。セルフケア・家族ケア外来では患者さんの気持ちに寄り添いながら、一緒に解決策を見つけていきたいと思っています。産後ケアや赤ちゃんの寝返りが打てないなどの発達相談も行っていますので、お困りの人は気軽に受診してほしいと思います。



産婦人科 鈴木 靖子 医師

信州大学卒業後、横浜市立大学附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。産婦人科医長。休日は、古武術整体やコーチングスキルを学ぶなど研鑽に励んでおり、今後はセルフケアのやり方などを病院ホームページで配信していきたいと話す。

問合せ ● 岡谷市民病院

0263-80000

お知らせ

令和6年度の
軽自動車税（種別割）はいくらかかるの？

軽自動車税（種別割）の税額（年税額）は車の種類や経過年数などによって決まっています。令和6年度の納税通知書は5月上旬に発送しますので、期限内に納めてください。

【軽自動車（三輪・軽四輪）の税率（年税額）】

新車登録を受けた時期（車検証上の「初度検査年月」）により、右表のとおり税率（年税額）が異なります。

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車（令和5年4月から令和6年3月までに新車登録を受けた車）のうち、環境負荷の少ない車両は、令和6年度分の軽自動車税（種別割）が右表のとおり軽減されます。
なお、軽課の対象となる基準や軽課内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

新車登録を受けた時期		平成27年4月1日以降	平成22年4月1日～平成27年3月31日	平成22年3月31日以前（13年以上経過したもの）
車両区分／税率		標準税率（★）	旧税率	重課税率
軽三輪		3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪	自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	乗用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪	自家用	5,000円	4,000円	6,000円
	貨物	3,800円	3,000円	4,500円

〈軽減後の課税額〉

車両区分／税率		標準税率のうち、軽課税率対象区分		
		【A】	【B】	【C】
軽三輪		1,000円	2,000円（※1）	3,000円（※1）
軽四輪	自家用	2,700円	3,500円（※2）	5,200円（※2）
	乗用	1,800円		
軽四輪	自家用	1,300円		
	貨物	1,000円		

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90％達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70％達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1：乗用営業用のみ対象となります。

※2：平成30年排出ガス基準50％低減達成車、または平成17年排出ガス基準75％低減達成車に限りです。

問合せ●税務課（内線1127）

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時間でコースを実走し、教官のチェック・指導を受けます。

開催月…5月から11月の間

※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）

※当日キャンセルの場合、全額負担となります。

対象…①岡谷市民で令和6年度中に70歳以上となる運転免許保有者（昭和30年4月1日以前に生まれた人）、②今後も運転を継続したい人、③シルバーマークを掲示する人、④今年度内に運転免許証の更新を迎えない人、⑤運転に自信のない人や普段運転をあまりしない人 ※以上のいずれかに当てはまる人

定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）

申込み…4月15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。（運転免許証を必ず持参）

問合せ●市民生活課（内線1166）

お知らせ

自転車用ヘルメット購入費
支援補助金

重大事故を未然に防止するため、ヘルメット購入費の一部を助成します。

対象…市内在住の16歳～18歳までの高校生等及び65歳以上の人で、令和6年1月1日以降に新品のヘルメットを購入した人
※過去に県内の他市町村で補助制度を受けていたり、補助対象経費に対して他の助成を受けている人は除く。

※同一世帯の人全てに市税の滞納がないこと

補助金額…購入費の2分の1以内（上限2,000円）

申込み…申請書に必要な書類を添えて、市民生活課窓口にて申請してください。

申請期間…令和7年2月28日（金）まで

※土・日・祝日を除く

※補助金の交付は1人につき1回限りで、購入した日から1年以内に申請してください。

※予算の上限に達した場合は、期間中であっても補助を終了することがあります。

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課（内線1166・1167）

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

国民年金保険料は
前納がお得です

令和6年度の国民年金保険料は月額「16,980円」です。早めのお支払い（前納）や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

令和6年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払（月々）	16,980円	101,880円	203,760円	*413,880円
現金支払（前納） 割引額		101,050円 830円	200,140円 3,620円	*398,590円 15,290円
口座振替（前納） 割引額	*16,920円 60円	100,720円 1,160円	199,490円 4,270円	*397,290円 16,590円

※口座振替1か月前納（早割制度）は「納付期限よりも1か月早く口座より振替」する方法です。

※2年分の支払いに関しては、令和7年度の国民年金保険料17,510円を適用しています。

【口座振替】

申込み…口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所市民生活課窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。

【現金支払い】

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、対応するQRコード決済アプリにて納めてください。納付期限は、「納付対象月の翌月末日」です。また、前納を希望する人で、納付書を持っていない場合は、岡谷年金事務所へ再発行希望の連絡をしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課（内線1158）

お知らせ

税務署からのお知らせ
所得税・個人住民税の定額減税説明会

令和6年度税制改正に伴い、所得税・個人住民税の定額減税が実施されますので、源泉徴収義務者を対象とした説明会を下記の日程で開催します。

説明会は予約制です。予約方法は国税庁ホームページの「定額減税特設サイト」に掲載されていますので、参加希望の人は事前の予約をお願いします。



こちらから▲

日 時	場 所
4月11日(木)	カノラホール(岡谷市)
4月16日(火)	諏訪市文化センター(諏訪市)
4月23日(火)	茅野市役所 8階大ホール(茅野市)
5月 9日(木)	カノラホール(岡谷市)
5月14日(火)	茅野市役所 8階大ホール(茅野市)
5月16日(木)	諏訪市文化センター(諏訪市)

問合せ●諏訪税務署 法人課税第一部門 ☎57-5213

お知らせ

国民健康保険税
令和6・7年度の税率が決定

医療費などが増え続けるなか国保財政の安定運営のため、県が示す標準保険税率に準じ、1年おきに税率改定を行っています。

令和6年度の改定では、資産割を廃止し、所得割・均等割・平等割の税率を変更します。1人あたり平均年税額で3.54%の増となります。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

〈令和6年・7年度 国民健康保険税率〉

区分	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護給付金分
所得割	7.26%	2.89%	2.38%
均等割	23,200円	10,200円	10,000円
平均割	22,600円	8,200円	8,000円

※4月から6月の3か月分は暫定課税のため、令和5年度年税額の12分の1相当額ずつを納付していただきます。7月の本算定時に令和6年度年税額を算定し、暫定賦課の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただくことになります。

問合せ●医療保険課（内線1186・1187・1189）

お知らせ

後期高齢者医療保険料
令和6・7年度の保険料率が決定

均等割額 一人あたり 44,365円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 9.45%	=	年間保険料 (限度額80万円) 100円未満切り捨て
--------------------------	---	----------------------------------	---	----------------------------------

	(令和4・5年度)		(令和6・7年度)
均等割額	40,907円		44,365円
所得割率	8.43%	➡	9.45%
限 度 額	660,000円		800,000円

※激変緩和措置として、昭和24年3月31日以前に生まれた人や、障害があり後期高齢者医療保険に加入した人等は、令和6年度中の賦課限度額が73万円となります。また、基礎控除後の総所得金額が58万円以下の人は、令和6年度の所得割率が8.56%となります。

▶納付書払い または 口座振替の人

4月中旬に、暫定保険料額決定通知書をお送りします。

4月から6月の支払額は、令和5年度年間保険料額の12分の3に相当する額になります。

▶年金天引きの人

仮徴収として、4月・6月・8月の年金から天引きする額は、原則として、令和6年2月分の保険料額と同じ額になります。

4月から新たに特別徴収の対象となった人には「特別徴収開始通知書」をお送りします。

問合せ●医療保険課（内線1175・1179）

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

狂犬病予防の
集合注射を実施します

生後91日以上の子の飼主は、狂犬病予防注射を受けさせることが
法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
- 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書（猶予証明書など）を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円
（予防注射3,050円+注射済票550円）
つり銭のないようにお願いします。
※新規登録の場合は別途3,000円
がかかります。



