

あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2022

11

No.1479

広報 おかや

〈特集〉

フレイル予防で

延ばそう健康寿命！

今月の表紙

みなさん、運動をしていますか？例えば、ポールを使って野山を歩くノルディックウォーキングは、自然のなかで体を動かすので気分もリフレッシュ。心と体の健康につながります。秋は運動を始めるチャンス！少しでも体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

Frailty

〈特集〉

フレイル予防で

延ばそう健康寿命！



介護を受けず自立した生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。

フレイル という言葉をご存じですか？

なじみがなく、わかりにくい用語ですが、「フレイル」とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、英語の「Frailty（虚弱）」が語源となっています。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

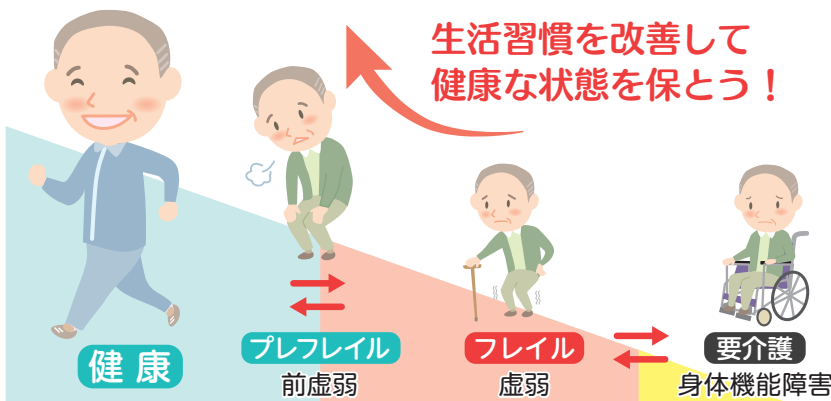
介護が必要になると自立した状態に戻ることにはなかなか難しいですが、その前段階の「フレイル」は予防・回復が可能です。

早めにフレイルの兆候に気づき、予防をすることで、健康寿命を延ばすことができます。

今月の特集では、まず

- ① 自分の状態を知り
- ② 予防する3つの方法

をお伝えします。高齢期のみなさんが、いつまでも自分らしく元気にいきいきとした生活を送れるよう、市でもさまざまな取り組みをし、応援していきます。





フレイル予防に取り組む自主サークル「七色サークル」のみなさん

フレイルになる

3つの要因

フレイルは、

①加齢による身体の変化、②こころの変化
③社会的・環境的な変化、の3つの要因が
合わさることにより起こります。

これら3つの要因を改善していくこと
が、フレイルの進行を予防することにつな
がります。

こころ

- 意欲や気力の低下
- 記憶力・意識力の低下

からだ

- 筋肉量の低下
- 食欲の低下
- 口腔機能の低下

社会・環境

- 外出しない・できない
- 人や社会とのつながりや交流がなく孤立

チェック

自分の状態を知る

■フレイルチェックをしてみましょう!

No	質問文	回答
1	健康状態 あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	心の健康状態 毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	食習慣 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	口腔機能 半年前に比べて固いもの(さきいか・たくあんなど)が食べにくくなりましたか	①はい ②いいえ
5		お茶や汁物等でむせることがありますか
6	体重変化 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか	①はい ②いいえ
8	運動・転倒 この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	認知機能 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11		今日が何月何日かわからない時がありますか
12	喫煙 あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	社会参加 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
15	ソーシャルサポート 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

フレイルの兆候に気づき、見逃さず、改善に向けて対策をとることがフレイル予防につながります。フレイルチェックで、今の自分の健康状態を知り、生活習慣を見直してみましょう。

当てはまるものを選んで○をつけてください。
赤字に○がついた箇所を中心に改善に取り組みましょう。



出典：後期高齢者の質問票の解説と留意事項 別添 (厚生労働省)

介護福祉課 岡庭悦子

フレイル対策の3本柱

◀7ページへ

社会参加

- 自分に合った活動を見つけて参加しましょう
- 家族や友人と定期的に連絡を取り、人とのつながりを持ちましょう

◀6ページへ

栄養・お口の健康

- バランスのよい食事を摂りましょう
- よく噛んでしっかり食べましょう
- お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう

◀5ページへ

運動

- 自分で身の回りのことを行いましょう
- いつもより10分多く身体を動かしましょう
- 体操などを行い筋肉を維持しましょう

フレイルチェックはいかがだったでしょうか? フレイル対策の3本柱と言われている「運動」「栄養・お口の健康」「社会参加」を大切にして、次ページから紹介する取り組みなどを利用しながらフレイル予防をしていきましょう。

運動

身体活動・運動

■ 筋肉量を減らさないように運動しましょう!

1. 自宅で気軽に始めたい人は… **オススメ!**
松本大学教授 根本先生の筋力トレーニング



フレイル予防には、筋力の低下を防ぐことが大切です。運動を楽しくやることで、心も体もリフレッシュします。市でもさまざまな取り組みで、みなさんを応援しています。自分のペースに合わせて積極的に利用してください。何かからやっていかわからない人には、相談会も開催予定です。楽しく体を動かしましょう。

① 筋力トレーニングのポイント

- 呼吸を止めないように数を数える。
- 正しい姿勢で行う。
- 鍛えている筋肉を意識する。
- こまめに水分補給をする。
- 痛みなどがある場合は無理をしない。
- 週に3~4回ほどのペースで行う。

協力: 松本大学 根本ゼミナール

② スクワットに挑戦! 1セット10回を2~3セット

鍛えられる筋肉: 太ももの裏、お尻
効果: 立ち上がり動作・歩行能力の向上



介護福祉課窓口にてトレーニング集があります!

