



あなたとおかやを^{つな}ぐ

OkaYa

2021

3

No.1459

広報 おかや

〈特集〉

岡谷の新名物
シルクスイート



今月の表紙

「わー、おいも。おいもだいすき。おかあさんと、そだてたの。おいもほりもすき。やきいもは、もつとすき。たべちゃおうかな。シルクスイートっていうんだって」—シルクスイート。今月の特集です。



《特集》シルクのような舌触り“魅惑の滑らかさ”

岡谷の[☆]新[☆]名物

シルクスイート

わたしは
こんなお芋です

絹のように滑らか

しっとり系

育てるのが楽

「シルクスイート」は、今までにないシルクのような舌触りで、全国的にも人気が出てきたサツマイモの品種です。サツマイモはスイーツなどにも用途が広く、続々と新品種が開発され、ねっとり系、しっとり系、ほくほく系などに分けられるほど、たくさんの種類が出ています。近年、岡谷市でもシルクスイートの普及活動に力を入れており、飲食店や菓子店の新メニュー

シルクスイートとは
こんなサツマイモです

絹のお菓子？ 不思議な名前ですが、「シルクスイート」とは、布でもデザートの名前でもありません。サツマイモの品種です。岡谷市では、「シルク」という縁のあるネーミングにちなんで、「シルクスイート」を広めていく、さまざまな企画が進行中。「シルクスイート」の“食べる”“作る”を大特集します。



わたしたちが、おかやの
シルクスイート宣伝隊です！



岡谷市農業技術者連絡協議会

「シルクのまち・岡谷」にちなみ、「シルクスイート」の特産化に向けて栽培マニュアルの作成やイベントでの試食提供などの普及活動を行っています。

シルクスイートの普及を通じて、岡谷市の新名物をつくるだけでなく、栽培しやすい特徴を活かし、遊休農地の再生にもつなげていきたいと考えています。

では、シルクスイート普及に向けた取り組みやレシピを、次ページから紹介していきます。



火の通りが早い



しっとり甘〜い



すじが少ない



の材料に使われるなど、徐々に注目され始めています。

甘く、しつとりと滑らかな舌触りの焼き芋に焼き上がり、それだけでスイーツになるシルクスイートは、人気急上昇中。

繊維が細かいので調理時間が短いのも人気の秘密。焼き芋だけでなく、いろいろなメニューに幅広く使えます。

また、栽培しやすいという特徴もあり、「食べる」だけでなく、「作る」魅力にもあふれています。



めしあがれ。 シルクスイート



1～7はシルクスイートフェアでのメニューです。※現在は終了しています。

1. カフェ・ヒルバレー【シルクサンド】 2. Cafe MIYABI【シルクスイートワッフル】 3. ましばん【創作パン／焼き芋・スイートポテト】 4. 美和食堂【シルクスイートのふかし芋バター添え】 5. たなこころ【ワンプレートランチ／シルクスイートのキッシュ】 6. 中村屋【りんごとシルクスイートのパウンドケーキ】 7. さんとお喫茶ギャラリー【シルクスイートのポタージュ】 8. おかや女性ファーマーズ【干し芋】 9. ヌーベル梅林堂【シルクスイートとぼとと】

Gourmet

グルメ

学校給食にも使われています！
岡谷北部中学校



学校給食にも取り入れられています。
この日のメニューは「大学芋」。子どもたちはおいしいシルクスイートを味わいました。

期間中には多くの人が店を訪れ、旬のシルクスイートを堪能しました。
今年のフェアは終了していますが、来年も開催される予定の「シルクスイートフェア」を、ぜひお楽しみに！
この活動で、地元商店も新しい岡谷の特産品に新たな可能性を見出し、さらに新しいメニューの開発を進めています。
来年はどんなメニューに出会えるでしょうか？ 今からワクワクしますね。

1月30日～2月7日に、シルクスイート普及活動の一環として「おかやシルクスイートフェア」が開催され、市内の7店舗が趣向を凝らしたメニューや商品を提供し、シルクスイートを盛り上げました。



シルクスイートをおいしく食べるレシピを紹介します。

秋になったら
作ってね！

はりねずみのスイートポテト | 健康推進課



《材料》 7個分

シルクスイート 300g
クリームチーズ 30g
砂糖 大さじ3
塩 少々
牛乳 大さじ1～2

卵黄 1個
干しぶどう 7粒
(1粒を3等分に切る)
スライスアーモンド適量
(1個につき15枚程度)

《作り方》

- ①シルクスイートは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまでゆで、水気を切る。再び火にかけて水気を飛ばす。
- ②熱いうちに①をマッシャーでつぶし、クリームチーズ、砂糖、塩を加えて混ぜ、シルクスイートの水分のようすを見ながら牛乳を加える。
- ③②を7等分に分けてはりねずみの胴体を作り、はけで卵黄をぬる。
- ④干しぶどうで目と鼻をつけ、胴体の部分にスライスアーモンドを斜めにさし、220℃に温めたオーブンで5分焼く。

とうふ入りふわふわどら焼き(シルクスイートあん) | おかや女性ファーマーズ

《材料》 6個分

(生地) ホットケーキミックス 150g
もめん豆腐 100g
卵 1個
牛乳 50～80cc
砂糖 15g
バター 10g

(シルクスイートあん)

シルクスイート 1本(約200g)
砂糖 大さじ1
牛乳 50～100cc
※お好みで… 練乳 大さじ1
メープルシロップ 少々

《作り方》

- ①シルクスイートは皮をむき、輪切りにして、水につけてあく抜き。軽く水を切り、ぬれたまま耐熱ボールに入れ、ラップをかけて柔らかくなるまで約5分電子レンジで加熱する。
- ②柔らかくなったら、滑らかになるまでつぶす。
- ③牛乳以外の材料を加えしっかり混ぜたら、牛乳を少しずつ加えて好みの硬さにする。
- ④とうふはビニール袋に入れてつぶす。
- ⑤ボウルにホットケーキミックス、とうふ、溶き卵、砂糖を入れ、生地の見ながら牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑥フライパンまたはホットプレートにバターを入れ、生地を流し入れてホットケーキのように焼く。
- ⑦2枚を1組みにしてシルクスイートあんを挟む。



おかや女性ファーマーズ：
女性農業者の生活知識と知恵を次世代へ継承する活動をしている
市民グループ。レシピ開発、料理教室なども行っています。

お家で作れる絶品焼き芋 | 岡谷市農業技術者連絡協議会



《材料》 シルクスイート お好みの量

《作り方》

◆電子レンジとオーブンで(おすすめ！)

- ①シルクスイートを水で洗い、軽く水気を切る。
- ②1本ずつふんわりとラップで包み、電子レンジで4分弱加熱する。
ぐっと力を入れて竹串が中心までやっと刺さるくらいが目安。
- ③オーブンを200℃に予熱し、ラップを外してオーブンの天板に並べる。
- ④予熱が完了したら40分じっくりと焼き上げる。

◆炊飯器で(ねっとりスイーツ系がお好みの人はコチラ！)

- ①シルクスイートを水で洗い、そのまま炊飯器の釜に入れる。
- ②シルクスイート400gにつき200ccの水を加え、「玄米モード」で炊飯する。
(香ばしさをプラスしたければ…)オーブントースターで10分程度焼く。

レシピ
Recipe



シルクスイートを作っている人たち

土いじりの大切さ。

鮎澤さんの場合

花

農家を営みながら、20年以上続いている「横川里山の会の事務局長として上の原小学校の農業体験の支援活動に参画している鮎澤さん。上の原小では、平成18年からさつま芋栽培を行ってきましたが、平成29年からはシルクスイート普及活動の一環として、市から苗の提供を受けて、全校の生徒で栽培し、収穫の一部を市に還元する活動をしています。『子どもたちの農業体験の大切さ』について聞きました。

●農業体験のときの子どもたちは、どんなようすですか？

楽しんで、泥だらけになって思いっきり自然のなかで遊んでいます。子どもたちは、バーチャルではないリアルな体験をしています。この体験は、必ず将来何かに生きてくると思います。

●子どもたちと作るシルクスイートとは、どんなお芋ですか？

昨年は300株植えて、650kg収穫しました。シルクスイートは、追熟



野菜を育てるなかで、物事は自分の勝手にはいかない、植物の身にならないと植物は育たない、ということを感じると思います。自然と向き合うことで、自分たちはいろいろな関わりの中から生かされているんだということを感じる心が養われると思います。

●子どもにとって、農作業や土いじりをするのが、成長にどのように影響すると思いますか？

のために長く貯蔵しなくても甘みのある、子どもたちにも育てやすい品種だと思います。



グリーンバレーファーム
鮎澤正浩さん(64歳)



鮎澤さんの農業ライフ

チャレンジし続ける生産者。まだ誰も知らない花を！



鮎澤さんの農園は今年で62年目。先代から受け継ぎ、カーネーションや新しい品種の花を作り続けています。現在、ハウスによる徹底した環境管理で1年を通して花を栽培し、全国の市場に出荷しています。栽培する花の種類は、カーネーションだけでも50品種、海外から持ち込まれる試作用の品種は100種を超えます。今、力を入れているのが「ランキンキュラス・ラックスシリーズ」という花。まだ珍しく、切り花を栽培しているのは国内で数戸という貴重な花で、全国的にも評価が上がっています。「花の気持ちを察するようにして、より良い環境をつくる。咲いたときの感動を味わえる花作りはとても楽しい」と語る鮎澤さんは、常にチャレンジする精神で、まだ見ぬ新しい花を作り続けます。

鮎澤さんの花は、「花はま」で購入できます。

花はま / 080-9178-4187

◀ ◀ ◀ シルクスイートを作ってみたい方はコチラ



苗の注文はいつでも……
(購入は5月中旬～無くなり次第終了)