月日	場 所・時 間						
4月10日 (水)	小坂公民館 9:00～9:10	湊支所 9:25～9:35	橋原区公所 9:55～10:10	下浜区民センター 10:25～10:55	小尾口区公民館 11:10～11:20	小井川区民会館 11:35～12:00	今井区公所 12:15～12:35
4月11日 (木)	西堀区公所 9:00～9:15	間下区民センター 9:35～10:00	横川公会堂 10:20～10:35	中村区民センター 10:50～11:05	中屋区公民館 11:20～11:30	東堀柴宮館 11:45～12:10	
5月15日 (水)	横川公会堂 9:00～9:20	上浜公民館 9:40～9:55	小井川区民会館 10:10～10:30	西堀区公所 10:45～11:00	下浜区民センター 11:15～11:35	小口区民センター 11:50～12:00	
5月16日 (木)	川岸支所 9:00～9:20	駒沢公民館 9:35～9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05～10:15	三沢区コミュニティ施設 10:30～10:50	今井区公所 11:10～11:25	岡谷区公所 11:40～12:00	樋沢区公所 12:20～12:30
5月26日 (日)	長地支所 9:00～10:00	川岸支所 10:25～10:55	湊支所 11:15～11:25	市役所イベント広場 11:45～12:20	問合せ●市民生活課（内線1171）		

お知らせ

令和6年4月からの
指定管理者が決まりました

指定管理者制度とは
公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上を図るとともに、経費の節減などを行うことを目的とした制度です。詳しくは、施設担当課へお問い合わせください。

施設名	岡谷市スポーツ施設 (岡谷市民総合体育館、市営岡谷球場 岡谷市民川岸スポーツ広場、岡谷市民湖畔広場 岡谷市庭球場、岡谷市民水泳プール)
指定管理者	シンコースポーツ株式会社
担当課	スポーツ振興課 ☎22-8804
指定期間	5年(令和6年4月～11年3月)

施設名	岡谷健康福祉施設（ロマネット）
指定管理者	株式会社やまびこスケートの森
担当課	健康推進課(内線1181)
指定期間	3年(令和6年4月～9年3月)



◀ 指定管理者制度導入状況などについては、市ホームページで公表しています。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804 / 健康推進課（内線1181）

お知らせ

高齢者用肺炎球菌予防接種の
対象者が変わります

令和6年度より、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種の対象者が下記のとおりとなります。（平成26年から国が行っていた、70歳以上の刻みの年齢の人に対する一部補助の経過措置は、令和6年3月末で終了となりました。）

- 対象者
① 65歳の人
② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人（身体障害者手帳1級相当の人）
- 通知時期
① ①の対象となる人へは、65歳の誕生日の翌月上旬に予診票を同封して個別通知します。
② ②の対象となる人は、健康推進課へお問い合わせください。なお、接種の可否は主治医の判断となりますので、主治医にご相談ください。
- 接種期間…個別通知到着後から、66歳の誕生日の前日までの約1年間（医療機関の休診日を除く）
- 接種回数…接種期間中に1回
- 費用…市の負担分3,000円が支払い時に差し引かれます。（差額は自己負担）

問合せ●健康推進課（内線1182）

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

なんでも話して気持ちを楽にしてみませんか？
ひとりで悩まないで“女性のための相談室”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーがお話をお聞きします。だれに相談すればいいのか…と悩んでいること、まずは話してみませんか？どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。※秘密は固く守られます。

※相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

開催日	4月16日(火)	8月21日(水)	12月17日(火)
	5月21日(火)	9月17日(火)	1月21日(火)
	6月18日(火)	10月15日(火)	2月18日(火)
	7月16日(火)	11月19日(火)	3月18日(火)

※第3火曜日を基本としていますが、都合により日程が変更となる場合があります。

時間…①1時～1時50分 ②2時～2時50分 ③3時～3時50分

※予約制 1日3名(1人50分)

料金…無料

申込み…事前にお電話でお申し込みください。

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

募集

令和6年度「出張フォーラム」
実施団体募集

～あなたの職場・団体・サークルなどに講師を派遣～

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。

お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね10名以上の団体など。

ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

募集団体数…おおむね7団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、謝礼は市が負担します(上限あり)。

会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

申込み…4月30日(火) までに応募用紙を提出してください。

(用紙は市ホームページでも入手可)

詳しくはこちらから▲



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

健康

自分に合った運動を見つけよう！
「運動と食事を見直す講座」受講者募集

日頃から、自分の体に合った運動を行い、食事をとることが大切です。岡谷市国保加入者を対象に、体組成の測定を行い、管理栄養士から食生活に関する知識を学ぶとともに、健康運動指導士が家庭でできる運動を指導します。効果的な運動を始めたい、食習慣を見つめ直したい、そんなみなさんに受講をおすすめします！

日時…1回目：6月21日(金)・2回目：7月17日(水)

いずれも午前10時～(2時間くらい)

※1回目と2回目は同じ内容です。

場所…岡谷市保健センター 研修室

対象…岡谷市国保の加入者

※医師から運動の制限を受けている人は受けられません。

定員…各回10名(先着順。定員になり次第締め切り)

費用…500円

申込み…随時受け付け。締め切りは、各開催日の1週間前までです。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

問合せ●医療保険課(内線1186)／講座内容の問合せ●
やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

募集

おかやシェアオフィス
入居者募集中

働き方や働く場の多様化、創業への後押し、若者の地方回帰の受け皿となるべく、昨年4月にシェアオフィスをオープンしました。ブースごとの契約となるため、自分にあつた快適な環境で業務を行うことが可能です。

場所…中央町二丁目2番1号(中央町アミューズメント施設内)

料金…5,000円～65,000円/月

対象…創業予定者ほか

定員…13社(定員になり次第締切)

申込み…テクノプラザおかや窓口、郵送、メールなど

※料金など詳細は、テクノプラザおかやのホームページを参照



こちらから▲

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集

シルキーバスやバス停へ
広告を掲載しませんか？

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。

バスは毎日同じルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

掲載位置・掲載規格

バス車両：側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所：1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

広告料

バス車両：1枠3,000円/月

バス停留所：1枠900円/月

広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。
マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。

※詳細は電話にてお問い合わせください。

問合せ●商業観光課（内線1452）

環境

ごみ・資源物の適正処理に
ご協力ください

●家庭ごみ収集カレンダー

区を通じて全世帯に配布され、ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。

●市ホームページ「家庭ごみの出し方」

各区の「家庭ごみ収集カレンダー」や「ごみ分別ガイド」など、役立つ記事を掲載しています。

●市ホームページ「わかりやすい! ごみ・リサイクル動画」

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。

●家庭ごみ・資源物 収集場所マップ

スマートフォンやパソコンで、自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。

●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日をお知らせする通知や、検索で分別方法を調べられる機能が利用できます。

このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を活用して、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課（内線1447・1448）

環境

住宅用再エネ設備等導入補助金
のお知らせ

ゼロカーボンシティの実現に向けて、個人住宅用再エネ設備を導入する経費の一部を補助します。

蓄電システム導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム（環境省ZEH支援事業の対象製品）

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内（上限10万円）

☆長野県既存住宅エネルギー自立化補助金、グループパワーチョイスとの併用可。

補助件数…35件 受付開始…4月～

電気自動車充放電設備（V2H）導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／経済産業省「CEV補助金」の補助対象設備として指定している未使用の設備

補助金額…設置費用の4分の1以内（上限10万円）

※経済産業省「CEV補助金」との併用可。

補助件数…15件 受付開始…4月～

【申請方法】

工事着工前に交付申請書を提出、令和7年3月31日までに工事が完了し、実績報告書を提出。



問合せ●環境課（内線1445・1446）

募集

市内の小学生ならだれでも参加できる
岡谷こどもエコクラブ参加者募集

環境を学び、考えてみよう! 本年度は川や森で生き物を観察するなど、楽しい企画を年8回行います。他校の友だちをつくるよい機会にもなりますので、ぜひ応募してください。活動内容などの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。