- ① 脚は肩幅よりやや広く開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。
- ② 両手を胸の前で交差する。
- ③ 上体を軽く前に倒し目線はやや斜め下に向ける。
- ④ 3秒かけて、お尻をゆっくりと後ろに突き出し、背中が丸まらないように腰を落とす。
- ⑤ 3秒かけて戻す。
- ⑥ ④と⑤を繰り返す。

2. 何からやっていいかわからない人は…

フレイル予防相談会

フレイル予防のポイントについて、個別指導(1人40分)を受けることができます。歩行姿勢の測定ができ、ウォーキングなどの日ごろの運動に活かすことができます。開催時期は、令和5年1月~3月の各月3回(月曜日)を予定しています。詳細は、広報12月号やホームページなどでお知らせします。

3. みんなでやりたい人は…

ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室

介護予防のために、要支援・要介護認定されていない65歳以上の人などに、強度がさまざまな運動教室を17教室、無料で開催しています。対象者へは案内を送付しますので、積極的に参加してください。令和5年度の案内は対象者へ来年2月ごろ送付します。
※詳しくは介護福祉課まで

17教室のうちの1つを紹介します

いきいきノルディック教室

自然のなかをストックを使って歩くノルディックウォーキングを、仲間と一緒に楽しく行います。歩行姿勢を確認しながら歩くことで、歩行姿勢の改善をはかります。運動以外にも、栄養・口腔・認知症などに関する講義もあり、総合的な体力づくりをすることができます。



参加者のみなさん

参加者の声

ぴんぴんキラリ☆教室には、10年以上毎年、いろいろな教室に参加しています。教室がない時期に諏訪湖を一周歩いてみたら、スカッとして気持ちよかったです。2日おきに諏訪湖の周りを歩いていました。この教室で歩き方の基本を習い、ふだんのウォーキングに活かしたいと思います。フレイルにならないようにこれからも続けていきたいと思っています。

宮坂貴博さん(89歳)



栄養

食生活・お口の健康

■3食しっかり食べましょう!

オススメ
レシピ集



「フレイル予防お手軽
レシピ集」はこちらから

フレイル予防のためには、バランスのとれた食事が不可欠です。毎日の食事で、**筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質や、骨を強くする牛乳や乳製品**をとることが大切です。レシピ集などを参考にバランスのよい食事を心がけましょう。



公益社団法人
長野県栄養士会作成



公益社団法人 長野県栄養士会
多くの人が集まる場所で展示を行いながら、フレイル予防のための食生活を周知する啓発冊子を作成するなどの活動をしています。

やせすぎもフレイルにつながりやすくなります。楽しく食事をとって、フレイル予防をしましょう。65歳以上の女性に低栄養傾向の割合が増えています。目安として、BMIの値が20以下はフレイルにつながりやすい状態と言われています。月に一度は体重を測り、3食しっかり食べる習慣を作りましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例えば、身長150cm、体重50kgの人

⇒ $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ (BMI)

【目標とするBMI】

50～69歳 : 20.0～24.9

70歳以上 : 21.5～24.9



主食・主菜・副菜をそろえて 低栄養を防ぎましょう!

<p>主食</p> <p>エネルギー源</p> <p>体を動かすエネルギー源となります。</p>	<p>主菜</p> <p>たんぱく質源</p> <p>たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。</p>	<p>副菜</p> <p>ビタミン・ミネラル・食物せんい源</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。</p>
---	--	---

1食にとるたんぱく質源の食品の目安

手のひら1つ分

肉	魚	卵	豆腐

毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。

プラス

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。

牛乳	ヨーグルト	チーズ

出典:「フレイル予防お手軽レシピ集」 公益社団法人長野県栄養士会

「ご存知ですか?」

オーラルフレイル

意外と知られていないのが「お口の健康」の大切さです。定期的に歯科受診し、食べ物をよく噛んで安全に飲み込めるよう、お口の健康を保ちましょう。口腔体操、音読、おしゃべりなどは、口の働きを保つために効果的です。歯科衛生士会、栄養士会会員が市と連携して通いの場に出向き、フレイル予防について周知・啓発する活動も行っています。



社会参加

社会活動

■自分たちのグループを作って活動しませんか？

岡谷市では、新しく身近な地域で運動を継続していくグループを応援します！

近くの歩いて行ける場所に、新しくグループを作り、仲間と運動を継続したい。

こんな人に
オススメです！

お茶会だけでなく、新たに仲間と運動も継続したい。

教室などを通じて仲良くなった仲間と一緒に、少人数で定期的に集まり、効果的な運動を続けていきたい。



社会参加は、フレイル予防の重要な要素です。買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体の活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学に参加するなど、自分に合った活動を行うことが大切です。健やかな状態の心と体を保ち、楽しく外出しましょう。

新規グループ活動支援事業

〈事業内容・特典〉

●無料で運動講師を派遣します

- 立ち上げグループは活動開始1年間のうちに年6回まで
- 継続グループは年2回まで(どちらも1回は体力測定)

●年1回体力測定を受けられます

- 自分自身の現在の体力を知ることは、自分にあった運動を始めるきっかけになります。毎年実施することで、1年間の運動の効果を知ることできます。

●健康ポイントを付与します

- 以下の条件で年1回オカヤペイポイント引換券を進呈します。
立ち上げグループ(12回目以降継続支援につながった場合)：500ポイント
継続グループ(年度内に5回参加)：250ポイント

●DVDと「おもり」の貸し出しが可能です(5年間)

- おもりを使った筋力運動の体操である「いきいき百歳体操」のDVDを貸し出します。おもりによる負荷調節ができるため、効果的に体操ができます。



おもり

おもりを装着したようす

市内在住の仲間を5人
集めて始めてみよう！

始める方法など
詳しくは介護福祉課へ！

長年活動している
サークルを紹介します。

自主サークル 七色サークル

ぴんぴんキラリ☆教室を受けた仲間と、教室終了後もみんなで運動を続けられるように平成30年に7人でこのサークルを始め、今年9月で200回を迎えました。70代から80代の仲間と毎週1回1時間半、お手玉、ペットボトル、ボール、あやとり、布ボールなどの手軽な道具を使った運動や、脳トレを組み合わせたコグニサイズ、グーパー体操、歌を歌いながら行うロコモ体操など、いろいろなメニューを組み合わせながら楽しく行っています。週に1回みんなと近況を知らせ合うおしゃべりも楽しみの一つです。現状の体力を維持しながら、できるだけ長く続けていくことを目標に、みんな楽しくがんばっています。



代表
小口よし子さん



問合せ

フレイル予防で心も体も
元気に過ごしましょう！
介護福祉課 内線 1249

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

早めに予防しよう! 季節性インフルエンザについて



Hospital
ほすびた
ルポ 56
Reportage



寒い季節に流行する季節性インフルエンザについて、ここ数年は目立った流行がありませんでしたが、今年の見込みはどうなのでしょう。今回は、小児科の南雲医師に、季節性インフルエンザについてお話しをうかがいます。

― 季節性インフルエンザについて

インフルエンザは、ウイルスへの感染によって発症する感染症で、乳幼児から高齢者まで、年齢を問わず感染します。低い気温・湿度を好むウイルスのため、例年11月頃から流行が始まりピークを迎え、翌年3月頃に終息します。症状は風邪と似ていますが、38℃以上の高熱が出るほか、筋肉痛や関節痛、倦怠感や食欲不振など、全身の症状が強く現れるのが特徴です。乳幼児や高齢者などの免疫力が低い人は、重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症を併発する恐れもあります。