JA 信州諏訪 夢マーケット 田中線

営業時間 9:00～17:00(4～9月は8:30～)
定休日 年末年始
住所 岡谷市若宮 2-1-19
TEL 24-2220



お芋の購入は……

10月から2月の旬の時期に
市内直売所、スーパーで購入できます。

Shop
買う



野菜作りの魅力発見！ 和田さんの場合

東 京から奥さんの実家がある岡谷市に移住。移住を機に有機農業を学び、3年前から専業農家として有機農法の農園を営む和田さんに、「野菜作りの魅力」を聞きました。

● 農業へ転職した理由は何ですか？

東日本大震災後、自給自足の大切さを考えるようになり、農業に興味を持つようになりました。岡谷に移住し、使っていなかった親戚の牧場があったこともあり、開墾から始め就農しました。

● 野菜作りでこだわっていることはありますか？

季節にいちばん合った野菜を作っています。採れる野菜が無理なく採れることが、土のためにも、野菜のためにも良い方法なのではないかと思っています。結果、扱う野菜は30種類以上になります。

● シルクスイートを作ってみていかがですか？

栽培は比較的可たんんで肥料も少なくて済み、失敗も少ないと思います。筋が少ないので、調理時間が短くて済むのも良いですね。焼き芋がおいしい

ですが、さらっとした舌触りなので、ポテトサラダもとてもおいしいです。

● 野菜作りの楽しさは何でしょう？

体を動かして、土を触ることでしょうか。成長が見られるものを作っているのは楽しいですね。

● 小さいお子さんがいらつしゃいますが、子育てと野菜作りについてどのように思いますか？

野菜がどうやってできているかを、早いうちから自然に知っていくことはとても大切なことだと思います。

● 野菜作りに大切なことは何でしょう？

気候の変化に対応していくことでしょうか。そのためには、周りの農家さんや経験のある仲間に対処法を教えてもらわなければできないこともあります。そのような関係性を作っていくこともとても大切だと思います。



ワームファーム
和田佳浩さん(40歳)

有機農業でおいしい野菜を！



和田さんの農業ライフ

和田さんは、岡谷市で専業農業を営む数少ない農家のひとり。すべて手間のかかる有機農法で栽培しているため、和田さんの野菜は味が濃く日持ちすると評判で、野菜にこだわりのある販売店や飲食店からも絶大な信頼があります。

和田さんの、旬でしか味わえない貴重な有機野菜は、5月から12月初旬まで、「カンビオ」、Fabスペース・ハナレで土曜日に開いている「ファーマーズデイ」、インターネットで手に入ります。

有機農業：化学的に合成された肥料および農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業のこと。

カンビオ / 24-1851 Fab スペース・ハナレ / 75-1169



People 生産者

Calendar カレンダー

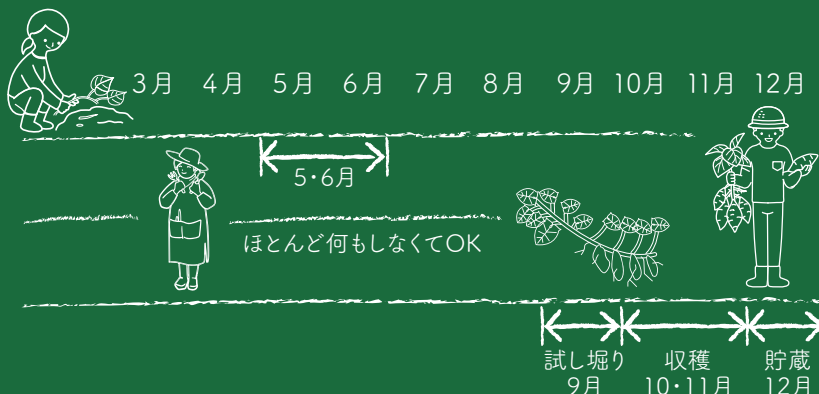
シルクスイート
栽培カレンダー

食べ頃の秋に収穫するなら
5月から6月の間に植え付けするのが最適です。

植付け

世話

収穫





研修農園で
シルクスイートを作ろう。

「シルクスイートを作ってみたくれど、畑仕事は初めて」という人も大丈夫！

今年も、土作りから指導者が教えてくれる「**研修農園**」が始まります。子どもと一緒に何か始めたいという**子育て**

世代、定年退職をした**シニア**世代など、野菜作りに興味があればだれでも参加できます。

これを機に、畑という広々とした空間で、カラダにもココロにも良いとされている「**野菜作り**」を始めてみませんか？



初めて野菜を作りたい人に



研修農園で野菜作り

研修農園とは、野菜栽培の知識を身につけたいなどの、農業に関心のある人が、管理者の指導を受けながら楽しく野菜作りを学べる農園です。

- スケジュール 4月～10月の期間内(月2回程度) 全14回
- 募集期間 3月8日(月)～19日(金)
- 募集方法 窓口または電話にてお問い合わせください。
- 定員 22組(応募多数の場合は抽選)
個人または、グループ(4名以下)

- 参加費 1区画(30平方メートル)
年間5,000円+苗代(10月頃別途徴収)
- 農園の場所 岡谷市湖畔4丁目
(市民体育館駐車場西側)

研修農園の魅力

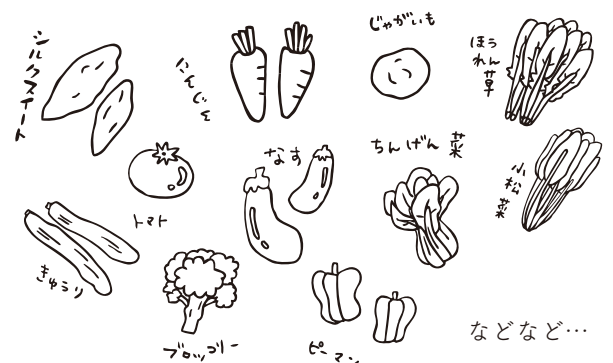
- 年間約25種類の野菜を育てることができます。
- 指導者が一緒なので、わからないことは即解決！
- 手袋や長ぐつだけ用意すればOK！
- 小さな子どもと一緒に参加也大歓迎。
- オリジナル野菜作りテキストを配布。
- 研修農園卒業後の畑を用意してあります。



シルクスイートは「野菜作りのプロ集団！」の県農業農村支援センター職員の指導で「植え付けー収穫ー販売」まで体験できます！



こんな野菜を育てます





3歳と6歳のお子さんと参加した
研修農園卒業生小口裕子さんと凛ちゃん
に子育て世代の研修農園ライフ
について聞きました！

Q 研修農園に参加したきっかけは何ですか？

A 家に畑や道具もないけれど、野菜作りをやってみたいと思っていたところ、この制度を知って、気軽にできそうだったので。また、子どもと一緒に参加できるので、「食」のありがたさを感じてもらえたらいいな、と思って参加しました。

Q 参加してよかったことは何ですか？

A 大変な思いで作っているんだよという、「食」のありがたさを子どもたちが体験できたこと、収穫や販売も楽しかったし、野菜もおいしかったです。子どもにとっては、野菜がどうやってできているのかがわかったこともよかったと思います。

Q 大変だったことはありますか？

A 草取りや水やりは大変でしたが、夏は水やりをしながら収穫したりで楽しかったです。保育園のお兄ちゃんが率先して水やりを手伝ってくれました。

Q 参加を考えている人にメッセージをお願いします。

A 他の家族との交流があったり、家族みんなで「畑にでかける」という感覚でとても楽しかったのでおすすめです！



シルクスイート・研修農園・
市民農園・農地バンク・その他
すべての問い合わせ
農林水産課 23-4811(内線1487)まで、
お気軽に問い合わせください。

農林水産課
新村香子



農業は、ひとりで始めるのはハードルが高いかもしれませんが、でも研修農園なら、講師の先生がいて農地も道具もあり、同期の仲間もでき、農業をこれから始めたいと思っている人にはピッタリです。

来年度の研修農園は、フリルレタスやカリフローレなどの新品種も加わり、パワーアップしています。もちろんシルクスイートも作りますよ！今期は旬が過ぎてしまいましたが、来期は自分たちで栽培したおいしいシルクスイートを味わってみませんか？

研修農園でわたしたちと一緒に農業を始めましょう！

農地を持っていない人のための
制度があります！
詳しい場所はコチラから

くらしマップおかや



気軽に利用できます

詳しくはP12へ

市民農園

□市開設型

市が管理している市民農園を、年間1,000円で気軽に借りることができます。1区画(50平方メートル)は、家庭菜園に適した広さです。

□個人型

土地所有者が直接管理している市民農園を借りることができます。家庭菜園に適した広さの農園です。利用料などは、農園ごと異なりますので、お問い合わせください。

農地の貸し借り

農地バンク

農地の貸し出し情報を集約したものを掲載しています。貸し借りの仲介を市が行っていますので、安心して利用することができます。

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

日光が骨折予防に効く!?