対象…市内小学生（1～6年生）

※1～3年生は保護者の同伴が必要

定員…30名（定員になり次第締め切り）

費用…企画によっては実費がかかります。

申込み…環境課窓口、または、電話、FAXにてお申し込みください。
FAX 22-7281

受付期間…4月17日（水）午前9時～ ※受付開始時間厳守

《こどもエコクラブ》登録団体を募集しています

「こどもエコクラブ」は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。現在岡谷市では、「岡谷こどもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成会」が登録しています。登録希望の団体は、こどもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。

E-mail j-ecoclub@jeas.or.jp ☎03-5829-6359



問合せ●環境課（内線1445・1446）

おかやで始める新しいくらしを応援します

新生活の住宅費に関する補助金

新婚世帯の住宅費を補助します

夫婦ともに29歳以下…最大60万円 夫婦ともに39歳以下…最大30万円

対象経費…住宅取得、賃貸、リフォーム、引越し費用

※令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に支払った費用が対象

対象…以下の条件を全て満たす人

- 夫婦ともに婚姻における年齢が39歳以下の新婚
(令和6年1月1日から令和7年3月31日までの間に婚姻)
- 世帯の所得が500万円未満



詳しくは
こちらから▼



若者移住者の住宅家賃を補助します

住宅家賃補助金…最大1万5,000円 2年間支給

対象経費…賃貸住宅の家賃

対象…以下の条件を全て満たす人

- 18歳以上29歳以下の勤労者または学生で、転入して3か月以内
- 単身世帯、夫婦ともに29歳以下の世帯、世帯員に子を含む独身者
- 勤務先などより住居手当の支給がないこと

〈学生の場合〉

- 年1回以上SNSなどで岡谷市をPRすること



詳しくは
こちらから▼



若者移住者の住宅取得費を補助します

住宅取得補助金…最大50万円 移住奨励金…20万円 29歳以下加算…30万円

対象経費…新築住宅(建売物件含む)、または中古住宅の取得費用

対象…以下の条件を全て満たす人

- 夫婦ともに39歳以下の世帯(独身の場合は本人)
- 市に転入して3年以内の人、または転入する人
- 市に転入前の4年間に岡谷市に住民登録がない人



詳しくは
こちらから▼



東京圏・愛知県・大阪府から移住してきた就労者への移住支援金

2人以上世帯の場合…100万円 単身世帯の場合…60万円 18歳未満の帯同加算…100万円

対象…以下の条件を全て満たす人

①移住者に関する条件 ※対象地域…東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、大阪府

- 移住の直前の10年間のうち、通算して5年以上対象地域に在住し、かつ就労していた人
- 移住の直前に連続して1年以上、対象地域に在住し、かつ就労していた人

②申請時の条件

- 移住後1年以内の期間であること
- 申請日から5年以上継続して市内に居住し、かつ県内に就労する意図があること

③就業に関する条件

- 県が運営するマッチングサイトの求人に応募し採用された人、テレワーカーなど

詳しくは
こちらから▼



健康 ひと回メモ

No.558

膠原病は、どんな病気？

膠原病は、ときどき耳にする病気ですが、実際は意外と知られていない病気かと思えます。膠原病は、ある1つの病名ではなく、共通する性質を持ついくつかの病気の総称です。1942年、アメリカの病理学者であるPaul Klempererが、顕微鏡を使った検査で、全身の結合組織（骨、軟骨、腱など）や血管に「フィブリノイド変性」と呼ばれる特徴的な所見が認められるいくつかの病気を発見し、それらを膠原病と呼ぶことを提唱しました。具体的には、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、強皮症、多発性筋炎／皮膚筋炎、混合性結合組織病、血管炎、ベーチェット病などがあげられます。

この膠原病を発症する原因は、「免疫」の異常にあると考えられています。人の体には、異物である細菌やウイルスを排除する「免疫」という機能が備わっています。ところが、膠原病では自分の体を異物として認識し、排除しようと自分の体を攻撃します。これによって、皮膚や筋肉、関節、内臓、血管などに炎症が引き起こされます。

膠原病は、これまで原因不明の病気として知られていましたが、最近さまざまな研究により、病気の発症メカニズムが次第にわかってきました。一部の膠原病では病気に関連する遺伝子が見つかっています。また、ウイルス感染や紫外線、性ホルモン、喫煙などの環境因子が発症に関連すると考えられ、最近では腸内細菌や歯周病との関連も指摘されています。

膠原病の症状には、原因不明の発熱、全身倦怠感、体重の減少、関節の腫れ・こわばり・痛み、筋力の低下・筋肉痛、皮疹、眼や口の渇き（乾燥症状）、レイノー現象（冷たい水につけたときに指先が白くなる）、息切れなどがあります。膠原病の初期症状は、風邪や他の病気と似ている点が多く、症状だけでは膠原病と診断することはできません。気になる症状があれば医師に相談し、血液検査などの検査を受けてください。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

募集

【シルクスイートを育ててみませんか】 シルクスイート体験事業 参加者募集！

シルクスイート(サツマイモ)の栽培を体験してみませんか。

講習を受けながら基礎から育て方を習得できます。初心者、将来シルクスイートを栽培していきたい人、大歓迎です。

講習日程…6月上旬(定植)、9月(試し掘り)、10月上旬(収穫)
の土曜日

植え付けの苗…10本(収穫量は15kg～20kgを予定)

※収穫したシルクスイートの半分は持ち帰れます。

場所…市民総合体育館西側

料金…1組あたり1,000円(苗代、肥料代、資材代)

対象…市内在住で、講習に現時点で参加でき、講習以外にも草取りなど区画の手入れができる人、シルクスイートの栽培に興味があり、栽培方法を基礎から学びたい人

定員…個人またはグループ(4名以内)20組

※応募者多数の場合は抽選

申込み…4月9日(火)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。4月18日(木)締切。



問合せ●農林水産課(内線1487)

今月の子育てポイント(中学校期)「子どものSOSに寄り添いましょう」

対人関係に最も敏感な時期です。人と人との関わりの中で、苦しいときは休んでエネルギーを蓄えることも必要です。「人生は生きることに値する」ものとして、立ち止まる勇気も認めてあげましょう。

～成長樹(期)子育て 実践ポイントより～



・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	
4	5	6	
㈱総設工業 ☎ 28-8504		(有)三善工業 ☎ 23-3446	
1	12	13	
1 歳 6 か月児健診 (R4年9月生) 午後1時～1時20分 受付 十和設備(株) ☎ 24-0182		水道建設(株) ☎ 23-2662	
8	19	20	
㈱上條電設工業 ☎ 23-5330		松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
5	26	27	
㈱オスガ設備 ☎ 27-6622		岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第 1 期

◎国民健康保険税 第 1 期

納期限…4 月 30 日 (火)

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）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません。		
	無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：西村 崇伸弁護士 ※5月分予約：4月17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】	17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	こども家庭センター (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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）		
	子ども教育相談センター 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）		
	子ども教育相談センター 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】16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)		
移住	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課(内線1361)		
就労	ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10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		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	17日(水)午後0時30分～3時30分 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		
	特許・発明相談	16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	社協相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290 (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。

体験編 ▶ 4 月 19 日 (金) 午後 7 時～8 時 30 分

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

4月

April

- 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 持 ち ※ ※ ※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
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)	1	2	3	4
	(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-3302
7	8	9	10	11
諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	育児相談 午前 9 時 30 分～11 時 受付 (株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	3 歳児健診 (R3 年 3 月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
14	15	16	17	18
出早クリニック ☎ 78-8152 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 (株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632	離乳食教室〈ごつくん教室〉 (R5 年 11 月生) [予約制・個別対応] (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	3～4 か月児健診 (R5 年 12 月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	2 歳児にこにこ教室 (R4 年 3 月生) 午前 (個別通知します) (株)浜パイピング ☎ 23-6885
21	22	23	24	25
つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 山田歯科医院 ☎ 22-2131 川岸薬局 ☎ 24-3103 信和設備(株) ☎ 22-3302	育児相談 午前 9 時 30 分～11 時 受付 (株)総設工業 ☎ 28-8504	離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R5 年 4 月生) [予約制] (有)三善工業 ☎ 23-3446	9～10 か月児健診 (R5 年 6 月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222
28	29	30		
花岡医院 ☎ 22-3525 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 調剤薬局マツモトキヨシ岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662		