― 予防について

インフルエンザのウイルスは、咳などによる飛沫、手を介した接触などで感染するため、基本的な感染予防であるマスクの着用、手洗いやうがいを中心に、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めることが大切です。

また、インフルエンザワクチンの接種をすることで、感染後の発症率や発症した場合の重症化率を低くすることが期待できます。厚生労働省では、インフルエンザワクチンに限り、有効性と安全性が担保できるとして、新型コロナウイルスワクチンとの同時接種を認めていますので、希望される方は接種を受けましょう。

― インフルエンザの症状が疑われる場合は

症状がある場合、受診後どのような検査（新型コロナウイルス、インフルエンザなど）をすれば良いのか判断するために、まずはかかりつけの医療機関に相談してください。発熱後すぐに検査を行っても、正確な検査結果が出ないことがあるので、意識がはっきりとしていて水分が取れている場合は、自宅で少し様子を見てからでも良いと思います。

― 今年のインフルエンザ流行の見込みは

今年、A香港型^{*}のインフルエン

ザが流行すると言われていました。毎年、南半球に位置するオーストラリアと北半球に位置する日本のインフルエンザ発生状況は類似しており、ここ数年、両国とも全国的な流行は見られませんでした。今年もオーストラリアでA香港型のインフルエンザが流行したことを受け、日本でも同様の流行が危惧されています。

― 市民のみなさんへひとこと

最近、行動制限が緩くなり、海外からの入国規制も緩和されていることから、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されます。インフルエンザへの抗体は低下していると思われるので、引き続き、マスクの着用、手洗いやうがいなどの感染予防を行い、希望される方はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。



小児科 部長 南雲 治夫 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成28年4月に岡谷市民病院に着任。小児科部長。趣味はスポーツ観戦。コロナ禍のため、最近では会場まで足を運べていないが、休日はサッカーの試合をテレビで観戦するなどして、楽しんでいる。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

^{*}A型インフルエンザウイルスの亜型のひとつ。1968年に流行した香港かぜを引き起こした亜型であり、A香港型あるいは香港型とも呼ばれる。

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、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチン接種 オミクロン株対応2価ワクチン接種について

オミクロン株対応2価ワクチンの、集団接種が10月21日から、市内医療機関での個別接種が10月24日から始まっています。

接種対象者は、初回接種(1・2回目)が完了している12歳以上のすべての人(最後に接種した日から5か月経過した人)で、1人1回の接種となります。

接種対象者には、案内通知などを発送しています。4回目の接種を終えている人には、接種できる時期になった際に接種券と案内通知を発送します。

また、初回接種(1・2回目)を完了していない人は、新しいワクチンの接種はできません。従来株のワクチンを接種することになりますので、希望する人は、新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご相談ください。

接種期間…令和5年3月31日(金)まで

接種場所…岡谷市集団接種会場

市内接種実施医療機関

※長野県接種会場でも接種可能です。

ワクチンの種類…オミクロン株対応2価ワクチン(ファイザーまたはモデルナ)

※国からのワクチンの供給量によっては、使用ワクチンが異なることがありますので、ご承知おきください。

予約方法…

◇**集団接種**：インターネット予約または、岡谷市ナビダイヤル(☎0570-007-055)へ電話予約

◇**個別接種**：個別接種を実施している、市内かかりつけ医療機関へ直接電話予約(一部医療機関を除く)

※接種券を紛失してしまったなど、お持ちでない人は、再発行をしますので、新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご連絡ください。

そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を受け忘れていませんか？

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

- ▶受診する医療機関には事前に予約が必要です。
- ▶終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶人間ドックを受診する人は、助成制度がありますのでご利用ください。



本年度最後の休日健診です(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。希望時間を担当課に電話でお申し込みください(定員になり次第締め切り)。

日時…11月27日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…11月1日(火)午前8時30分から電話受付開始。

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

●後期高齢者健診を希望する人は、11月9日(水)までにお申し込みください。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



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

一般会計

市に入ったお金(歳入決算額)
242億6,486万5,451円
 前年度比 -25億1,406万689円(9.39%減)

前年より
9.39% DOWN

市が使ったお金(歳出決算額)
232億9,703万6,183円
 前年度比 -26億2,878万9,174円(10.14%減)

前年より
10.14% DOWN

残ったお金(実質収支額)
7億6,950万9,268円

みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します
〔令和3年度決算報告〕

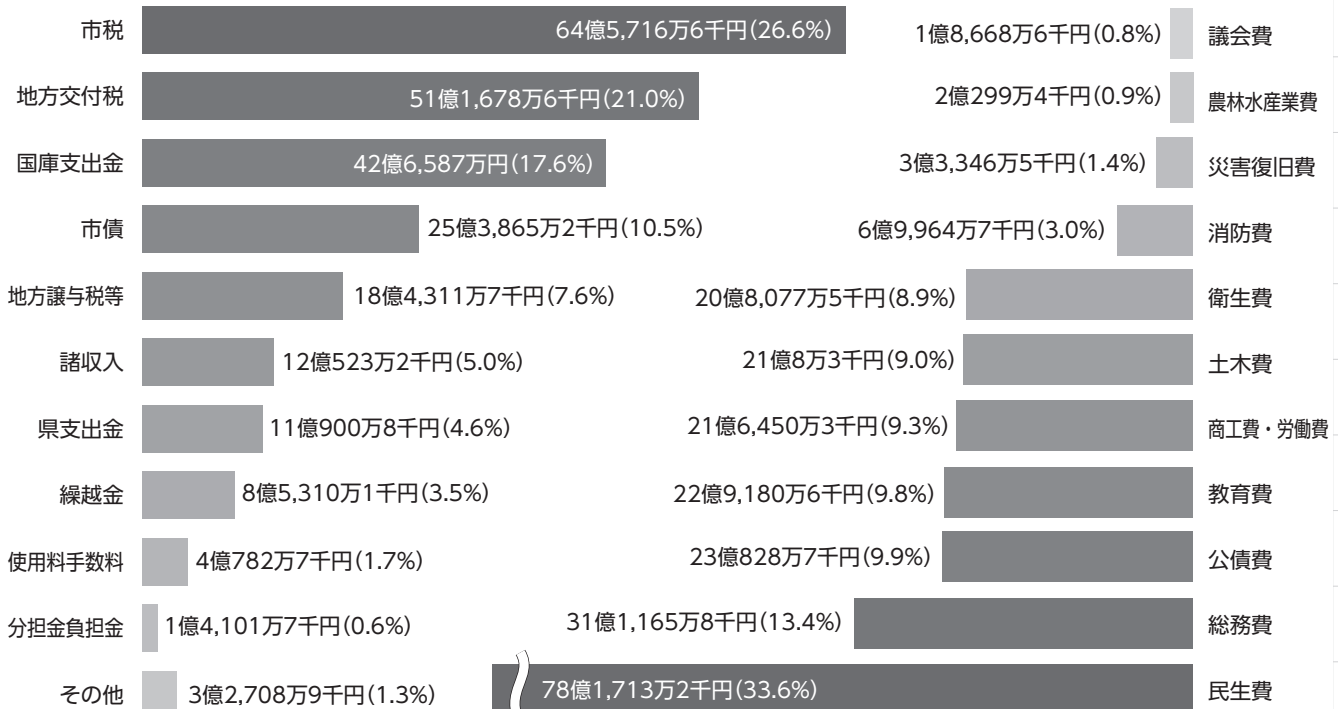
新型コロナウイルス感染症対策事業や、令和3年8月大雨災害の復旧事業などに多額の経費が必要となりましたが、国・県からの補助金等を有効に活用したことなどにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、前年度以上の7億6,950万9,268円の黒字決算とすることができました。