高齢者の骨折について



Hospital
ほすびた
ルポ 38
Reportage

高齢者が健康な日常生活を送るためには、骨折の予防が大切になっています。今回は高齢者の骨折について整形外科の内山医師にお話をうかがいます。

—高齢者の骨折について—

高齢者の骨折で件数が多いのは大腿骨頸部骨折という股関節の骨折です。この骨折により今まで歩けていた人が歩けなくなってしまう、場合によっては寝たきりになってしまうなど、その後の生活に大きな影響を受けてしまいます。また、高齢になるとどうしても体全体の機能が落ちて、骨が弱くなってしまうため、骨折を繰り返してしまうことがあり、こうした骨折の患者さんの増加が大きな社会問題となっています。

—骨折を繰り返してしまうのですね—

いわゆる骨折の連鎖というものです。大腿骨頸部骨折の患者さんが右側を骨折し、退院したとしても、1年以内に左側を骨折するリスクは通常の7倍位あると言われています。こうした骨折の連鎖を止めるために、岡谷市民病院では入院した患者さんの骨粗しょう症の治療に取り組んでいます。

—骨折を予防するためには—

基本としては、バランスの良い食事と運動、それと日光を浴びることです。運動を続けてやることで骨密度が維持

できますし、激しい運動ではなく軽いウォーキングをするだけでも良いです。日光を浴びると体内でビタミンDが生成されるのですが、このビタミンDがカルシウムの吸収を促進し、骨の成長や再構築を助けると言われています。

—ビタミンDが大切なのですね—

大腿骨頸部骨折で入院した患者さんのビタミンDを検査していますが、数値は非常に低いです。正常値は30 ng/ml*以上ですが、平均12 ng/mlでしたので、ほぼ全員がビタミンDの欠乏状態ということになります。

—ビタミンDの充足方法は—

ビタミンDの多い、例えば鮭やキクラゲなどの食事を摂ることで、ある程度は充足することができそうですが、一番は日光を浴びることです。日光の中にある紫外線が体内にビタミンDを作ります。浴びすぎると日焼けなど皮膚の



問題が出てきますので、気になる方はあまり目立たない手のひらを日光に当てる方法が良いと思います。週に3、4回、5分程度当てるといいと言われています。

—市民のみなさんにメッセージを—

75歳くらいから骨折年齢と言って骨折しやすい年齢になります。骨折年齢を迎える前に軽い運動や適度に日光を浴びるなどの取り組みを始めましょう。骨密度は年齢とともに下がってしまうので、健康診断やイベントなどの機会に骨密度を測定して自分の状態を把握しておくことも必要だと思います。

また、骨折年齢を超えても骨粗しょう症の治療が遅すぎることはありませんので、何歳から治療を始めてもいいと思います。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

岡谷市民病院 副院長 整形外科 内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。副院長兼整形外科部長。最近は諏訪湖の周りなどをウォーキングしてリフレッシュしている。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

新型コロナワクチン接種に向けた体制の整備を進めています

■接種開始時期

開始時期が決まり次第、市のホームページなどで随時お知らせします。ワクチンの供給量に限りがあるため、優先順位の高い人から接種を開始していく見込みです。

現時点で国が示している優先順位は以下のとおりです。(国の指示などで変更の可能性があります)

1. 医療従事者など
2. 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)
3. 高齢者以外で基礎疾患のある人や、高齢者施設などで働いている人
4. それ以外の人

ワクチン接種に関する
国からの
最新情報などは
こちらから



厚生労働省ホームページ



首相官邸ホームページ

新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑え、感染対策の決め手となるワクチンの接種準備が全国的に進められています。岡谷市でも、安全で有効なワクチンを市民のみなさんが安心な環境で接種できるよう、国・長野県・岡谷市医師会などと連携して万全の体制で進めています。

■接種方法・接種場所

- 詳細が決まりましたら、広報や市ホームページなどで広くお知らせします。
- 接種開始時期に合わせ、対象となる人には個別通知をする予定です。ワクチンの供給量などにより、他の自治体と発送時期が異なる場合があります。

■接種費用は無料です

新型コロナワクチンに関する厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)が設置されました

ワクチン接種に関するさまざまな相談や問い合わせに、無料で応じます。

【厚生労働省 新型コロナワクチン コールセンター】

電話番号：0120-761770(フリーダイヤル)

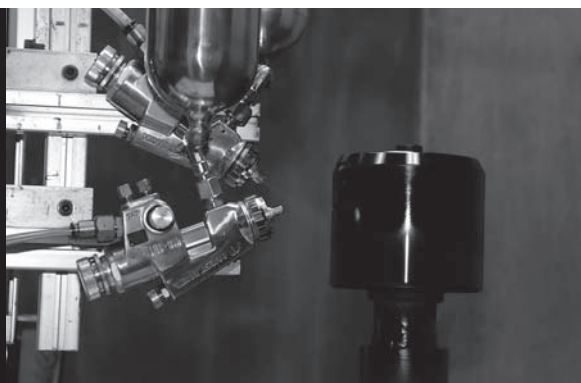
受付時間：午前9時～午後9時(土・日・祝日も実施)

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室(内線1441)

コロナに負けるな 岡谷のものづくり企業 奮闘中!

新製品

高い抗菌性能を持った
抗菌コートの開発



高い抗菌性能を持った塗料で部品を塗装します



代表取締役
宮坂 賢 さん

昨年は新型コロナウイルスの影響で受注先の多くが新製品の発売を見送るなどしたため、弊社の受注も減少し、大きな影響を受けました。展示会なども中止となり顧客のニーズを吸い上げる機会も減っていたのですが、感染症への関心が高まっていることに目を付け、今回の奨励金を活用し、弊社がこれまで行っていた抗菌効果のある塗装の性能向上に取り組みました。新製品の開発は従業員のモチベーション維持にも効果的でありがたく感じています。

今年度、岡谷市では新型コロナウイルス感染症対策のため、新たな研究開発などを行う市内企業を、奨励金を通じて応援してきました。このコーナーでは奨励金の活用事例を紹介します。

ふだんはこういうものを作っています



カメラやスマホなどの部品への特殊塗装(撥水、耐熱、抗菌など)を手掛けている。



有限会社プロシード ホームページ▶

有限会社プロシード



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ
農地の貸し借り相談会

農地を貸したい人と、農地を借りて耕作したい人とをマッチングする相談会を開催します。

お気軽にお申し込みください。

日時…3月13日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。
(当日参加も可能です。)



問合せ●農業委員会事務局(内線1488)

募集

市民農園を借りて
野菜づくりをしてみませんか？

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

募集農園…5か所(京セラ西:1区画、若宮簡易郵便局:1区画、
東堀2:1区画、長地権現町:3区画、横川半の木:1区画)

使用期間…4月1日から1～3年

使用料…1区画 1,000円(1世帯1区画)

募集期間…3月8日(月)～19日(金)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…農林水産課にある「市民農園使用申込書」に必要な
事項を記入し、お申し込みください。(電話でも受け付けます)

※農園の場所、区画、
使用期間など、詳
しくはお問い合わせ
ください。



問合せ●農林水産課(内線1486・1487)



岡谷の誇る“ものづくり”の祭典、これまでの「ものづくりフェア」を
過去の写真や映像とともに振り返ってみませんか？

テクノプラザおかや

ものづくりフェア アーカイブ展

日時: 2月26日(金) ▶ 3月31日(水) 午前10時～午後5時

入場無料

輝く市内企業
紹介

ものづくりフェアの
あゆみ

体験イベント用
製品展示

中学生以下限定

岡谷蚕糸博物館企画展「諏訪のものづくり」タイアップ企画
ワクワク! ものづくり CHECK&スタンプラリー
ララオカやと岡谷蚕糸博物館をまわってスタンプを集めよう。
2つ揃えて記念品をゲットだ!

※スタンプラリーカードはララオカやと岡谷蚕糸博物館にあります。
※岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪6市町村の小中学生は無料。

会場: ララオカや
1階 特設会場



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内)
☎21-7000

募集

岡谷市民憲章制定50周年記念「TAIRIKプロデュース 古澤巖の品川カルテット」コンサートチケットをプレゼントします

古澤巖、TSUKEMENのTAIRIKなど、豪華メンバーによる弦楽四重奏ユニット「品川カルテット」。岡谷市民憲章制定50周年を記念し、このコンサートのチケットを岡谷市民限定15組30名にプレゼントします。奮ってご応募ください。

コンサートの詳細は、28ページのカノラホール情報をご覧ください。



古澤 巖



福田悠一郎



TAIRIK



高木慶太

日時…6月4日(金)

①午後3時～・②午後7時～ (2回公演)

会場…カノラホール(大ホール)

キャンペーン内容…15組30名に

コンサートチケットをプレゼントします(岡谷市民限定)。

※席の指定はできません。

※応募多数の場合は抽選とし、当選結果はチケットの発送をもって代えさせていただきます。(5月中旬ごろ)

応募方法…「はがき」、「FAX」、「Eメール」のいずれかの方法で、
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤希望する公演時間(午後3時か7時)を記入して、以下の宛先にご応募ください。
はがき：〒394-8510

岡谷市民憲章推進協議会事務局(企画課内)

FAX：24-0689

Eメール：kikaku@city.okaya.lg.jp

応募締切…4月30日(金) ※当日消印有効

問合せ●企画課(内線1541)

お知らせ

障害年金受給のひとり親家庭のみなさんへ
児童扶養手当制度が変わります

障害年金を受給しているひとり親家庭の児童扶養手当制度が下記のように変わります。

現 行		改正後	
子加算分	障害年金	子加算分	障害年金
児童扶養手当	← 少ない	児童扶養手当	← 受給可 →
受給できません			

児童扶養手当が障害年金と子加算部分の合計より少ないと、児童扶養手当を受給できません。

※令和3年3月分(5月支給分)より適用

※ほかの収入があり所得制限額を超える場合は、支給対象外となります。

すでに児童扶養手当の認定を受けている人は申請不要ですが、今後認定を受ける人は申請手続きが必要となります。6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当にさかのぼって受給が可能です。

※「該当するかわからない」「手続きの方法を詳しく知りたい」など詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

お知らせ

中学3年生で岡谷市福祉医療費
受給者証をお持ちのみなさんへ

中学3年生(満15歳)の人が、現在使用している受給者証の有効期限は3月31日です。ひとり親家庭等医療費助成を受けている人には、3月中に新しい受給者証を送ります。

また、以下に該当する場合は、受給資格取得の手続きをすることで、引き続き、福祉医療費受給者証を使用することができます。

- 1 特別児童扶養手当1・2級の人
- 2 身体障害者手帳1・2・3級および4級以下で、常時介護を要する人
- 3 療育手帳A1・A2・B1の人
- 4 精神障害者保健福祉手帳1・2級の人(通院のみ支給)

※受給資格取得の手続きについて、詳しくはお問い合わせください。

※有効期限の過ぎた受給者証の返却にご協力ください。

問合せ●医療保険課(内線1174)

環境

市民のみなさんへお願い

古紙類・プラスチック類を分別しましょう！(家庭ごみ収集カレンダーリニューアル)

燃やすごみのなかには、古紙類・プラスチック類がまだまだ多く見受けられます。

燃やすごみには、資源物となる

古紙類・プラスチック類を入れないようにしましょう！

古紙類

- 雑誌 ●新聞紙 ●段ボール
- お菓子やティッシュの空き箱
- ハガキ ●封筒 ●メモ用紙
- 包装紙 など

「古紙」と書いた紙袋か段ボールに入れて出す。(レシートなど感熱紙以外)