おかのカルチャー

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

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？ 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

※日程については公民館へお問い合わせください。

湊公民館

問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	8日、22日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	9日、23日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	16日(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	6日、20日(土) 午前10時～
趣味	
わいわいワインClub(ワイン)	第3金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	9日、23日 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
リフレッシュみなど(3B体操)	4日、18日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	10日、24日(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	3日、10日、17日、24日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	8日、22日(月) 午後1時30～
みなとコツコツ会(背骨コンディショニング)	第1・3火曜日 午後7時～

川岸公民館

問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
糸と針の会(パッチワーク)	2、16日(火) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	9、23日(火) 午後1時30分～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ)	9、23日(火) 午前9時30分～
すずらの会(大正琴)	第2・4金曜日 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	9日(火) 午後6時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
川岸気功の会(気功)	9、23日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	8、15、22日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	4、18日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	10、24日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	5、19日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	11、25日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	2、16日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	12、26日(金) 午前10時～

長地公民館

問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
長地手まりの会(創作手まりの作製)	第2、4火曜日 午後1時30分～
フォトクラブ花明り(写真)	10日(水) 午後7時～
長地きり絵会(きり絵製作)	11日(木) 午前10時～
音楽	
長地歌唱会(童謡・唱歌)	第2、4月曜日 午後1時～
すずらの会(第一)(大正琴)	第2、4木曜日 午後2時～
教養	
泉声会(謡曲・仕舞)	第2、4木曜日 午後0時30分～
曜短歌会(短歌)	10日(水) 午後1時30分～
若草長香会(煎茶道)	第1、3火曜日 午前9時～
長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん)	4、11、18、25日(木) 午後4時30分～ 6、13、20、27日(土) 午前11時～
料理	
水曜クッキング(料理実習)	25日(木) 午前10時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
あんずの会(ペン習字)	3、17日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道 小・中学生対象)	毎週火・水曜日 午後4時～
運動系	
エンジェルガールズ(キッズダンス 小学生対象)	12、19、26日(金) 午後5時～
長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプロジー)	5、12、19、26日(金) 午後1時30分～
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	1、8、15、22日(月) 午前9時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	5、12、19、26日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	5、12、19、26日(金) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	3、10、17、24日(水) 午後6時～
華・太極拳(太極拳)	2、16、23日(火) 午後1時30分～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	1、8、15、22日(月) 午後1時～
ピラティス22(ピラティス)	2、9、16、23日(火) 午後7時～

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の39歳までの人(保護者申込みで高校生可)
※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の
人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料(保険料込) …①～③1,000円、④～⑦1,150円、⑧・
⑨2,300円、※別途教材費等③700円程度、⑨1,100円

申込み…4月2日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり
次第締め切り)。受講料を添えて本人が窓口でお申し込みく
ださい(年齢確認のできるものを持参)。11日(木) 締切。
※対象外の方は4月4日(木) 午後6時から受付開始。
●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんの
で、ご了承ください。

講座名	期 間	時 間	講 師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	4月17日～5月29日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	15名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話	4月18日～5月30日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット 外国人講師	15名	講習室
③PPバンドで作る大きめバッグ	5月13日～6月3日(月曜・全4回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
④ピラテス	4月15日～6月10日(月曜・全7回) ※4/29・5/6休み	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	4月16日～5月28日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤労会館大会議室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月18日～5月30日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	スタジオビーチハウス インストラクター	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	4月19日～6月7日(金曜・全7回) ※5/3休み	午後7時30分～8時45分	ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室
⑧MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月16日～7月16日(火曜・全14回) ※予備日7/23・30、8/6	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室ほか
⑨テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月18日～7月18日(木曜・全14回) ※予備日7/25、8/1・8・22	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

カルチャーセンター・書道清遼会イルフ 共催講座
基礎を学ぶ 書道講座

きれいな字を書く技術と習慣を身に着けませんか。初心者大歓迎。

日時…5月13日・27日、6月10日・24日(全4回)

毎月月曜日 午後1時15分～2時45分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…笠原志遼さん、学習グループ「書道清遼会イルフ」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,300円(材料費を含む) ※受付時に集金

持ち物…書道用具一式、大字・細字用の筆

申込み…4月10日(水) 午前10時からカルチャーセンター
窓口にて受付。11日(木) から電話、電子申請(QRコード
から)でも受け付けます。5月7日(火) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

勤労会館

寄せ植え(ガーデニング) 講座

勤労会館で用意した鉢と苗で、寄せ植えを作り、
ベランダや家の周りを飾ってみませんか。

日時…5月19日(日) 午前10時～11時30分

場所…勤労青少年ホーム 中庭または体育室

講師…久保田みずずさん

定員…15組(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…園芸用スコップ、作業用手袋、新聞紙

受講料…3,600円(材料費を含む) ※受付時に集金

申込み…4月10日(水) から勤労会館窓口にて
受付。電話での仮受付も行います。5月9日
(木) 締切。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

【6月3日よりチャンネルが変更となります】

変更前:111チャンネル(リモコン11番)⇒変更後:121チャンネル(リモコン12番)
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深
夜2時まで、1時間プログラム
を繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

4月の
放送
番組

- 岡谷市イベント情報
- 電話でお金詐欺～発生傾向と対策
- 運動不足を防ごう! お家でできる簡単運動 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。

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分) …4月21日(日)

小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

個人利用者優先デー

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…4月27日(土) 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

『元気いきいき』

岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上のの人に無料開放します。希望者に「体力測定」「はつらつ健康体操教室(無料体験)」を行います。笑顔と元気の創造に向け、ぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください) ※体力測定、はつらつ健康体操の付き添いの場合、65歳未満の人と一緒に参加できます。

日時…4月18日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付9時30分～、定員20名 要申込み)、「はつらつ健康体操教室」は午前11時～(定員10名)

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばきなど

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

お知らせ

令和6年度以降の新型コロナワクチン接種について

65歳以上の人、および60歳～64歳で心臓・腎臓、または呼吸器の機能に障害がある人などを対象に、秋以降に定期接種を予定しています。詳細は、決まりましたらお知らせします。

なお、専用ナビダイヤル0570-007-055は、3月29日をもって使用を終了します。それ以降は下記までご連絡ください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

募集

第52回 諏訪地区 障がい者スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

日時…6月1日(土) 午前中

※雨天中止

場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人

種目…陸上競技(100m走・60m走)、ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、ボッチャ体験 ほか

応募締め切り…4月26日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

募集

介護相談員を募集します

介護福祉課では、介護相談員を募集しています。介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しをします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさんからの応募をお待ちしています。

募集期間…4月10日(水)～30日(火)

問合せ●介護福祉課(内線1278)



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

戸籍証明書などの 広域交付について

本籍地以外でも戸籍証明が取得できる、戸籍の広域交付が始まりましたが、運用の見直しが行われ、「生存配偶者(死亡した夫または妻の配偶者)」も請求ができるようになりました。詳しくは、市民生活課までお問い合わせください。

問合せ●市民生活課

(内線1152・1154)

お知らせ

採用をがんばる企業を 応援します

企業の採用活動を「人結び採用チャレンジ応援補助金」で支援します。4月1日(月)から申請を受け付けますので、ご利用ください。

対象者…中小企業者など

対象経費(例) …

- 求人用ホームページの新設・改修費用
- 就職情報サイトへの求人情報の掲載料
- 採用コンサルティングに係る経費など

補助額…対象経費(税抜)の2分の1以内、1企業あたり30万円以内を限度(従業員規模による)