財政課
 伊積 健太



令和3年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第4回市議会定例会で承認されましたのでお知らせします。

◆ 入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます(決算書の構成比)



市に **入った** お金

市が **使った** お金



特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	45億3,936万4,408円	44億3,801万4,577円
地域開発事業	1,184万7,692円	2億6,474万9,169円
分収造林事業	1,772万8,421円	1,627万5,989円
霊園事業	7,262万6,845円	1,824万5,223円
温泉事業	7,461万0,560円	4,944万5,610円
後期高齢者医療事業	8億5,892万0,575円	8億3,681万2,375円
湊財産区一般会計	1,068万2,163円	49万3,499円



表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和3年度末の基金残高(市の貯金)は、ふるさと納税などの寄附金のほか、財政調整基金等への積立などにより、約52億9,600万円となり、令和2年度末と比べて約10億5,900万円の増となりました。



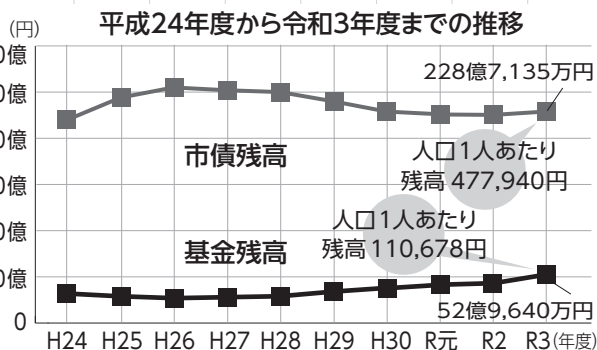
企業会計 (収益的収支 消費税込み)

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

会計名	収入	支出
水道事業	9億8,231万4,769円	7億5,808万5,858円
下水道事業	17億8,762万8,819円	15億1,889万5,366円
病院事業	73億5,673万8,481円	70億4,984万9,483円



独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。



◆これからの財政に向けて(財務指標)

※いずれも令和3年度暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	83.6%	県下19市中 6位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.63	県下19市中 5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	8.0%	県下19市中12位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	54.6%	県下19市中17位
★実質赤字比率	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、一定の数値になると黄色信号となります。		
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			
実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。			

財務指標をもうすこしわかりやすく

- ①「経常収支比率」は収入(一般財源)に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕(弾力性)があって新しい施策などにお金がかけられます。
- ②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

- ③「実質公債費比率」は実質的な公債費(自治体の借金)が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。
- ④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国の地方自治体と同様に、人口減少が進むことなどにより、市税をはじめとした歳入は減少が見込まれる一方で、歳出は社会保障関係経費や公共施設等の老朽化対策経費のほか、感染症対策等に要する経費が増加することが予想されます。引き続き、限られた財源を効率的・効果的に活用し、必要な事業を着実に実施しながらも、将来にわたって持続可能な健全で安定した行財政運営の確立に向けて取り組んでいきます。



問合せ●財政課(内線1532)


information — 今月のお知らせ —

お知らせ

スマホ操作教室(無料)を開催します

スマホの操作方法や、オンラインによる行政手続などのサービスの利用方法について学べる、無料の講習会を開催します。

期 日	時 間	内 容
11/1(火)	午後1時～2時	電話のかけ方
11/17(木)	午前11時～正午	カメラの使い方
11/2(水)	午後1時～2時	インターネットの利用方法
11/18(金)	午前11時～正午	
11/10(木)・24(木)	午前11時～正午	地図アプリの利用方法
11/11(金)・21(月)・25(金)	午前11時～正午	SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
11/15(火)	午前11時～正午	マイナンバーカードの申請方法
11/29(火)	午前11時～正午	マイナポータルの活用方法

※12月も同内容の講座を開催予定。詳しくは▶ 

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室(11日のみ工作室)

定員…各回12名

申込み…エルシーバイ株式会社へ電話でお申し込みください。

☎090-5802-5955 (申込み専用ダイヤル)

受付時間：平日 午前10時～正午・午後1時～5時

※この講習会は、エルシーバイ(株)が、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の採択を受けて、岡谷市との連携により実施するものです。

問合せ●企画課(内線1541)

お知らせ

令和5年 二十歳を祝う会(旧 成人式)を開催します

期日…令和5年1月8日(日)

※1月9日(成人の日)ではありませんので、ご注意ください。

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成14年4月2日から平成15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族が在住する人



●対象者およびそのご家族には、式典への参加案内を11月上旬から送る予定です。11月下旬になっても届かない場合は、ご連絡ください。参加案内は下記のように送付します。

状況例	参加案内の送付先
①本人が岡谷市に在住の場合	本人の市内の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	親などの市内の住所
③本人もその親なども市外に転出している場合	本人の転出先の住所(5年以内の転出に限る)。届かない場合は送付する住所をご連絡ください。