イラスト出典：経済産業省ウェブサイト

プラスチック類

- その他プラスチック…中身を使い切り、水ですすぐか汚れをふき取りきれいにしておきましょう。汚れがひどいものは燃やすごみへ。



このマークが目印です

緩衝材類

袋類



ボトル類



チューブ類



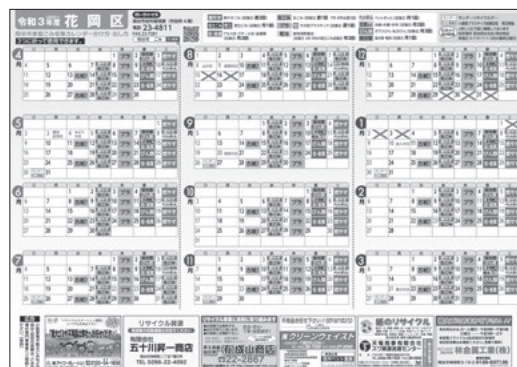
カップ類



令和3年度

「家庭ごみ収集カレンダー」を
リニューアルしました

- ✧ カレンダーが見やすくなりました！
- ✧ タテ三つ折りにして、省スペースで使用できます。

収集日が
ひと目で
わかる！

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

令和3年
岡谷市成人式

令和3年岡谷市成人式の日程などをお知らせします。

開催日…5月2日(日)

対象者…平成12年4月2日から平成13年4月1日までの出生者
で、市内に在住する人および市内に親などが在住する人

会場…カノラホール 大ホール

※詳細は、対象のみなさんに通知します。

※全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、やむを得ず中止となる可能性があります。4月ごろ、開催について判断します。あらかじめご了承ください。



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

お知らせ

春の火災予防運動に合わせ
ひなまつり
火無祭を実施

春の火災予防運動(3月1日～3月7日)に伴い、～火災の無いまちづくり～「火無祭(ひなまつり)」と題し、社会福祉法人平成会(介護老人福祉施設さわらび)協力のもと、繭玉を使って作成した雛人形を、岡谷消防署正面入口に展示しています。この機会に展示を見ていただき、火災予防の気持ちを新たに、火気取り扱いには十分注意していただくようお願いします。

展示期間

3月7日(日)まで



問合せ●岡谷消防署 ☎22-0119

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和3年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和3年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

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

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

【減免制度があります】

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

申請期限…5月24日(月)

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、
ご当地ナンバーをつけませんか?

交付無料

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。



問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、

所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

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

【所得の目安】 118万円 + {扶養親族等の数×38万円}

承認期間…4月から翌年3月まで(年度ごとに申請が必要です。)

申請方法…市役所市民生活課、または、岡谷年金事務所に申請してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所でも入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

申請に必要なものなど、詳しくはお問い合わせください。

令和2年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

【令和3年度も制度を利用する場合】

令和2年度に保険料納付を猶予されていて、令和3年度も引き続き在学予定の人へ、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和3年度の申請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要)。

【令和3年度から国民年金保険料を支払いたい場合】

令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を作成して送付します。年金事務所までお問い合わせください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

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

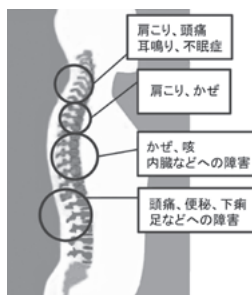
新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

公民館 生活講座

その不調、骨盤や背骨のゆがみかもしれません 姿勢リフォーム体操

自分の体のゆがみ、気になりませんか?

背骨が曲がっていると、体にさまざまな影響が現れます。「姿勢リフォーム体操」で、すっきりしましょう!



日時…3月17日・24日・31日(全3回)

毎回水曜日 午前10時～11時

場所…川岸公民館 講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カイロプラクティック メリー 院長 日達 翔さん

持ち物…運動のできる服装(マスク着用)、飲み物、室内ばき

受講料…600円(3回分) ※初回に集金します。

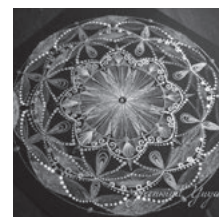
申込み…3月8日(月) 午前8時30分から川岸公民館窓口または電話にて受付。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター・「曼荼羅アートの会」共催講座 点描 曼荼羅アート

黒い紙に好きな色の“ゲルインクボールペン”で点を打ち、曼荼羅を描きます。円・渦・方形などの複数のシンボルを一定の秩序で組み合わせ、豊かな色彩とともに表現されたものを曼荼羅と呼びます。絵が苦手でもだいじょうぶ。ぜひ挑戦してみてください。



期日…4月7日・21日、5月19日

(全3回) 毎回水曜日

時間…午後1時～3時

場所…カルチャーセンター

第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…greenwind yuyaさん(「点描曼荼羅」講師)、学習グループ「曼荼羅アートの会」のみなさん

持ち物…必要な人は老眼鏡

費用…1,100円(受講料+画材など)

※講座初日に集金します。

申込み…3月4日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。3月31日(水)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

知らないと損する!?「知ってみよう!男女のトリセツ」 ベストセラー「妻のトリセツ」の黒川伊保子さんの限定講演映像を公開します

「世界一受けたい授業」、「さんまのホンマでっか!? TV」に出演した、脳とことばの専門家・黒川伊保子さんが、諏訪地域用に特別に収録した、限定のDVD講演の映像を公開します。

男性脳と女性脳は感性と感受性が違う? 違いを知り、お互いを活かしかえる関係性を学びます。



日時…3月19日(金) 午前10時～正午
(受付:午前9時30分～)

場所…岡谷商工会館 3F 大会議室

定員(先着順) …会場参加: 20名・WEB参加: 20名

講師…黒川伊保子さん(株式会社感性リサーチ 代表取締役)

申込み…右のQRコードまたは電話にてお申し込みください。

※託児あり(未就学児・先着5名) 登録時にお申し込みください。

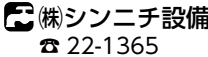
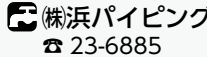
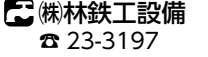
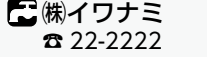
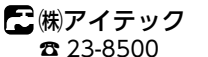
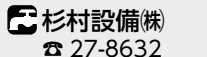
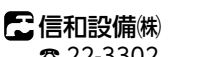
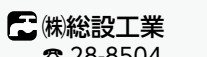


問合せ●公益社団法人 諏訪圏青年会議所 笑顔伝心委員会 ☎080-5109-4759

接種 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を最優先し、保健センターで実施していた日本脳炎（第1期）の集団予防接種は医療機関での個別接種にした。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

保健診等
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）
～4か月、9～10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）
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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	
 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365		 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	
1	12	13	
 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		 (株)イワナミ ☎ 22-2222	
8	19	20	
 (株)アイテック ☎ 23-8500		 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
5	26	27	
 信和設備(株) ☎ 22-3302		 (株)総設工業 ☎ 28-8504	

今月の納税

◎国民健康保険税 第12期

納期限…3月31日(水)

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 1136）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	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：矢島久資 弁護士 ※4月分予約：3月17日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]		
	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）		
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1266） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767		
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	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 社会福祉課		
	子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課		
	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】 10日(水)・24日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206		
	女性のための相談 【予約制】	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課（内線1528）		
	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）		
就労	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：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
	持続化給付金および 家賃支援給付金 個別相談会【予約制】	申請後の修正や再提出等についてご相談ください。 ご希望に合わせて日程を調整いたします。 会場・問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
企業経営	雇用調整助成金等 個別相談会【予約制】	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 会場・問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
	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 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 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 テクノプラザおかや ☎21-7000		
	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 会場：テクノプラザおかや 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		
農業	農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）		
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談				
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(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12日(金) 午後7時～8時30分
内容：体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など
- 2回目 ▶ 3月26日(金) 午後7時～8時30分
内容：妊娠中の食事・産後のメンタルヘルス など



女性のための健康相談【予約制】

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

3月

March

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  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。
- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

◆予防接種
ターで
変更し

◆乳幼児
場 持 ち
※ 3
※ 2
※ 3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生まで （ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く） 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	1	2	3	4
■診療時間 毎日 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	水道建設(株) ☎ 23-2662	(株)アイテック ☎ 23-8500	1 歳 6 か月児健診 (R1年8月生) 午後（個別通知します） 杉村設備(株) ☎ 27-8632	2 歳児にここに教室 (H31年2月生) 午前（個別通知します） (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
7 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	8 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	9 信和設備(株) ☎ 22-3302	10 3 歳児健診 (H30年2月生) 午後（個別通知します） (株)総設工業 ☎ 28-8504	11 (有)三善工業 ☎ 23-3446
14 三沢医院 ☎ 27-8760 浜歯科医院 ☎ 28-4649 土田薬局 ☎ 28-3232 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	15 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	16 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	17 3～4 か月児健診 (R2年11月生) 午後（個別通知します） 十和設備(株) ☎ 24-0182	18 水道建設(株) ☎ 23-2662
21 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 矢崎薬局 ☎ 23-7125 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	22 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	23 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	24 9～10 か月児健診 (R2年5月生) 午後（個別通知します） (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	25 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
28 酒井医院 ☎ 22-2121 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 (有)三善工業 ☎ 23-3446	29 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	30 (株)イワナミ ☎ 22-2222	31 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	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 ご相談のある人は お電話ください。

information — 今月のお知らせ —

健康

だいじょうぶ？

つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください

学校や職場での悩み、健康の悩み、お金や家族の悩み、SNS上での悩み…
あなたのこころがつかうと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

電話での相談や、LINEやチャットでの
相談など、いろいろな
相談窓口を紹介してい
ます。



●「こころの体温計」

あなたのこころの健康状態を、パソコ
ンや携帯電話などでか
んたんにチェックできる
アプリです。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時：