※詳しくはテクノプラザおかやホームページ、またはお問い合わせください。



こちらから▲

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



おかや小学生体育塾(前期)

鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動、遊びを通じて〈運動の苦手〉の軽減をめざします。ぜひお申し込みください。

日時…5月～8月の毎回土曜日の午前中
(全10回)

対象…市内の小学1年生～3年生

場所…市内小学校体育館

定員…クラス①25名、クラス②25名

受講料…3,200円

内容…目標設定、簡易体力測定／柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ／特別講座(2クラス合同1回)

申込み…4月15日(月) から市民総合体育館窓口にて受付

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱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

◎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

◎小学生バスケットボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生

期間…5月5日～8月4日
毎回日曜日(計8回)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…30名

申込み…4月8日(月)～26日(金)

◎小学生バレーボール教室

対象…市内の小学1年生～6年生

期間…5月11日～6月22日
毎回土曜日(計5回)

時間…午前9時～正午

場所…岡谷田中小学校

定員…30名

申込み…4月15日(月)～5月7日(火)

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

新企画

今からコツコツ

大人のためのスロージョグ教室

健康づくりは足元から。今からコツコツ自分のペースでゆっくり走って、筋力増加、体力向上をめざしましょう。

対象…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の初心者

期間…4月～7月の隔週日曜日(計6回)

時間…午前9時15分～10時45分

場所…やまびこ国際スケートセンター ほか

定員…25名(先着順)

受講料…3,000円

申込み…4月5日(金)から市民総合体育館窓口にて受付

ヤング岡谷レディース バレーボールクラブ

対象…女子中学1年生～3年生、小学6年生

期間…4月～翌年3月の期間内 毎週月・水曜日

時間…午後6時30分～9時

※会場が中学校の場合は午後7時～

場所…市民総合体育館東体育館、市内小中学校

受講料…2,000円

申込み…4月5日(金)から市民総合体育館窓口にて受付

第18回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(月・祝)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ(予定)

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族など

参加費…メンバー：9,000円／ビジター：13,000円(昼食付・参加費込)

申込み…定員になり次第締め切ります。

問合せ●岡谷市ゴルフ協会事務局

☎22-1771 (伊沢)

スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはスポーツ協会ホームページ、学校へ配布するチラシなどをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円

※このほかに、小中学生820円の保険料があります。

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生

期間…①5月14日～6月4日

②6月7日～28日

どちらも毎火・金曜日(計7回)

時間…午後6時30分～8時(火・金とも)

場所…市民水泳プール 定員…各40名

申込み…①4月15日(月)～5月7日(火)

②5月10日(金)～31日(金)

◎小中学生剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生

期間…5月11日～6月15日

毎回土曜日(計6回)

時間…午後6時～8時

場所…市民総合体育館剣道場

定員…30名

申込み…4月15日(月)～5月7日(火)

◎小中学生テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生

期間…5月12日～6月30日

毎回日曜日(計8回)

時間…午前6時30分～8時

場所…市営庭球場

定員…40名

申込み…4月15日(月)～5月7日(火)

終活セミナー 受講者募集

岡谷市・岡谷市社協

「人生100年」といわれる時代、大切な「財産」を生かす方法や守る方法を
元気な今のうちから考えませんか。

今回は「遺言」について、専門家の立場からわかりやすく解説いただきます。

～ 第3回 終活セミナー ～



“遺言書の書き方を知ろう”

遺言は最強の生前対策?!
安心して暮らせるための“遺言”



これで
遺言書が
書ける!!

終活の心得!!
“正しい知識を得て
早く始めること”

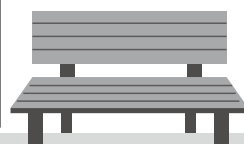
遺言書でできるおもなことの例

◎ 相続トラブルの回避と手続きの軽減

遺言書で遺産の分け方を決めておけば、相続人同士が
争う余地がなくなり円滑に相続手続きを進められます。

◎ 渡したい人に財産をあげることができる

たとえば、義理の息子や孫、お世話になった親族・友人
など法定相続人以外の人も財産受取人に指定できます。



2024 午後1:30～
4/20 土 午後3:30

会場 諏訪湖ハイツ 3階
コンベンションホール

〒394-0081

長野県岡谷市長地権現町4丁目11-50

参加費無料 定員40名(予約制)

※受講者には、
長野県司法書士会・
長野地方税務局編集発行
「エンディングノート」
をプレゼント。



申し込みは
こちらから↓



講師：宮澤優一 氏

(特定行政書士・社会福祉士)
コスモス成年後見サポート
センター 松本支部 幹事



長野県松本市在住。大学を卒業後、
警察官となり、その後、社会福祉
法人に転職。トラブル対応といった
危機管理の仕事に従事するほか、
介護の仕事を経験し、福祉の世界に
引き込まれていく。

様々な体験から、人として大事な
権利を実現するには、「福祉」と「法
律」の両方を知ることが必要だと感
じ、身近に相談できる法律家として
平成26年に行政書士事務所を開
業。

「幸せづくりのお手伝いをしたい」
という気持ちを大切にしながら、
地域で「おいじたく」をテーマとし
たセミナーの講師も務めている。

ゆめ

—No.299—

主 な 内 容

CONTENTS

終活セミナー 受講者募集……………	22
提供会員養成講座 受講者募集……………	23
今月の地域のお宝紹介／ 尊い善意をありがとうごさいます……………	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

●お申し込み・お問い合わせ

岡谷市成年後見センター

(岡谷市社会福祉協議会内)

電話またはQRコードでお申し込みください

☎ 0266-24-2121

岡谷市育児ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座 受講者募集

興味がある方はどなたでも参加できます！

岡谷市育児ファミリー・サポート・センターは、一時的に子どもを預かってもらいたい方と、預かっていただける方を繋ぐお手伝いをしています。多くの方にこの事業に参加いただけるよう提供会員養成講座を開催します。

核家族化が進み、子どもを預かってくれる人が近くにいないご家庭も増えています。空いている時間を活用して小さなお子さんと関わってみませんか？ 地域の中で支えあい、つながり合う子育て支援に皆さんのお力を貸してください。

☆ 提供会員養成講座 日程

時間：午前 10 時～正午 ※第 5 回救命講習は午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 会場：諏訪湖ハイツ大会議室

	月 日	講 座	講 師
第 1 回	5 月 30 日(木)	子育てを取り巻く状況 子育て支援サービスについて	岡谷市子ども課職員 ファミリーサポートセンター事務局
第 2 回	6 月 13 日(木)	保育の心、子どもの生活へのケアと援助	こどものくに職員
第 3 回	6 月 27 日(木)	小児看護の基礎知識 リスクマネジメント	こどものくに職員
第 4 回	7 月 11 日(木)	心の発達と保育者のかかわり 障がいのある子の預かり	ともそだちプラネット
第 5 回	7 月 18 日(木)	救命講習	岡谷消防署員
第 6 回	8 月 1 日(木)	子どもの遊びについて 活動を行うための手順やルール	ファミリーサポートセンター事務局

定員：20 名（定員になり次第締切） 受講料：無料 申込締切：令和 6 年 5 月 13 日（月）

■ ファミリー・サポート・センター事業とは

- ・子どもを預けたい人（依頼会員）と子どもを預かる人（提供会員）が会員登録し、個別に託児を行う事業です。
- ・会員の条件 依頼会員・・・市内に居住または勤務されてる方 提供会員・・・市内に居住し、20 歳以上の方
- ・援助の対象となるお子さんは生後 3 か月～概ね 12 歳までです。
- ・託児場所は提供会員宅、依頼会員宅、公共施設等の託児室など、事前の打ち合わせで決めます。