※市外に転出していても、「二十歳を祝う会」に参加できます。

詳しくはこちらから▶ 

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

教室・個別相談会の申込み・問合せ●下記各事業所へ支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできます。 **送迎つき** ※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
11月10日(木) 午後1時30分～3時30分	オールフレイルと口腔ケアの最新情報について	湯けむり1階ホール(福)平成会 ☎21-2200	原 はずみさん	10名
11月17日(木) 午後1時30分～3時30分	褥瘡(じょくそう)予防のための寝る姿勢について	湯けむり1階ホール(福)平成会 ☎21-2200	伊藤 晃さん	10名
11月20日(日) 午前10時～正午	高齢者の栄養と口腔ケア	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	歯科医師 三井達久さん	10名

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
11月24日(木) 午後1時30分～3時30分	認知症ケアのお困りごとの相談	湯けむり1階ホール(福)平成会 ☎21-2200	松風職員	10名
11月下旬	こころのメンテナンス～フラワーセラピー～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	10名
12月1日(木) 午後1時30分～3時30分	看取りのかたちを一緒に考える	湯けむり1階ホール(福)平成会 ☎21-2200	松風職員	10名

介護まるごと・個別相談会 介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

期 日	内 容	場 所・実 施 事 業 所	相 談 員	定 員
11月17日(木)	個別相談会	湯けむり1階ホール(福)平成会 ☎21-2200	理学療法士 伊藤 晃さん	各2名
11月24日(木)	個別相談会		介護支援専門員 百瀬千栄子さん	

期 日	内 容	場 所・実 施 事 業 所	相 談 員	定 員
11月 ※日程は希望者と相談します(1人1時間程度)	介護全般について	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハートおかや職員	2名

お知らせ

11月は 「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

児童虐待とは

【身体的虐待】 なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【性的虐待】 性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】 閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、同居人による虐待を放置する、病気のとときに病院に連れて行かない など

【心理的虐待】 言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DV) など

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、下記の窓口にご連絡ください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



- 市役所虐待通報電話(24時間対応) … ☎23-4767
- 諏訪児童相談所… ☎52-0056
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン… ☎026-219-2413
- 児童相談所全国共通ダイヤル… ☎189 (いちはやく)
- 長野県子ども支援センター… ☎0800-800-8035 (無料子ども専用ダイヤル)

問合せ●子ども課(内線1265)

募集

内山霊園の 聖地使用者を募集します

募集区画…5区画 1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)
 聖地使用料…38万円 聖地管理料…3,150円/年
 応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり(本籍だけの人は、別に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人または墓地を新規購入した人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。
 ※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。
 受付期間…11月7日(月)～15日(火) ※土・日を除く
 申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて市民生活課窓口へ申請してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

11月12日(土)～25日(金)は 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

女性に対する暴力には、配偶者などからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者などからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。一人で悩まず、まず相談を。秘密は守られます。

【相談窓口】(曜日は原則として)

●長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」 ☎22-8822

- 一般相談：火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
- 女性のためのカウンセリング：毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)
- 女性のための法律相談：毎月第1・3木曜日(要予約)

●長野県女性相談センター ☎026-235-5710

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

●長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」

☎026-235-7123 毎日24時間対応

●諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811

- 女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課(内線1362) 毎月第3火曜日 午前10時～午後3時50分(要予約)
- 女性相談員による相談 社会福祉課(内線1259) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●11月17日(木)～30日(水) 啓発パネル展示(カルチャーセンターロビー)

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

「男女共同参画社会づくり」 ポスターコンクール作品展

小、中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、毎年ポスターコンクールを行っています。今年度応募されたすべての作品を展示します。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵から、一緒に考えてみませんか。
 期日…11月17日(木)～30日(水)
 場所…カルチャーセンター ロビー



「女性に対する暴力をなくす運動」
パネル展と同時開催

最優秀賞 小井川小6年 大久保咲希さん

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

滞納者への徴収を強化します

滞納累計額 2.1億円超!



市税は、岡谷市の歳入の約32%（令和4年度予算）を占める主要な財源です。滞納者は、全体のうちほんのわずかですが、毎年積み重なると膨大な額となり、国民健康保険税を合わせた

滞納累計額は、2.1億円超に達しています。

市では税の公平性を確保するため、税の徴収強化を図り、滞納処分に力を入れます。

滞納処分の種類と内容

納税者が納期限までに納付していない状態を「滞納」といい、税金を滞納したままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、次のような滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。また、滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行します。

【滞納処分は次の流れに沿って進められます】

- ①督促…納期限までに完納できない人に督促状を送付し納税を促します。
- ②催告…督促状送付後、一定期間内に納税されない場合、再度文書で催告を行います。
- ③財産調査…官公署、金融機関、勤務先、取引先などに対して財産調査を行います。
- ④差押…調査で把握した滞納者の財産を差押えます。
- ⑤換価…差押えた滞納者の財産を公売、取立により換価（換金）し、滞納している税金に充当します。

納税が困難なときはご相談ください

次のような事情で、市税などを納期限までに納めることができない場合、事情により分割での納付や、納税の猶予を受けられる場合がありますので、お早めにご相談ください。

- 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した
- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

問合せ●税務課(内線1138)

差押とは

地方税法では、滞納となっている税金は財産を差押えて処分することにより、徴収しなければならないと定められています。

「差押」とは、所有者から財産を処分する権利を奪うことをいいます。差押を受けると、自らが所有する財産でありながら処分などの自由がなくなります。逆に、差押を執行した機関は、財産を処分する権利を取得することになります。所有者に代わり、財産の売却や権利の行使また契約を解約することにより、支払われた金銭を税金に充当できるようになります。

【市がおもに実施する差押】

●給与・賞与・年金等差押

国税徴収法および各社会保険制度の規定に基づき、差押禁止額を除いたすべての支給額が差押の対象です。

●生命保険差押

生命保険契約に基づく、保険金支払請求権や解約返戻金支払請求権などが、差押の対象です。

●敷金・入居保証金の差押

アパートや賃貸マンション、事務所など賃貸契約をするときに所有者に預ける敷金や入居保証金は全額差押の対象です。

●不動産差押

土地・家屋などの不動産は、抵当権設定の有無にかかわらず差押の対象です。

●搜索・動産差押

滞納者の自宅や事務所などを搜索し、発見された金銭や有価証券、装飾品、自動車、オートバイなどは動産として差押の対象となります。差押財産は、公売などにより換価して税に充てます。具体的には、全国から参加できるインターネット公売などです。

お知らせ

諏訪税務署と諏訪法人会の共催で 令和4年度 源泉所得税「年末調整説明会」を開催します

要事前申込み

開催日	会場	時間
11月8日(火)	諏訪市文化センター	午後2時～(約2時間) 受付:午後1時30分～
11月10日(木)	岡谷市カノラホール	
11月11日(金)	茅野市民館	