平日の午前8時30分～午後5時15分

●長野 いのちの電話 ☎026-223-4343

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

●松本 いのちの電話 ☎0263-29-1414

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時



問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

令和3年に65歳以上になるみなさん、

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」
のご案内を2月中旬に郵送しました。

マシントレーニングなどのしっかりと運動できる教室や、ヨガ
や脳トレ、いすに座ってできる体操などでゆったりと運動できる
教室など、全部で16種類の教室からお好きな教室を選べます！

仲間と一緒に運動をすることで体と脳を活性化し、栄養・口
腔・認知症について学び、元気でいきいきとした生活をめざし
ましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料
を負担いただく場合が
あります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※申し込み方法は、ご自宅に届いている申込書に記載があります
ので、ご覧ください。

申込み期限…3月5日(金) 介護福祉課 必着

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

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、本人への電
話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



●新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、参加の
際にはマスクの着用、手指の消毒、検温など、感染
予防対策にご協力ください。

●新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教
室の中止や、定員、送迎方法の変更などが生じる場
合がありますので、ご承知おきください。

問合せ●介護福祉課(内線1275・1276)

健康ひとメモ

No.521

新型コロナウイルス流行中の健康管理 受診控えはやめましょう

年が明け、東京など10都府県に非常事態宣言が出されたこともあり、ようやく

全国的にも新型コロナウイルス感染者は減少傾向です。まだ不要不急の外出は避けるべきですが、過度な医療機関への受診控えは健康上のリスクを高めてしまう危険性があります。

【健診や持病の治療】

新型コロナウイルス流行中でも健康管理は重要です。発熱、咳や腹痛などの症状は新型コロナウイルス感染症に限りません。それ以外の病気の可能性もあるため、必要な受診を控えるとは最適な治療が受けられなくなる危険性があります。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。2人に1人はかかるといわれているがんも、早期がんでは無症状であることがほとんどです。定期的な健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。

また定期的に飲んでいる薬を切らすと、持病が悪化してしまうおそれがあります。持病がある人は、定期的な受診を。リハビリも可能な範囲で継続することが大切です。

【小児の予防接種・乳幼児健診】

小児の予防接種を遅らせること、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくとき、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

乳幼児健診は、医師、歯科医師、保健師、助産師などに相談できる機会です。子どもの健康状態を定期的に確認し、育児でわからないことや悩んでいることは遠慮せず何でも聞きましょう。新型コロナウイルスの感染の流行状況などを踏まえ、乳幼児健診の実施方法などを変えている場合があります。岡谷市役所の健康推進課にお問

い合わせください。

【医療機関や健診会場での感染予防対策】

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

健診やがん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。また、予防接種は事前に予約しましょう。医療機関によっては一般の受診患者と別の時間で受けられる場合があります。

【受診の前に・帰宅したら】

受診の前に：体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。

帰宅したら：手洗いなどの感染予防対策をしっかりしましょう。予防接種を受けた日も、お風呂に入れます。

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナウイルスなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。相談しながら健康や持病を管理していくことが、新型コロナウイルス対策にもとても重要です。

（岡谷市医師会）

今月の子育てキーワード（小学校低学年）「みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう」

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことで、いじめや差別をなくしましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～



シルキーチャンネル

3月の番組表

問合せ●秘書広報課（内線1364）

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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（内線1364）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。

※番組は変更になる可能性があります。

放送番組

【通常番組】

- わが家のアイドル
- 環境にやさしいクッキング
- 発見！おかやびと ほか

【特別番組】（16日から）

「発達障がい講演会
～発達が気になる子への対応～」
（午前10時～・午後3時～・午後7時～）

今月のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分) …3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」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

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

日時…3月21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220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

★★★★スポーツ教室★★★★

◎多項目スポーツ体験教室

期間…4月14日～5月19日

毎回水曜日(計5回)

時間…午後7時～9時

内容…4月14日 バasketボール体験
／4月21日 バレーボール体験／4月28日 卓球体験／5月12日 バドミントン体験／5月19日 フットサル体験

対象…市内在住の小学3年生～6年生の男女

場所…市民総合体育館

定員…20名(先着順)

受講料…1,000円(別途保険料820円)

申込み…3月17日(水)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

スポーツ振興課 ☎22-8804

お知らせ

銃器により 野生鳥獣を捕獲します

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

実施日…3月6日～28日までの土・日

実施場所…市内の山林

※詳細はホームページでご確認ください。

問合せ●農林水産課(内線1483)

募集

環境ポニター(ボランティア のモニター)を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出、意見交換(年1～2回)

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込書に必要事項を記入のうえ、3月15日(月)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお受け取りください。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

農作業などに伴う野焼きは 近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などは一部例外として認められています。焼却する人は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行いましょう。

- 少量、短時間で済ませる
- 洗濯物を干している時間帯を避ける
- 風向きや風の強さに注意する
- できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

特設人権相談所は 中止します

3月4日(木)に諏訪湖ハイツにて開催予定だった「特設人権相談所」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

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

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

お知らせ

市有地を 売却します

市有地を一般競争入札により売却します。詳しくはお問い合わせください。

【入札物件1】

所在地…川岸東五丁目6583番19

土地…374.58㎡(約113坪)

予定価格…4,757,166円

【入札物件2】 ※住宅建築不可

所在地…岡谷市長地6140番2

土地…344.79㎡(約104坪)

予定価格…1,739,040円

※河川保全区域のため、さまざまな制限がかかります。

受付期間…3月15日(月)～22日(月)

午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

問合せ●都市計画課(内線1334)

お知らせ

昭和19年東南海地震の アンケートの回収

令和2年10月に、市内在住の80歳以上のみなさんに「昭和19年東南海地震のアンケート」を送り、協力をお願いします。当初、締め切りを昨年12月としましたが、引き続き回答を受け付けていますので、未回答のアンケートをお持ちで回答をいただける人は、返信用封筒で郵送をお願いします。

既に回答をいただいたみなさん、ご協力ありがとうございました。

問合せ●信州大学廣内研究室(奥山)

☎026-238-4090

岡谷市危機管理室

(内線1590～1592)

★ 各種スポーツ教室(一般) ★ (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…4,800円

(保険料・施設使用料込 8回分)

※当日参加も可能：1回900円

申込み…3月1日(月) 午前9時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※託児つき(一部除く)。希望者は3月15日(月)までに申込み。(1教室1,000円・定員5名) ※当日参加は託児不可

◎第1期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…4月12日～6月7日

毎月曜日(計8回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館 定員…10名

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月12日～6月7日

毎月曜日(計8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館 定員…10名

◎第1期 Balletone教室

期間…4月13日～6月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館 定員…10名

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月13日～6月15日

毎回火曜日(計8回)

②4月16日～6月11日

毎回金曜日(計8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館 定員…各10名

◎第1期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…4月14日～6月9日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～8時30分

場所…市民総合体育館 定員…10名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月16日～6月11日

毎回金曜日(計8回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館 定員…10名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第1期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…4月14日～6月9日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)

午後5時～6時

(小学2年生～6年生)

場所…湖畔広場

(雨天時：市民総合体育館)

定員…各20名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月14日～6月9日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…4月16日～6月18日

毎回金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 野球教室(小学生)

期間…4月16日～6月18日

毎回金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場

(雨天時：市民総合体育館)

定員…20名

◎第1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月30日～6月25日

毎回金曜日(計8回)

時間…前半：午後6時30分～7時30分

後半：午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…各20名

◎春休み短期こども水泳教室 (小学生)

期間…3月22日(月)・23日(火)・24日

(水)・26日(金) (計4回)

時間…午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…各20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

★ 各種スポーツ教室(子ども) ★ (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…4,000円

(保険料・施設使用料込 8回分)

申込み…3月1日(月) 午後5時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※春休み短期こども水泳教室は、3月1日(月)午後1時より、市民水泳プール窓口にて受け付けます。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第1期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…4月12日～6月7日

毎月曜日(計8回)

時間…午後4時～4時45分

(年中～小学1年生)

午後4時45分～5時45分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第1期 キッズアスリート教室(小学生)

「走る・跳ぶ・投げる」といった基本的動作のレベルアップをめざす教室です。

期間…4月12日～6月7日

毎月曜日(計8回)

NEW!!

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場

(雨天時：市民総合体育館)

定員…各20名

◎第1期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…4月13日～6月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後4時30分～5時30分

(年中～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第1期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…4月13日～6月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

主 な 内 容

CONTENTS

岡山市民病院応援プロジェクト ボランティア活動保険のお知らせ ボランティア行事用保険のお知らせ	24 25 26
---	----------------

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●

岡山社会福祉協議会
〒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

おかやボランティア連絡協議会
社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会

岡谷市民病院 応援プロジェクト

私たち、おかやボランティア連絡協議会では、昨年5月から、新型コロナウイルス感染症と最前線で闘う医療従事者の皆様に対し、心から感謝の気持ちを伝えるとともに、「今一人ひとりができることを実践する」メッセージを発信してきました。

そんな思いから、市内の小学校の放課後校内清掃・消毒ボランティア活動をはじめ、新型コロナウイルス感染者に対する差別・偏見をなくすためのシトラスリボン運動に賛同し市民の皆様を紹介し広める活動などを行ってまいりました。

昨年末から新型コロナウイルス感染症が全国各地で猛威を振るい、日本各地で医療崩壊が叫ばれてきており、長野県でも医療非常事態宣言が出されるなど大きな影響がでています。

特に岡谷市民の一番の心のよりどころである岡谷市民病院は感染症対策の最前線病院として諏訪圏域を代表して取り組み、私たちの目には見えない、言葉では言い尽くせない努力を重ねていることとします。

ここでもう一度、改めて「私たち一人ひとりができることを実践する」ことを見つめ直し、自分自身や家族の健康を守ることはもちろん、岡谷市民病院をはじめ医療従事者や、私たちの生活を支えるために働く多くの方々の負担を軽くし、医療崩壊の防止や社会機能の維持につながる、この活動の輪が広がることを切に願っています。