■ 提供会員になるには

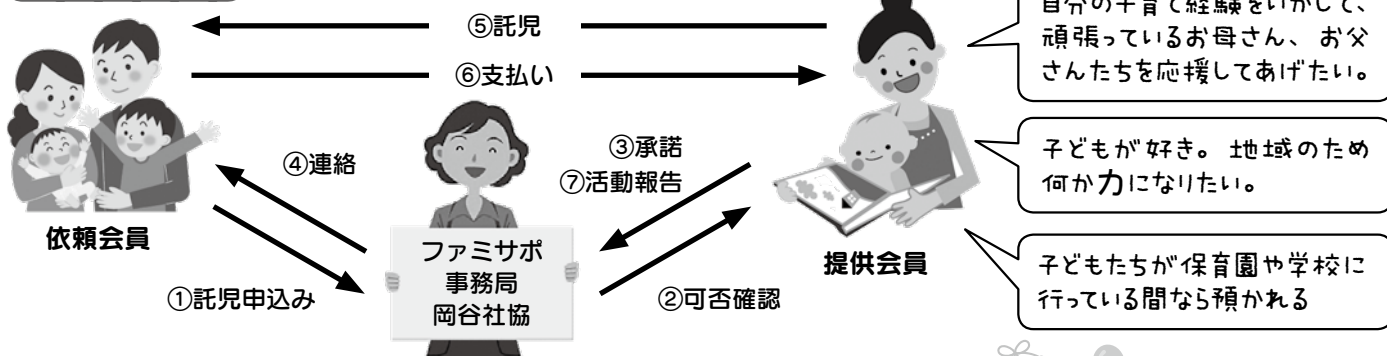
- ・養成講座を全過程受講された方（資格の有無は問いません）

■ 託児料（報酬）

援 助 時 間	報 酬（1 時間あたり）
月～金（平日） 午前 8 時～午後 6 時	700 円
上記時間外（祝日を含む）	800 円



活動の流れ



お申し込み・お問い合わせ 岡谷市育児ファミリー・サポート・センターまで
市社協 事務局内 TEL 24-2121





今月の地域のお宝紹介

地域の皆さんとお宝を確認・共有する「お宝探し講座」の様子についてお伝えします。 その中で見つかった「市内にすでにある地域のつながりや活動＝地域のお宝」（既存の活動・支えあい・つながりの様子）もご紹介します。

令和6年1月21日

＼新屋敷区 お宝探し講座／

「地域のお宝」について説明後、新屋敷地区社協の皆さんに普段していることを付箋に書き出してもらいました。書いたことを発表してもらうことで、新屋敷区にある「お宝＝ちょっとしたつながりや何気ない支えあい」を共有しました。



お宝探し講座の中で
見つかった「お宝」を
覗き見！

こんな「お宝」が見つかりました！（一部抜粋）

- 山菜のおすそ分けや、野菜の交換をしている
- 隣近所の認知症の方の見守りや声掛けをしている
- 壮年会でしめ飾りづくりをしている
- 信号機の所に立ち小中学生の「見守り隊」をしている
- 区の更生保護女性会 OG の有志でつくるミュージックベルの練習に月1回参加している
- 区のスポーツ大会を開催している などなど…



＼新屋敷区 スポーツ大会／

令和6年2月3日

冷え込みが激しく、運動不足になりがちな冬。新屋敷会館でスポーツ大会が開催されました。ポッチャコートで2面張り、4チームが優勝を目指して戦いました。体を動かすだけでなく交流も盛んで、チーム内の交流は勿論、相手チームとも冗談を言い合ったり・投球を讃えたり、老若男女や役職の垣根なく賑やかながらも和やかな大会になりました。

尊い善意をありがとうございます

令和4年12月から令和6年2月まで（敬称略）

福祉基金へ

（公財）岡谷文化振興事業団
プリンス&スカイライン
ミュージアム
ユニー株式会社
小さな善意で大きな愛の輪
運動 アピタ岡谷店

長野県労働金庫諏訪湖支店
運営委員会

諏訪地区労働者福祉協議会
親子アニメチャリティー祭り

慈雲寺 花園檀徒会

岡谷市ダンス協会

美容室 湖畔

岡谷市スポーツ少年団

東堀 星桜会

高木達夫・小松隆志・伊藤清行

小澤正裕・小口順啓・紅谷順子

矢口論美・橋爪健治・野溝道子

林 佳美・武井正之
匿名

ボランティアセンターへ

・食品

JA信州 諏訪
東洋羽毛北信越販売(株)
武居三子・武井
匿名

・タオル

諏訪信和商事(有)
高見沢恒子・宮澤雅子
匿名

・おむつ

南信販売（読売センター岡谷・
諏訪）
匿名

・石鹸 匿名

・生理用品

ストロベリーフィールズ
東堀区保健委員会
合同会社 OHANA
匿名

・毛糸 藤森喜代子・匿名

・使用済み切手

インプレッション岡谷造形工業
諏訪信和商事(有)・皆楽会
美容室 湖畔・岡谷中部建設
ハッピーチルドレン
解体興業(株)・諏訪信用金庫
エコファオカや
アイ・コーポレーション
(株)マルニシ

・読売センター

諏訪広域総合情報センタ
今井区・西堀区・間下地区社協
小井川地区社協・駒沢地区社協
下浜地区社協
小口菜由加・西山周治
小松憲三郎・湯澤琉翔
中澤康人・匿名



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
4月の休館日…9日（火） 毎月第2火曜日

●新年度につきカードが変わります。更新や、初めての人は登録をしてください。1年間利用できます。

ヨガ講座（4月22日（月）より申込み開始）

日ごろの疲れを解消しましょう。

日時…5月22日（水） 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん 持ち物…ヨガマット、水分

託児あり

予約不要の
イベント

4月からお誕生会を行います。
お誕生日のお友だちをみんなで祝いましょう。

4月 5日（金）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
17日（水）	食べるのだいすき、レシピ紹介（栄養士）	午前11時～
19日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日（月）	ぺったんこの日（4月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時
	お誕生会	午前11時～
25日（木）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
26日（金）	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（4月10日（水）より申込み開始）
「空とぶペンギン」を作ります。

日時…5月9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
（4月16日（火）より申込み開始）

日時…5月16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…5月8日（水）

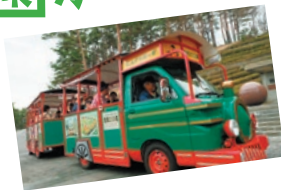
午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

鳥居平やまびこ公園が 開園します！

日時…4月14日（日） 午前9時30分～



プリンス&スカイラインミュージアムも
同日オープン！

「広報おかや」を持参の人は、4月14日（日）のみ入館無料です。

※そのほか、詳しくはホームページをご覧ください。



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

カノラホール 2024年度自主事業

2024年度も、バラエティに富んだラインナップを揃えました。ぜひカノラホールへお出かけください！

▶5月18日(土) ※2月17日の振替公演
スターダスト☆レビュー
TOUR 2022～24

▶6月20日(木)
TAIRIKプロデュース
古澤巖の品川カルテット

▶7月15日(月・祝)
カノラ・ウィークエンド・コンサート
津軽三味線「あべや」

▶7月21日(日)
0才からのファミリーコンサート
一音紙楽団(いちおしがくだん)

▶8月3日(土)
カノラ・ウィークエンド・コンサート
一龍斎貞鏡(講談)×坂田美子(琵琶)

▶8月4日(日)
カノラータ・オーケストラ
第26回定期演奏会

▶9月14日(土)
カノラ探偵事務所 クラシック探訪 Vol.1
芸術の発祥、イタリアの情熱

▶9月23日(月・祝)
永井和子メゾソプラノリサイタル

▶10月6日(日)
新日本フィルハーモニー交響楽団
指揮/出口大地 ピアノ/高木竜馬

▶11月17日(日)
カノラ少年少女合唱団定期演奏会

▶12月8日(日)
熱帯ジャズ楽団

▶2025年2月9日(日)
カノラータ・オーケストラ
第27回定期演奏会

▶3月2日(日)
千住真理子の「四季」
with N響アンサンブル

*2024年3月1日現在の情報です。今後変更になる場合があります。
*このほかにポップス公演等を予定しています。

問合せ ☎ 24-1300

4
月
の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…4月16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…4月6日・13日・27日
の土曜日
午前11時～(20分程度)

★おはなしの森★ 春だよ! スペシャル

日時…4月20日(土)
午後1時30分～
内容…毎週行っているおはなし
の森のスペシャル版です。

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

春だよ～!