- 出席者へは、法人会刊行の「令和4年度 わかりやすい年末調整実務ポイント」を無料配布します。「年末調整のしかた(2,200円)」の販売もあります。

※年末調整関係用紙が足りない場合は、担当者へご連絡ください。

対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん

定員…各会場100名

申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ(QRコードから)にてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185



問合せ●諏訪法人会 ☎53-7810

健康ひと回メモ

No.541

国民皆歯科健診の導入について

みなさん、日本人の成人のどれくらいの方が歯周病にかかっているか知っていますか？

10%から20%くらい？ もうちょっと少ないかな？ もうちょっといるかな？ それくらいに考えている人が多い印象があります。

実は、日本人の40歳以上の約8割が歯周病にかかり、何かしらの症状を持つているとされています。痛みとして表面化するケースもあれば、痛みはないけれど、口のなかで粘つく感じがする、歯みがきの際に出血する、口臭が気になるなど、さまざまな歯周病のサインが出ている人も少なくありません。また、最近の研究では歯周病が誤嚥性肺炎、動脈硬化、心臓病、脳卒中、糖尿病、早産、関節リウマチ、アルツハイマー病などの病気と関係があることがわかってきました。

そこで、国はこれまで受診機会が少なかった人に働きかけていく政策として、「国民皆歯科健診」というものを発表しました。現在、義務づけられている歯科健診には、1歳6か月児健診、3歳児健診、小中高生の学校健診、塩酸などの化学物質を

扱う人の特定健診などに限られています。

このほか、厚生労働省は日本歯科医師会とともに、口腔がんなどの可能性も早期発見するために、口のなかの粘膜の状態を定期的にチェックすることも重要であると発表しました。このように口腔内の粘膜を含めた口腔ケアを行うことで、病気や重症化の予防を実現し、医療費の抑制にもつなげたいとしています。

国民皆歯科健診の導入は、3年〜5年後の実現をめどに検討されていますが、歯周病をはじめ、むし歯や口腔粘膜の異常なども、早期発見、早期治療できるに越したことはありません。痛みとしての自覚症状がない人でも、歯科医院の受診は重要だと考えていますので、自分のお口のなかには問題はないか？ むし歯や歯周病にならないために何かできることはないか？ 歯周病にかかってしまった場合にどういった治療やセルフケアが必要なのか？ など、気になる人は、ぜひ歯科医院に通ってみてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

お知らせ

「会いに行こう 姉妹都市 東伊豆町!」 宿泊+お買物券クーポンキャンペーン



姉妹都市の東伊豆町で、家族そろって温泉・料理・自然を満喫しませんか。東伊豆町内の宿泊施設へ、電話またはホームページにて予約すると、宿泊施設で使える「8,000

円宿泊クーポン券」+「お買物券2,000円券分」が利用できます。

ぜひ、この機会に姉妹都市 東伊豆町を訪れてみてください!

対象期間…11月1日(火)～令和5年2月28日(火)宿泊分まで

対象…中学生以上の市民

定員…500名(先着順)

クーポン券等受け取り場所…岡谷市観光案内所

(水曜は休業)

※申し込み方法などの詳細は、キャンペーン特設サイト(QRコードから)をご覧ください。

受付中



問合せ●商業観光課(内線1455)

お知らせ

用途地域変更に関する素案の 閲覧と公聴会を開催します

市では、(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジ整備事業に伴い新設される、県道諏訪辰野線沿線で商工業などの土地利用を可能とするため、用途地域変更を進めています。変更案の作成にあたり、地域住民のみなさんからご意見をお聞きするため、「変更素案の閲覧」を行い、併せて「公聴会」を開催します。

【素案の閲覧】

日時…11月4日(金)～18日(金) 午前8時30分～午後5時15分(平日)

場所…市役所3階 都市計画課

【公聴会】

日時…11月26日(土) 午前10時～ 場所…市役所 605会議室

※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。その場合は市ホームページでお知らせします。

公述の申し出方法…閲覧場所にある「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、閲覧場所へ提出してください。

対象者…市内在住の人、または用途地域変更箇所に利害関係を有する人

申し出期間…11月4日(金)～19日(土) ※郵送は19日必着

問合せ●都市計画課(内線1332)

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児童健診等
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
3 ク	4	5
6 ク	7	8
9 ク	10	11
12 ク	13	14
15 ク	16	17
18 ク	19	20
21 ク	22	23
24 ク	25	26
27 ク	28	29
30 ク	31	12月1日

アイテック
☎ 23-8500

杉村設備
☎ 27-8632

離乳食教室（ぱくぱく教室）
（R3年11月生）
[予約制・少人数教室]

信和設備
☎ 22-3302

三善工業
☎ 23-3446

丸竹下島商店
☎ 22-2406

十和設備
☎ 24-0182

浜パイピング
☎ 23-6885

上條電設工業
☎ 23-5330

今月の納税

◎国民健康保険税 第8期

納期限…11月30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	9日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：北川和彦 弁護士 ※12月分予約：11月16日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	16日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1279）		
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線 1226） 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1263）		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）		
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線 1232）		
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー（臨床心理士）相談[予約制] 9日(水)・24日(木)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 1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 15日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課(内線 1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課(内線 1254)		
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線 1254)		
移住	移住相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課(内線 1361)			
就労	ミニジョブカフェ[予約制] 9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			
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	15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 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	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	312相談室	諏訪湖ハイツ
	第2・4木曜日	午後6時～9時		☎ 24-2290(内線 3112) (080-5143-3202)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

- 1回目▶11月4日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)
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
- 2回目▶11月18日(金) 午後7時～8時(オンライン)
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

11月
November

-  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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児保健センター
医療機関
◆乳幼児保健センター
持ち場
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>1 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>2 1歳6か月児健診 (R3年4月生) 午後(個別通知します) 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>春山眼科医院 ☎ 21-2525 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
<p>6 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1176 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>7 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>8 離乳食教室(ごつくん教室) (R4年6月生) [予約制・個別対応] (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>9 3歳児健診 (R1年10月生) 午後(個別通知します) (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>10 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
<p>13 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>14 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>15 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>16 3～4か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します) (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>17 2歳児にこここ教室 (R2年10月生) 午前(個別通知します) 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>20 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>21 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>22 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>23 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 小松歯科医院 ☎ 27-8226 川岸薬局 ☎ 24-3103 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>24 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>27 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 早出歯科医院 ☎ 28-0024 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>28 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>29 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>30 9～10か月児健診 (R4年1月生) 午後(個別通知します) (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	