おかやボランティア
連絡協議会の活動は、
岡山社会福祉協議会の
おかやボランティア連絡協議会
専用ページで
ご確認いただけます。



医療従事者に感謝を
伝える企画



小中学校の校舎消毒



シトラスリボン
プロジェクト

今、私たちにできること、改めて確認しましょう。

3つの基本



身体的距離の確保

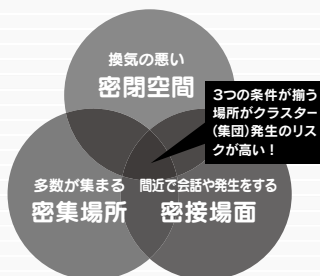


マスクの着用
(人混みの中、会話の際)



手洗い・手指消毒

3密の回避



3つの確認

- ✓ 体温確認
- ✓ 体調確認
- ✓ 行動履歴確認

毎日の健康チェックを欠かさず
に行いましょう。風邪症状がある
ときは、外出を避けましょう。

岡谷市民病院への応援メッセージを募集します！

岡谷市民病院応援メッセージ 募集要領

おかやボランティア連絡協議会と岡谷市社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症対応のため日夜奮闘する岡谷市民病院スタッフの皆様へ心からの感謝の気持ちを伝えるとともに、少しでも心の支えとしていただけるよう、市民の皆様からの感謝の気持ちが込められた応援メッセージを募集します。

職場の仲間、学校・クラス、個人など、どなたでも構いません。
届けられた思いを岡谷市民病院にお届けしたいと思います。

1. 主催者 おかやボランティア連絡協議会・岡谷市社会福祉協議会
2. 目的 新型コロナウイルス感染症が再び私たちの生活に大きな影響を及ぼしている中、最前線に立つ岡谷市民病院スタッフの皆様に対し、改めて感謝や応援の気持ちを伝えるメッセージを募集し、投稿されたメッセージをまとめ、お届けします。
※社協ホームページへの掲載や展示なども予定
3. 募集内容 新型コロナウイルス感染症対応の最前線に立つ岡谷市民病院への感謝や応援メッセージ ※100文字程度（短くても構いません）
4. 募集期間 令和3年3月31日（水）
5. 投稿方法 ※以下の必要事項を記載のうえ、投稿ください

- （必要事項）【件名】 岡谷市民病院応援メッセージ
【本文】 ① メッセージ内容（100字以内）
② 氏名（ペンネーム、匿名可）
③ 年代
④ お住まいの市町村

メールで投稿 info@okaya-shakyo.or.jp
ホームページからの投稿 <http://www.okaya-shakyo.or.jp/>
郵送・FAXで投稿 様式は問いません 上記必要事項をご記入のうえ社会福祉協議会までお送りください。



みなさんの寄付金が、新型コロナウイルスと闘う

岡谷市民病院のチカラになります！

岡谷市社会福祉協議会では、岡谷市民病院への支援のため、皆様からの寄付を募っております。ご支援・ご協力をお願いいたします。

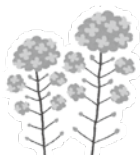
募金は、岡谷市社会福祉協議会窓口でも受付をいたしますし、岡谷市民病院でも受付を行っております。

また、おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）には募金箱を設置いたしておりますので、皆様の温かいお気持ちを、医療現場の支援に活用させていただくために、ご協力ください。

【内容に関するお問合せ】

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50
TEL 24-2121 FAX 24-3555
E-mail info@okaya-shakyo.or.jp





ボランティアセンターからのお知らせ

★ ボランティアをされる予定の団体・個人の皆様へ! ★

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故による怪我や損害賠償責任を補償します。



補償の例

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

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

保険料

保険料は右表のとおり

※岡谷社協による補助制度もあります。

(ボランティアセンターへの登録が必要です)

基本タイプ	350 円
天災・地震補償プラン	500 円

ケガの補償	死亡保険金※	1,040万円
	後遺障害保険金※	1,040万円(限度額)
	入院保険金日額	6,500円
	入院中の手術	65,000円
	外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)

令和3年度の加入申込受付中
活動開始に間に合うよう、お早めの加入をお勧めします

新型コロナウイルス感染症も保償の対象です。

補償期間

加入申し込みの翌日から補償開始となります。年度単位で切り替えとなり、来年度は令和3年4月1日から令和4年3月31日までとなります。

持ち物

★印鑑と保険料

★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上加入されていないか確認のうえ申してください。

★営利企業名による加入申し込みが可能となります。

※企業の営利事業の一環として行う活動や、業務出張等を含む業務として行う活動は、従来どおり対象外です。



★ ボランティア行事を企画検討している主催者の皆様へ! ★

ボランティア行事用保険のお知らせ

地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における様々な事故の備えの保険。

※社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループのみが対象となります

○主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任(主催者責任)を保証します。

保険料 **Aプラン** (宿泊を伴わないかつ、参加者が事前に特定できる行事)

行事1日 28 円(最低保険料 560 円) ~

Bプラン (宿泊を伴う行事) 1泊2日 241 円 ~

Cプラン (宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事)

行事1日 28 円(最低保険料 560 円) ~

♪ 詳細や料金については、ボランティアセンターまでお問い合わせ下さい



お問い合わせ

ボランティアセンター

TEL 24-2121

FAX 24-3555

おかや温泉
ロマネット
岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：令和3年3月1日～3月31日

キリトリ線

3月分

◎本券を切り取ってフロントにお持ち
いただき、現金でお支払いください。

※他クーポン券・割引券との併用は
できません。

※ご利用は1回のみです。

※朝風呂時は対象外

※現金や入浴券との引き換えはでき
ません。

※スタンプサービス対象外

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割
引になります。週末は家族そろってロマネットへ♪



★食事処やまびこ 今月のおすすめ

3月のおすすめメニューは【豚カレーうどん
870円】です! 特製カレーソースで作るカ
レーうどん! さらに半ライスも付くボリューム
満点なセットです♪



※おすすめメニューは変更になる場合があります。

美肌の湯 ロマネット

★毎月26日は“風呂の日”

入浴料が割引になるお得な日です!

★月曜・水曜限定《湯ったりデー》

月曜日、水曜日限定の、入浴と食事がセットになったお得
なプランです! お食事は、食事処やまびこの人気メニュー4
種類のなかからお選びいただけます♪

★日替わりサービスデー

毎週木曜日は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、毎週金
曜日は65歳以上の人がお得な《シニアデー》も実施中♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

3月の 諏訪湖ハイツ

諏訪湖ハイツ内の大浴
場やエレベーターなどに掲
示する有料広告を募集して
います。お気軽にお問い合わせ
ください。

掲示場所	掲載料	サイズ
大浴場ロッカー 12枚	1,200円/月	A4
大浴場ロッカー 9枚	900円/月	A4
1階トイレ内壁面	1,000円/月	A3
エレベーター内壁面	2,000円/月	A2

♥ロビー展示

●丸山 太 美しき飛行機写真の世界

期間…3月1日(月)～15日(月)

♥ロビーパフォーマンス

●腹話術友の会 東日本大震災10周年イベント

日時…3月11日(木) 午後2時30分～3時

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

広告掲載についての問合せ●社会福祉課(内線1256) / そのほかの問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



「世界にタッチ、英語にふれよう」今年度のふりかえり



Hello, everyone. 国際交流センター
のキャロラインです。今年度は新型コロナ
ウイルスという大きなハードルがありま
したが、「世界にタッチ、英語にふれよう」
事業が無事に終了しました。フェイスシ
ールドを付けるなど感染防止対策をしながら、ゲーム内容も昨年
と違ったものにしました。今回の事業ではかんたんな英単語だ

けではなく、アメリカのホリデーも紹介してみました。園児た
ちは“感謝祭に七面鳥を食べること”や“お正月にお年玉をもら
わないこと”など、日本と全く違う文化にすごくびっくりしてい
ました。写真で紹介して、園児が「すごい!」、「おいしそう!」、「え
ええっ!」などと反応している姿を見て、楽しく多文化に触れて
もらえたとうれしく思いました。来年度、また園児のみなさん
に会えることを楽しみにしています。See you all next year!

CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

岡谷市民憲章制定50周年記念 品川カルテット

6月4日(金)

午後3時開演(午後2時30分開場)

午後7時開演(午後6時30分開場)
2回公演



古澤 巖



TAIRIK

古澤巖、TSUKEMENのTAIRIK
など、豪華メンバーが集結した「品
川カルテット」。幅広いジャンルの
音楽をお楽しみください。

さらに 同日、無料のミニコンサートを予定。
詳しくは、カノラホールまで。

出演

古澤 巖(ヴァイオリン)
福田悠一郎(ヴァイオリン)
TAIRIK(ヴィオラ)
高木慶太(チェロ)

プログラム

マリーノ曲集、ロザムンデ全曲 ほか

会場

大ホール

チケット 全席指定 一般 5,500円
(各回限定500席) ソサエティ会員 5,000円

発売日 ソサエティ会員: 3月7日(日)
一般: 3月14日(日)

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を
講じて実施します。指定席はソーシャルディ
スタンスに配慮した席割になっています。

問合せ ☎24-1300

3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。

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…3月16日(火) 午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…3月6日・13日・20日・27
日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場は2階 会議室 もしくは
1階 児童コーナーです。

今月のテーマブックス

まもろう! 自分の中のまわり



「もしも」のときに役に立つ!
防災クッキング
今泉マユ子 著
〈フレーベル館〉

大きな災害がいつ起
こるかわからない日常
…「もしも」のときこそ、おいしいごはん
やおやつを食べることが生きる力にな
るのです。防災クッキングで「もしもの
とき」を生きぬく力を身につけましょう。

3月21日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

3月の休館日

1日、8日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎22-2031

0123
こどものくに

3月・4月の
イベント

参加無料

つくっちゃおう

「UFOこま」を作ります。

日時…4月8日(木)

①午前10時～ ②午後2時30分～

申込み…3月8日(月)から

予約開始

場所…育児談話室

※3月の「つくっちゃおう」未参加の人対象

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

日時…4月15日(木)

午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

申込み…3月16日(火)から

予約開始

場所…育児談話室

歯っぴー相談(予約不要)

日時…3月11日(木)・18日(木)

午前10時30分～午前中

歯科衛生士が相談に応じます。

もぐもぐ相談(予約不要)