4月21日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

開館時間

午前9時30分～午後6時30分

4月の休館日

1日、8日、15日、22日、26日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●プレミアム利用券 特別販売

日頃の感謝の気持ちと今後も変わらぬご愛顧をお願いし、今年もプレミアム利用券を販売します。

1セット20枚入り 10,000円(税込)

1人3セットまで!

数量限定販売! 販売日時など詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

4月の特撰おすすめメニューは【和風うどんナポリタン(スープ付) 870円】です。店主こだわりのナポリタンが、うどんを使用して新メニューで登場!

4月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 27-6080

4月の諏訪湖ハイツ

ロビーコンサート

●パル・アコリーナ

「オカリナコンサート」

日時…4月9日(火)

午前10時30分～正午

☆ロビーコンサート・パフォーマンス

出演者募集中! ご相談はフロントまでお気軽にどうぞ。

■諏訪湖ハイツの温泉で

健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能が素晴らしい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。子どもから高齢者まで、家族みんなで利用してみませんか。未就学児は無料です。

4月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

17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。榛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。

◎設備点検のため、4月8日(月)～28日(日)の期間は休館します。

【次回展覧会】

新コレクション展

4月29日(月・祝)～6月17日(月)

2023年度に寄贈・寄託された作品の中から、武井武雄やその周辺の作家たちの貴重な原画や資料を展示します。



武井武雄「赤ノツボ青ノツボ 口絵」1954年

同時開催 モーリス・センダック展

イベント (予約不要・入場無料)

★館長講演会

日時…4月29日(月・祝) 午後1時30分～

開館時間 午前9時～午後6時

(最終入館：午後5時30分)

4月の休館日

3日、8日～28日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

林 清登 切手コレクション展

5月12日(日)まで



展示風景

林清登切手コレクションは、1871年から1989年までに発行された1900点以上にも及ぶ切手を中心とする資料です。各時代の世相を表す図案の数々をご覧ください。

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…4月28日(日) 午後2時～

定員…10名 参加費…500円

申込み…4月22日(月)～



ポーリングアート

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

4月の休館日

3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷
OKAYA

シルクファクトおかや

企画展

岡谷シルク展

5月12日(日)まで

製糸業で栄えた岡谷市は、その歴史や文化を活かして養蚕、製糸、製品化までを岡谷市で行う「岡谷シルク」を中心に、新しいものづくり、人づくりに取り組んでいます。今回の展示では、諏訪実業高校服飾科生徒制作の「シルクドレス」、次世代担い手育成プログラム参加者制作のシルクストール、岡谷シルク認証製品などをご紹介します。



諏訪実業高校服飾科生徒制作岡谷産シルクドレス

回の展示では、諏訪実業高校服飾科生徒制作の「シルクドレス」、次世代担い手育成プログラム参加者制作のシルクストール、岡谷シルク認証製品などをご紹介します。

イベント

♠ ギャラリートーク

企画展示室にて生産者と学芸員による展示品解説。

日時…4月13日(土)

午前10時～11時

定員…30名(要予約・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)

4月の休館日

3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

まちのできごとやわだいをおとどけ



2/15~23 新年度予算や重点施策などを伝える 市政懇談会を開催

早 出一真市長が新年度予算の方針などを説明する市政懇談会が5会場で行われ、合計300人の市民が集まりました。初日の15日は湊公民館で約60人の市民に対し、第5次総合計画後期基本計画の初年度として、3重点施策の主な取り組みなどを説明しました。懇談の時間では、参加者から湊の交通体系の変化や渋滞解消などの意見が寄せられ、活発な意見交換も行われました。



2/24 ひな人形やブーメラン作りに夢中 岡谷図書館冬のこども工作教室

岡 谷図書館の冬のこども工作教室が開かれ、家族連れ3組9人が参加。3月3日の桃の節句を前に折り紙でのひな人形や、牛乳パックでのブーメラン作りを楽しみました。この教室は毎年、夏と冬の2回開かれます。図書館の工作関連の本から題材を選び、読書サークル協議会の有志もお手伝いとして参加して行われているもので、子どもたちにも人気のイベントです。



3/3 伸びやかな歌声で観客を魅了 やまびこ男声合唱団ロビーコンサート

カ ルチャーセンターでは今年度最後のホリディスクエアとして、学習グループやまびこ男声合唱団によるロビーコンサートを開催しました。同合唱団は1996年に岡谷南、岡谷工業の両高校合唱団OBにより結成され、2年に1度定期演奏会を開いてきました。この日は「早春賦」や「琵琶湖周航の歌」など10曲以上を披露。観客からは大きな拍手が送られていました。



3/3 歌や踊りなど多彩な楽曲を披露 市消防音楽隊結成40周年演奏会

結 成40周年を記念した、市消防音楽隊の演奏会がカノラホールで開かれました。同隊は1981年に発足し、2022年に40周年の記念演奏会を予定していましたがコロナ禍で中止に。3年越しに念願の舞台が実現しました。プログラムは2部構成で1980年代のヒットメドレーなど10曲を披露。市消防団のラッパ隊有志によるダンスなどもあり、会場は大いに盛り上がりしました。

トピックス



3/8 地域医療での活躍をめざして 市看護専門学校卒業式

准 看護師が看護師を目指す、県内唯一の全日制2年課程の看護専門学校である市看護専門学校ではこの日、卒業式が行われました。2年間の課程を終えた9回生15人は、澤野校長より卒業証書を受け取り、地域医療の担い手としての道を踏み出しました。2014年に開校した同校ではこれまでに、今年度の卒業生を含む226人を送り出し、県内外の医療機関などで活躍しています。



3/9 東京での移住イベントで 岡谷の魅力や特色を紹介

長 野県田舎暮らし「楽園信州」推進協議会主催の移住イベントが東京都千代田区有楽町で開催され、長野県内の12市町村が集結しました。個別相談会では、岡谷市のブースに10組15人の相談者が訪れ、担当者が地域の魅力や特色、暮らしの様子などを説明しました。また、特別プログラムの座談会では、移住への疑問を少人数で話すことで、移住への不安を解消し移住の後押しをしました。



3/9 アーティスト育成展 「色彩躍動 小島広大 絵画展」

長 野県ゆかりのアーティストまたはグループに対する、未来に向けた育成および支援を行う「アーティスト育成展」。今年度の展示作家には茅野市出身の小島広大さんを選定し、その関連イベントとして、アーティストトーク「作品解説と作品過程」を美術考古館で開催しました。色彩躍動をテーマに、動植物に内包された色彩を表現した絵画など、作家自らが解説を行いました。



3/9 岡谷竜上高校が果たした役割とは 市生涯学習大学講演会

市 生涯学習大学で、山形大学地域教育文化学部の安藤耕己教授による「高度経済成長期の岡谷 竜上高校が果たした役割」と題された講演会が開催され、市民を中心に57人が聴講しました。県内唯一の独立定時制高校として1981年まで存在した岡谷竜上高校について、貴重な映像も見ながら、その歴史や精密機械工業の発展に寄与した役割などを学びました。

「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

3月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年もみそ作りの時期が来ました。大変だけど、自分で作ったと思うと、とてもおいしいですよ。