お知らせ オープンエアマーケット
第7弾

2022年のオープンエアマーケットもフィナーレとなります。岡谷産シルクスイートや、寒さが増す時期に美味しい秋野菜を豊富に取り揃え、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…11月19日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館
マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1486)

お知らせ 発達を促す遊びを体験
第3回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか? ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…11月15日(火) 午前9時30分～11時30分(受付:午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

お知らせ 11月は「子ども・若者
育成支援強調月間」です

新型コロナウイルス感染症に伴い、子どもも大人も日常生活にさまざまな制約が課され、その影響は子どもたちを取り巻く環境にも大きな変化をもたらしています。

わたしたちは、「青少年は地域社会からはぐくむ」という原点に立ち返り、子ども・若者を孤立させず、家庭、学校、職場、地域などが一体となって、子ども・若者を温かく見守り、声をかけ、励まし、ときには注意や指導ができる地域づくりをめざしましょう。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404



お知らせ 岡谷市収穫祭を
開催します!

地元産の秋野菜や旬の果物などが、生産者から直接買える農産物販売イベントです。地元産のとれたて野菜をたくさん用意してお待ちしています。ぜひご来場ください。

日時…11月5日(土) 午前9時～10時30分

場所…市役所イベント広場(正面玄関前)

問合せ●農林水産課(内線1487)

環境 落ち葉の処理方法を
紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

- ①庭の隅に置き、たい肥化する。
- ②収集場所に出せる状態(45L以下の透明袋に入れる)にして、(株)アイ・コーポレーションに持ち込む。
- ③その他プラスチックの指定袋か、45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。(半透明の袋や、45Lより大きな袋は使えません。) ※燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理については、ボランティア袋を使うことができます。(ボランティア袋は市役所4階の環境課で配布しています。) ※ボランティア袋には、自宅のごみや落ち葉を入れることはできません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ やまびこ公園の
今年の営業を終了

有料施設は11月6日(日)で営業を終了し、冬季は休園します。

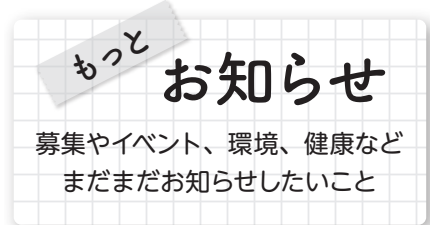
※サマーボブスレーの営業は、11月3日(木・祝)までです。

※冬期閉園中も園内の散策などはできますが、ジャンボすべり台など遊具は使えません。

※閉園中に、園内で除草・伐採・除雪などの公園整備作業があります。作業車両の通行などがありますので、十分にご注意ください。

※トイレは、中央ひろば管理棟トイレの一部のみ利用可能です。

問合せ●やまびこ公園管理事務所
☎22-6313



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、緊急地震速報および国民保護情報の試験放送を、防災行政無線から放送します。試験放送ですので、ご理解とご協力をお願いします。

放送日時…

緊急地震速報:

11月2日(水) 午前10時ごろ

国民保護情報:

11月16日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1592)

募集 環境審議会委員を
募集します

環境保全に関する基本的事項について、市長の諮問に応じて調査や審議を行い、岡谷市の環境保全を推進していく岡谷市環境審議会委員を、広く市民のみなさんから募集します。

募集人員…4名以内

任期…2年

(12月22日～令和6年12月21日)

※会議は年に2～3回程度の開催。市環境基本計画などの進捗管理、各施策・計画策定などに対する意見・提案をいただきます。

応募資格…市内在住で、市の特別職、常勤の一般職、議員、ほかの審議会などの委員でない人。

応募方法…様式に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ「環境問題への提言」をテーマに小論文(400字程度)を添えて、環境課まで持参、郵送、Eメールで提出してください。なお、様式はホームページ上に記載してありますが、任意のものでも受け付けます。

応募締切…11月11日(金)

申込み・問合せ●環境課
(内線1445・1446)

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

岡谷市民ポッチャ大会

2020年東京パラリンピックで話題となった「ポッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などお気軽にお申し込みください。

日時…11月19日(土) 午前中

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3~6人) 500円

申込み締切…11月11日(金)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

各種スポーツ教室

◎ソフトバレーボール教室

期間…11月29日~1月31日

毎火曜日 計8回

対象…市内在住の小学3年生以上の人

時間…午後7時~9時

場所…市民総合体育館 スワンドーム

定員…20名(先着順)

講師…岡谷市バレーボール協会

受講料…小・中学生1,000円

高校生以上2,000円

保険料(任意) …小・中学生820円/高校生以上1,870円/65歳以上1,220円

申込み…11月4日(金) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。

問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時~午後5時)

やまびこアイスアリーナ ファミリースケートデー

やまびこスケートの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…11月13日(日)

午前10時30分~午後3時30分

問合せ●(株)やまびこスケートの森
アイスアリーナ ☎24-2494

やまびこ国際スケートセンター オープン

日時…11月23日(水・祝) 午前8時~

●当日滑走無料

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



やまびこ国際スケートセンター ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…12月3日(土)

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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(12月分) …11月20日(日)

小学校:午後7時~

中学校:午後7時30分~

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね) 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…11月20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

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~



秋を味わう ~パンプキンスパイス~

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロラインです。

秋といえば、どんな食べ物を思い浮かべますか? サツマイモ、ぶどう、サンマなど日本にはたくさんおいしい秋の味覚があります。アメリカではカボチャやクランベリー、七面鳥などを食べます。

今回は伝統の食材ではなく、アメリカで最近非常に人気が高い秋の味を紹介したいと思います。それはpumpkin spice(パンプキンスパイス)です。名前に反してカボチャは使われず、

「スパイス」はシナモン、ナツメグ、クローブ、ショウガを組み合わせられていて、とても甘くていい香りです。若者はパンプキンスパイスが大好きで、アロマキャンドルやクッキー、スイーツ、コーンフレークからビールまで、パンプキンスパイスの味と香りはアメリカの秋の風物詩です。

なかでも飲み物の「PSL」(パンプキン・スパイス・ラテ)がいちばん人気です。日本人の味覚には甘すぎるかもしれませんが、機会があればみなさんも一度パンプキンスパイスをお試しください!

Let's all enjoy the abundant flavors of Fall!