日時…3月25日(木)

開館中いつでも

栄養士が相談に応じます。

利用できる人

0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館
できます。兄弟はマスクをしてください。

開館時間

利用者登録料が必要です

午前9時30分～午後5時30分

3月の休館日 9日

問合せ ☎24-8403

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

収蔵作品展 3月13日(土)まで

武井武雄の漫画とペン画展

童画が著名な武井武雄ですが漫画にも挑戦しています。「赤ノッポ青ノッポ」は新聞に掲載され好評を博しました。ペン画作品とともに武井の漫画の世界をお楽しみください。

ドン・キホーテの冒険
1929年 武井武雄



同時開催 デビュー50周年記念 諸星大二郎展 異界への扉



諸星大二郎
「西遊妖猿伝」
カラー原画
1998年
© 諸星大二郎

漫画家・諸星大二郎の原画作品を、モチーフになったさまざまな美術作品や資料とともにご覧いただけます。読者を異界へと導く魅力に迫ります。

【次回展覧会】3月21日(日)～4月12日(月)

収蔵作品展 大澤コレクション展

同時開催

第10回 日本童画大賞展

第10回武井武雄記念日本童画大賞のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。それぞれの世界をどうぞお楽しみください。

開館時間 午前10時～午後5時
(4月1日より午前9時～午後6時に変更)

3月の休館日

3日、10日、14日～20日、24日、31日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

企画展

からくりとコラージュ
一心で遊び、手にとりあそぶ、二人展。
3月15日(月)～4月18日(日)



木工のからくりおもちゃを制作する作家・藤森和義氏と、緻密なコラージュ作品を制作する画家・イラストレーターの平林義男氏の二人展です。大人も子ども楽しめる、遊び心のある自由で魅力的な世界をご紹介します。

若手アーティスト育成公募展「挑戦そして飛躍」

宮坂絵美／絵画は、歌う。
3月21日(日)まで ※入場無料



アーティストトーク

日時…3月7日(日) 午後2時～
定員…10名(要申込み)

開館時間 午前10時～午後5時
(4月1日より午前10時～午後6時に変更)

3月の休館日 授乳・おむつ替え室あり
3日、10日、11日、17日、24日、31日

問合せ ☎22-5854



岡谷
OKAYA

企画展示

諏訪のものづくり
—蚕糸業から精密業へ—
4月18日(日)まで

明治初期から昭和初期まで、わが国の生糸生産量第1位を誇ってきた岡谷。その繊細な技術と英知が新たな精密加工業を生み出しました。諏訪人が生み出す技術の粋を感じ取ってください。



※今後の状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性があります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。か、お問い合わせください。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

3月の休館日

3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

2021年3月までに

マイナンバーカードを申請すると

マイナポイント

20,000円の利用で
1人最大

付与率
25%

がもらえる！

5,000円相当

マイナンバーカードの取得はお済みですか？
2021年3月までに申請するとマイナポイントがもらえます。
この機会にマイナンバーカードを取得して、マイナポイントで
お得にお買い物をしてみませんか？

※ポイント付与は、9月30日までのチャージおよび買い物が対象です。

【マイナンバーカードのメリット】

身分証明書になる！

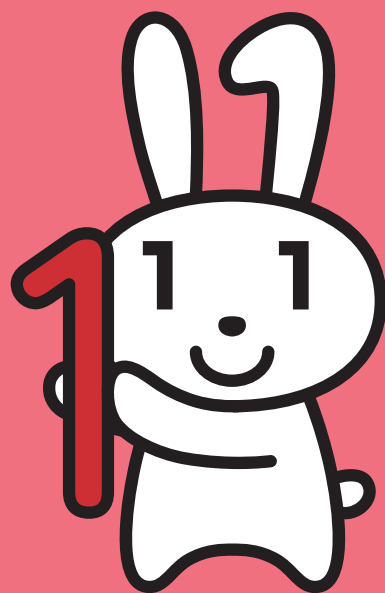
健康保険証

として使える！ ※2021年3月(予定)から

仕事で市役所に
来られない人に
便利



一人暮らしの
学生に便利



各種証明書を

コンビニで取得できる！

全国のコンビニで、
住民票の写しや課税証明書などが取得できる！
※毎日午前6時30分～午後11時

マイナポイントをもらう方法は

1

市役所1階 市民生活課では、マイナンバーカードや
マイナポイントの申請のサポートをしています。

2021年3月までにマイナンバーカードを

申請

QRコードを使って、お家でスマホでカンタン申請！

カードの申請は
スマートフォンが
便利!!

パソコン・郵便・まちな
かの証明用写真機か
らも申請できます

1

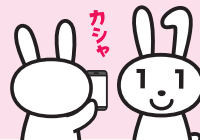
交付申請書に記載の
QRコードを読み取り、
申請用WEBサイトにアクセスして
メールアドレスを登録



QRコード付き交付申請書を順次送付中!

2

登録したメールアドレス宛に
届く申請者専用
WEBサイトにアクセスし、
顔写真を登録



3

画面の案内にしたがって、
必要事項を入力し送信



送信

申請が完了した旨のメールが届いたら**手続完了**です!

QRコード付き交付申請書を送付中!

マイナンバーカードを取得していない人に、地方
公共団体情報システム機構より個人番号カード
交付申請書が順次送付されています。
(令和2年10月31日時点で75歳以上の人は対象外)

カードの受け取りに
1か月ほどかかります。

2021年9月までにマイナポイントを

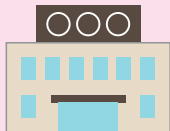
申込み

2

1

マイナポイント手続スポット

お近くの手続スポットを探しましょう!



岡谷市役所窓口や、お近くの郵便局、
コンビニ、スーパー、携帯ショップ、量販店、銀行等で
手続を行うことができます。

※一部、対応していない市区町村や店舗もあります。

2

スマートフォン

24時間手続可能

マイナポイントアプリを
ダウンロード
マイナポイントアプリ対応の
スマートフォン機種は右の
QRコードからご確認ください。



3

パソコン

24時間
手続可能

マイナポイント予約・
申込サイトを検索

マイナポイント予約・申込サイト



- 「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストールしてください。
- マイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。

食育 ひろば



じょうぶな骨や歯を作るカルシウム 保育園で好評なおやつ紹介!

☆ お子さんと一緒に作ってみましょう! ☆

カルシウムは骨や歯の形成や成長に必要な栄養素です。ほかにも、骨粗しょう症や動脈硬化の予防などさまざまな働きをしてくれます。毎日の食事に積極的に取り入れてほしい栄養素です。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚類などで摂るのが一般的ですが、野菜のなかでも、「小松菜」にはカルシウムが多く含まれています。保育園では、小松菜を汁物やおひたしなどさまざまなメニューに取り入れています。そのなかから小松菜を使用した子どもたちが食べやすいおやつのメニューを紹介します。

〈グリーンケーキ〉～保育園おやつメニューより～



甘納豆の代わりに
コーンやチーズを
入れてもおいしいです。

〈材料〉5個分

ホットケーキミックス …… 200g
砂糖 …… 大さじ4弱(35g)
卵 …… 2個
サラダ油 …… 小さじ2 (8g)
牛乳 …… 大さじ2 (30cc)
小松菜 …… 35g
甘納豆(小豆) …… 30g
アルミホイル(25cm×30cm) 5枚

〈作り方〉

- ① 小松菜を1cmぐらいの大きさに切る。
- ② 砂糖・卵・サラダ油・牛乳・小松菜をミキサーにかける。
- ③ ボウルに②とホットケーキミックスと甘納豆を入れて、さっくりと混ぜる。
- ④ アルミホイルに生地を入れ包む。
- ⑤ 蒸し器で20分ぐらい蒸す。ようじで刺して生地がついてこなければOK。

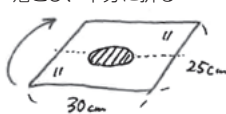
*ホットケーキのようにフライパンで焼いてもおいしいです。

アルミホイルの 包み方

ホイルのまんなかには生地を
落とし、半分に折る

上端2cmぐらいを2回折る

両端も同じように2cm
ぐらいを2回内側に折る



問合せ●健康推進課(内線1177)



Citrus Ribbon
PROJECT



詳しくはこちらから

ただいま、おかえりって言いあえるまちに みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト

シトラスリボンプロジェクトとは?

新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそうと、愛媛県から全国へ広がったプロジェクト。シンボルのシトラスリボンは、シトラス(柑橘)カラーで「地域」「家庭」「職場(学校)」を表す3つの輪をかたどったものです。

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見にお悩みの人はこちらへご相談ください。
新型コロナ 誹謗中傷等被害相談窓口 ☎026-235-7100



岡谷市は「シトラスリボンプロジェクト」に賛同しています。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



1/22 岡谷の魅力発信 移住プロモーション動画 第2弾公開

お かやスポーツツーリズム事業の一環で市の魅力を発信する動画が完成しました。「サイクルツーリズム」に続く第2弾。「美しいが、生まれるまち岡谷」をテーマにした約6分の動画で、4年前に市内に移住したプロゴルファー青山加織さんがカメラを片手に市内を巡り、自然や食、文化、産業などを紹介しています。動画は動画共有サイト「YouTube」、市ホームページで視聴できます。



1/30~2/7 OKAYA シルクスイートフェア

シ ルクの名に着目し、市内で栽培や加工が進むサツマイモ「シルクスイート」を使った料理フェアが、市内7店舗で開かれました。市農業技術者連絡協議会が、シルクスイート普及活動の一環として昨年に続き実施したものです。市内農業者に苗を提供し、栽培・収穫してもらったイモの一部、約30キロが各店舗に配られ、それぞれ期間限定メニューやアレンジ商品を販売し、新たな特産品をアピールしました。



2/4 川岸保育園で 「LOVOT」体験会

川 岸保育園で、ペット型ロボット「LOVOT」の体験会が行われました。コロナ禍で中止となった「ものづくりフェア2021」で予定していた体験コーナーの代わりとして、子どもたちに最先端技術に触れてもらおうと市が企画。園児たちはLOVOTに話しかけたり、抱っこしたり、触れ合いを楽しみました。体験会は3日から8日まで、希望した市内の公立保育園10園と子育て支援館「こどものくに」で行われました。