N・Yさん（川岸上）

▼昔から岡谷ではみそ作りが盛んで、今でも保育園などでみそ作り体験などを行い、文化を受け継いでいます。

みそ作りは、完成までに時間や手間がかかりますが、自分で作って食べるとおいしさが倍増しそうですね。

これからもぜひ、続けていただきたいと思います。

今日は「ひなまつり」です。
うちの孫は初節句で、ひな人形

を飾り、健康を祈りお祝いをしました。

お嫁さん手作りのちらし寿司、ハマグリのお吸い物などをいただき、写真もたくさん撮り、すてきな思い出になりました。

H・Mさん（大栄町）

▼桃の節句は、子どもの無事な成長を願う日本の伝統文化です。

かわいらしいお孫さんの姿を見ると、つい写真を撮りすぎてしましますね！

これからの成長を写真に収めるのが、とても楽しみです。

雪が解け、厳しい寒さのなか、パンジーの色とりどりの花が咲いているのを見て、春が来たとほっとしました。人間は寒いといつて防寒着を着ますが、花は強いと感じます。

H・Kさん（本町）

▼今年は、暖冬のため雪が少ないと思っていました。3月に入り雪が降る日が多いように思えます。雪中の草花は、春を間近に感じさせてくれますね。

穏やかな春はもうすぐですね。



撮り歩きおかや

Report 43

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

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

岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[tabitabi_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。

※掲載希望についてはお問い合わせください。

問合せ●商業観光課（内線1453）



Okaya



enjoy_okaya



「ぶしもり」は鶏白湯×魚介の佑庵ラーメンに鰹節粉を追加満足度アップ！自然の旨味を大切にこだわりの安心でできるおいしいラーメン！お昼のランチセットもオススメ！
#麺ごころ佑庵 #佑庵ラーメン #ぶしもり #買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷



Okaya



tabitabi_okaya



©2023 TOHO CO., LTD.

第96回 アカデミー賞® 視覚効果賞 受賞
旧岡谷市役所庁舎で映画の一部が撮影された「ゴジラ-1.0」がアジア初の快挙を成し遂げました。
#アカデミー賞おめでとうございます #ゴジラマイナスワン #山崎貴監督 #岡谷市 #岡谷市観光協会

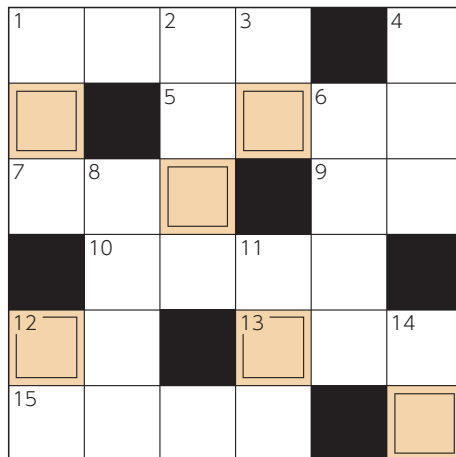
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.460

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。4月10日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●3月号の答えと当選者

「シルキーチャンネル」

正解数55通(応募総数56通)の中から抽選で、N・Yさん(湊)、M・Nさん(長地出早)、M・Sさん(川岸上)、Y・Tさん(田中町)、F・Aさん(神明町)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 今年度から休園となる夏明保育園と〇〇〇〇保育園
- 5 バルーンフェスタ、吉野ヶ里遺跡、伊万里焼、有田焼
- 7 あみんの代表曲
- 9 間〇〇区、山〇〇町
- 10 各区の〇〇〇〇会では、子どもたちの健全な〇〇〇〇をめざし活動しています
- 12 かつて諏訪湖に飛来していた、オオ〇〇のブル
- 13 親しく交際し、仲よくつきあうこと
- 15 今井〇〇〇〇、西堀〇〇〇〇

◆タテのカギ

- 1 この川沿いの八重桜も楽しみです
- 2 ヨコ1のある自治会
- 3 ⇄ボジ
- 4 岡谷太鼓まつりイメージキャラクター
- 6 切手に押されます
- 8 PS
- 11 建物や工作物を作ります
- 12 原材料はコウゾやミツマタ
- 14 現在の愛媛県

武井武雄生誕130年を一緒に盛り上げるサポーターを募集します！

今年、岡谷市が誇る童画家 武井武雄が生誕130年を迎える記念の年です。このメモリアルイヤーを盛り上げるため、全国での巡回展や市内の装飾や各種イベントを開催します。一緒に準備やイベントに参加して、武井武雄生誕130年をお祝いしませんか？

【主な活動内容】

童画館通り商店街の装飾
SNSによる情報発信
各種イベント補助
武井武雄フォーラム
諏訪湖サイクリングイベント

募集期間…5月末まで

申込み…申込み用紙に必要事項を記入し、イルフ童画館まで持参、または郵送してください。用紙はホームページからダウンロード、またはイルフ童画館にて配布しています。



©岡谷市/イルフ童画館
赤ノッポ青ノッポ

問合せ●イルフ童画館 ☎24-3319

©岡谷市/イルフ童画館
ラムラム王



事前申込みが必要なイベント (受付期間 4月2日(火)~22日(月) 期間中でも定員に達し次第締切)

- ブラおかや歴史探訪バスツアー (時間 10:00~12:30 参加費 500円 定員 20名)
- ブラおかや歴史探訪まちあるきツアー (時間 13:00~15:00 定員 10名)
- 旧岡谷市役所庁舎ガイドツアー (時間 10:00/11:00/13:00/14:00 定員 各回20名(40分))
- 糸まきランプを作ろう! (時間 ①10:00 ②13:00 参加費 2,000円 定員 各回5名(1時間))
- おかやろく歴史的建造物発掘ツアー-01 (時間 10:00~12:00 定員 10名)
- 味噌研究家による岡谷味噌の歴史話 (時間 14:00~15:30 定員 30名)

申込先
シルクフェア実行委員会
TEL 0266-23-3489

申込先
岡谷商工会議所
TEL 0266-23-2345

岡谷蚕糸博物館・(株)宮坂製糸所
岡谷蚕糸博物館 (株)宮坂製糸所

展示 企画展 「岡谷シルク展」

体験 糸取り体験 (上州式繰糸機)

限定 シフォンケーキ販売

商品5,000円以上購入でシルクソーブ1個プレゼント!

桑の苗木の配布 (先着100名)

オープニング終了後~

実験教室 (農研機構)

レイクウォーク岡谷

展示 シルククラフト展

シルクに縁のある製品の展示販売

旧山一林組製糸事務所
きぬのふるさと岡谷絹工房

見学 建物見学 国登録有形文化財の建物を自由に見学

体験 織物体験 コースター (随時受付)

料金 500円/1枚

販売 絹製品の販売

学ぶ シルクと経済を遊んで学ぼう!

旧林家住宅

お抹茶とお菓子のおもてなし (岡谷吉祥会) (先着100名)

コンサート バイオリン・ピアノデュオコンサート

時間 10:00~/11:00~/14:00~/15:00~

初代片倉兼太郎生家

国登録有形文化財 年に一度の無料公開! 蔵の特別開放

ほっとサロン心と

着物で来店した人にプチプレゼント!

限定 シルクの材料を使った限定メニュー 10:00~ (数量限定)

桑の葉クッキープレゼント! 10:00~ (先着100名)

「製糸を支えた岡谷の神社仏閣」場所 2階ギャラリー

諏訪倉庫(株)

展示 歴史資料室の無料公開

午前の部 11:00~12:00 午後の部 13:00~14:00 駐車場利用不可

寛吉田館 ねずみ堂

体験 糸まきランプを作ろう!

場所 ねずみ堂 (事前予約)

参加費 2,000円

時間 ①10:00~②13:00~ 所要 1時間 定員 各回5名

岡谷聖パルナバ教会

国登録有形文化財の建物を自由に見学

受付 9:00~ (最終受付15:30) 所要 15分~30分

照光寺

本尊馬鳴菩薩のご開帳

見学 蚕霊供養祭・見学

問合せ●シルクフェア実行委員会事務局 (岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489