2/12 「岡谷市インスタグラムフォトコンテスト2020」 の入賞作品が決定

市 と市観光協会が初企画したインスタグラムフォトコンテストの結果が発表されました。県内外からの応募作品951点(写真913点、動画38点)のなかから、最優秀賞は、写真部門が高ボッチから望む諏訪湖周の夜景を写したユーザー名「studio_sunset_sea」さんの作品、動画部門が鳥居平やまびこ公園で撮影した「jfk12241987」さんの作品に決定。入賞作品は市のPRに活用していきます。

「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

こえ

2月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

広報2月号の消防団の特集で、男性が活躍しているイメージが強かった消防団に36人の女性団員がいることにびっくりしました。自身の仕事をしながら地域のために、安心、安全を守ってください、本当に頭が下がります。

○・Kさん(加茂町)

▼消防団の活動や魅力を少しでも知っていただけたらうれしいです。今回、多くのみなさんから消防団への感謝の言葉が寄せられました。ふだんから有事のための訓練を欠かさず、いざというときに駆けつけ、守ってくれる。本当にかっこよく、頼もしいですね。消防団も、市民のみなさんからの感謝、応援が、活動の原動力になると思います

す。地域の安全を、みんなで協力して守っていききたいですね。

今年の成人式は延期されてしまいました。5月に振袖を着られるのをとても楽しみにしています。ぜひ開催していただきたいです！

S・Aさん(川岸中)

▼地元を離れている人にとっては、友人や恩師、家族に久しぶりに会える成人式が延期となつてしまい、とても悲しかったことと思います。大変な時期ですが、この経験はこれから先きつとみなさんの糧になるはずです。新成人のみなさんが一生に一度の特別な日を迎えられるように、協力して感染症対策をしつかり行いましょうね。みなさんのすてきな晴れ着姿を見られるのを楽しみにしています。

合格指定席券、無事に到着していることを願います。入学式や新学期のイベントがリモートなどで、例年通りとはいきませんが、春を迎える学生さんが明るい未来を楽しめますように！

○・Hさん(長地柴宮)

▼例年とはさまざまなことが異なり、学生さんをはじめ多くの人にとって、我慢の日々だったことと思います。不安や心配でいっぱいなのか、受験や自分の夢のためにがんばっているみなさんはすばらしいです。きつと、めざす駅に到着できるのではないのでしょうか！どうか、みなさんの夢が叶いますように。



撮り歩きおかや

Report6

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

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

Okaya

Toriaruki_Okaya!

いもいもらんちゃん岡谷店の
高野豆腐サンド
ボリュームあるのにとってもヘルシー！
#いもいもらんちゃん #ランチ
#お買い物するなら岡谷 #okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!

明けの海宣言
全面結氷したから
楽しみにしていたのに…
#諏訪湖 #御神渡り #明けの海 #冬
#岡谷市 #長野県 #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)

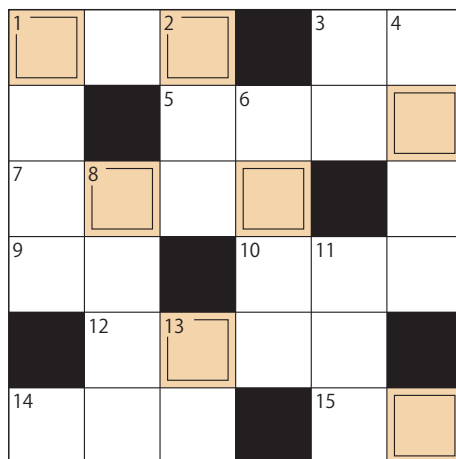
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.423

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。3月12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)

●2月号の答えと当選者「ナンブチウ(南部中)」

正解数66通(応募総数68通)のなかから抽選で、O・Kさん(湖畔)、O・Sさん(郷田)、S・Mさん(加茂町)、I・Rさん(天竜町)、Y・Mさん(川岸東)、H・Kさん(出早)、M・Mさん(川岸東)、K・Tさん(川岸中)、Y・Yさん(川岸西)、I・Sさん(神明町)に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円)をお送りします。

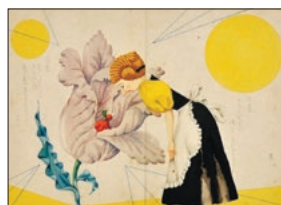


◆ヨコのカギ

- 1 美術考古館のこれは、つぼを持つ姿が何ともかわいいですね
- 3 ○○持、○○唄、○○靴、○○芋
- 5 中央道の長野県と岐阜県境のトンネル
- 7 ののちゃんがマスコットキャラクターの姉妹都市
- 9 髪をとかすときに使います
- 10 北中の校歌の3番、「○○○の幸を祈るなり」。いつまでも
- 12 奥山の○○○○ 里に下りて 神となる
- 14 長地小学校の近くにある古墳、○○○塚
- 15 ○○年、○○月、○○週、○○客

◆タテのカギ

- 1 弥生時代に作られた鐘のような道具。
- 2 いちばん北の小学校の放課後子どもの居場所づくりの愛称は「○○○はらっぱ」
- 3 アメリカ航空宇宙局
- 4 ヨコ1と並んで美術考古館の名物が○○○○把手付深鉢形土器
- 6 国指定史跡にも指定。長地の遺跡
- 8 この区の中学生在が通うのはヨコ10
- 11 岡谷駅の西、下辰線の南、天竜川の北、○○○町
- 13 里○○、長○○、山○○、焼○○



「おやゆびひめ」1954年 武井武雄

令和2年度も残すところ1か月となりました。日差しの強さや寒さの緩みなどに春を感じることも多くなりましたが、年度の節目にあたり、令和2年度の総まとめと、令和3年度を迎える準備に向けて慌ただしくなっていました。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症への対応に苦慮し、予定したイベントを中止するなど、大変難しい市政運営を強いられました。一方で、市民の皆様が知恵やアイデアを出し合い、感染症対策を万全にしたうえで実施できたイベントなどもあり、コロナ禍にあっても前向きな姿勢が見られたことは、今後につながるものと大変感謝を申し上げます。

令和3年度は、第5次岡谷市総合計画の3年目として「新たな日常の実現に向けた変革の年」と位置づけ予算編成を行いました。感染症の影響による市税収入の減などが予想され、厳しい予算編成でありましたが、国の令和2年度補正予算の活用も含めた、「14か月予算」として、感染症対策はもとより、コロナ禍を契機とした地方への新たな人の流れの受け皿としての役割を岡谷市が果たすことができるよう、社会・経済活動の両立と活性化のほか、地方創生の更なる進展に向けた各種事業を展開することといたしました。令和3年度事業の一端については、開催できなかった市政懇談会に替わり、シルキーチャンネルでの放送やYouTubeでの動画配信をしておりますので、多くの皆様にご覧をいただき、ご意見等をいただければと思っております。

年末年始以降、国内、県内で感染が拡大する中、本市において急激な感染者の増加がなかったことは、市民の皆様のご理解とご協力の賜物であり、重ねて感謝を申し上げます。今後は、ワクチン接種への対応や大きな影響を受けている産業に対する支援も必要となつてまいります。市民の皆様には引き続き万全な感染症対策を実施していただくとともに、ウィズコロナを意識した行動に努めていただきたいと思います。

今井竜五



【市長随想⑫】 「年度の節目に」

岡谷市民憲章制定50周年記念事業

みんなの写真を集めて“世界で”ひとつの絵を作ろう! ～市民総参加～デジタルフォトモザイクアート



市のまちづくりの基本理念である市民憲章が、令和3年7月に制定50周年を迎えます。

岡谷市民憲章推進協議会では、現在、記念事業を進めており、岡谷市の50年の歴史を振り返り、未来へつなげるため、みなさんがお持ちの写真を5000枚集め、世界にひとつだけの「フォトモザイクアート」を作成することになりました。岡谷市の歴史を感じられる写真や、後世に残したい現在の写真を、ぜひご提供ください。参加をお待ちしています。

なお、完成した作品は、7月3日に予定している50周年の記念式典で発表した後、岡谷市のホームページに掲載します。

写真のテーマ

テーマ
1

昭和46年以降に岡谷市内で撮影された “昔”懐かしの写真

懐かしい風景や街並み、地域のお祭りなど。人物の写真もOK。「あー、なつかしい!!」と、昔の岡谷市に想いを寄せられる写真大歓迎!

テーマ
2

市民のみなさんが後世に伝えたい 岡谷市の“今”を撮影した写真

人物や自然の風景、日常のようすなど、後世に伝えたい、残したい岡谷市の現在を写した写真。

テーマ
3

岡谷の“未来”を担う 子どもたちの写真

岡谷市内に住む子どもたちの笑顔あふれる顔写真。(小中学校は各学校を通じて別途募集します。)

フォトモザイクアートとは?

たくさんの写真を並べて、別の画像を重ね合わせ、1つの大きな絵を作るアート作品です。作品の1ピースにみなさんの写真を使わせていただきます。仕上がりはお楽しみに♪

応募方法

氏名、電話番号を明記のうえ、次のいずれかの方法でご応募ください。

応募期限…4月30日(金)

①専用サイトから

右のQRコードからアクセスし、写真をアップロードしてください。

※一度に応募できる写真は3点までとします。データサイズは写真1点につき10メガバイトまで。



②電子メール

【送信先】photo@chuonet.co.jp [応募専用アドレス]

※メールの件名を「岡谷市民憲章 フォトモザイクアート」とし、写真データを添付して送信してください。

③写真データを保存したCD-Rなどのメディアを郵送、 または、市役所5階の企画課窓口を持参

【郵送先】

〒394-8510 岡谷市民憲章推進協議会事務局(企画課内)

※市ホームページに掲載の「応募規約」をご覧ください。

岡谷市民憲章 フォトモザイクアート

検索

問合せ●企画課(内線1541)