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日
午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名
受講料…1回600円
申込み…当日窓口にて受付。



◎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。
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1,500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1,800円
以上申込み…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・中学生アイスホッケー教室



期日…12月4日(日)・11日(日) 計2回
対象…市内在住の小・中学生
時間…午後4時30分～6時
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ
定員…30名(先着順)
講師…岡谷市アイスホッケー協会
受講料…1,000円
保険料(任意) …820円
申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。12月1日(木)締切。定員になり次第締め切ります。
※用具のない人は貸出も行います。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ株主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日
午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…20名
受講料…1回500円
申込み…当日窓口にて受付。



各種スポーツ教室

◎中学生女子バレーボール教室

期間…12月7日～3月15日
毎回水曜日 計11回
対象…諏訪郡内在住の女子小学6年生～中学生
時間…午後6時30分～9時
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…約30名(先着順)
受講料…1,000円
保険料(任意) …820円
申込み…11月2日(水) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

◎カーリング教室

期日…11月20日、12月18日、1月22日
毎日日曜日 計3回
対象…市内在住、在勤、在学の小学生以上の人
時間…午後4時～7時
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ
定員…40名(先着順)
講師…岡谷市カーリング協会
受講料…小・中学生1,000円
高校生以上2,000円
保険料(任意) …小・中学生820円/高校生以上1,870円/65歳以上1,220円
申込み…11月3日(木・祝) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



シルキーチャンネル 11月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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(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。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- 市役所のおしごと
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

湊公民館 生活講座 プログラミングちょっと体験講座

「スクラッチ」という小学生も学んでいるプログラミング言語を使って、簡単なゲームで遊びながらプログラミングの基礎を学んでいきます。わかりやすく、ゆっくりと進んでいくので、どなたでも安心して受講できます。

日時…11月28日、12月5日・12日(全3回)
毎月曜日 午後7時～8時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…パソコン総合支援 ズイー代表 堀内佐武さん

持ち物…パソコン、タブレット(インターネットが使えるもの)

※申し込み時に機器確認

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…11月14日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊・川岸・長地 市内3公民館交流文化祭を開催します

各公民館で学んでいるもの同士が活動の成果を発表しあい、交流を深めるとともに、公民館利用者だけでなく、より多くの人に活動を知ってもらう機会とするため、市内3公民館が合同で交流文化祭を初めて開催します。

公民館を利用しているみなさんの活動が見られる貴重な機会です。ぜひお越しください。

日時…11月4日(金) 午前10時～午後7時
11月5日(土) 午前10時～午後3時

場所…イルプラザ カルチャーセンター
催事場



問合せ●湊公民館 ☎22-2300
川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター 季節の教養講座 最新★お片付けトレーニング講座

家庭の書類整理トレーニングと分類トレーニングを学び実践します。最終日には実践した人のホームファイリングを展示発表します。また、ご家族への整理の促し方なども学びます。

日時…11月27日、12月4日・18日(全3回)
毎回日曜日 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

※子どもを連れての受講はできません。

講師…住まいプランニング 代表 藤森妙子さん

持ち物…筆記用具

受講料…1,100円 ※講座初日に集金

申込み…11月4日(金) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(土)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月13日(日)までは、市内在住・在勤の人のみ。11月22日(火) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター IT講座 はじめての写真・動画編集講座

スマホやデジカメから画像を取り込み、Windows搭載のソフトを使って、音入れや文字入れなどの編集を学びます。初心者・シニア世代の人、大歓迎です。

日時…11月15日・22日・29日(全3回)
毎回火曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター IT研修室

定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…パソコン総合支援 ズイー代表 堀内佐武さん

持ち物…筆記用具 ※パソコンは講師が用意します(持参する場合はWindows10・11搭載のノートパソコンに限る)。

受講料…900円 ※講座初日に集金

申込み…10月27日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。28日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月3日(木・祝)までは、市内在住・在勤の人のみ。11月9日(水) 締切。



主な内容

CONTENTS

岡谷市社会福祉協議会会費収納に
ご協力ありがとうございました
……………22

共に生きる力を育む福祉教育を展開しています
……………23

岡谷市社会福祉大会のお知らせ
社協のホームページが新しくなりました
生きがいデイサービス×夏休みのボランティア
……………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4年度

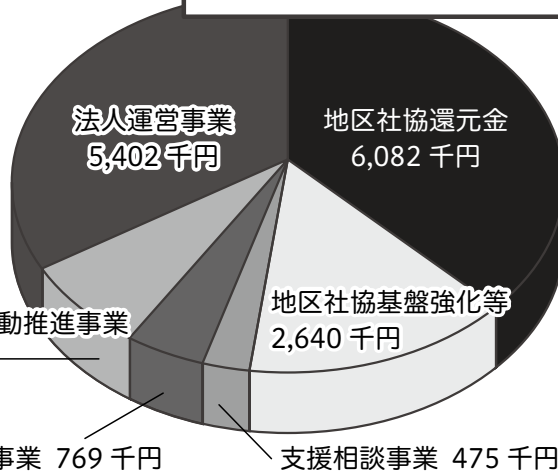
岡谷市社会福祉協議会会費収納にご協力ありがとうございました!!

市民のみなさまのご理解とご協力をいただき、本年度納入いただいた会費は、**16,664,100円**の実績を上げることができました。

会費は、岡谷市社会福祉協議会が推進する地域福祉事業の大切な財源であり、地区社会福祉協議会（地区社協）など小地域の福祉活動を支える大切な財源です。

ご賛同いただいたみなさまに厚くお礼を申し上げますとともに、ご報告いたします。

会費の使いみち



令和4年度 会費実績

一般会費	9,439,600円
賛助会費	7,224,500円
合計	16,664,100円



福祉コミュニティ活動推進事業
1,296千円

ボランティアセンター事業 769千円

支援相談事業 475千円

岡谷市社会福祉協議会が行う事業の財源になっています。(7,942千円)

- ・岡谷市社会福祉大会
- ・ボランティアセンター運営事業
- ・心配ごと相談事業
- ・金銭管理財産保全サービス事業
- ・結婚相談事業
- ・まゆっこサポート事業
- ・車いす移送車貸出サービス事業など



車いす移送車貸出



ボランティア団体・個人が利用できる印刷機

地区社協等へ直接還元され、様々な地域福祉活動に使用されます(8,722千円)

【地区社協とは?】

岡谷市には全21区に地区社会福祉協議会があり、共につながり支え合う地域を目指して、地域の特色に応じた活動をしています。

【活動の一部を紹介します。】

- ・昼食会・配食サービス
昼食会・配食サービスを通じて、地域の高齢者等への声掛けや見守り活動を行い、つながりや顔の見える関係づくりを進めています。
- ・世代間交流事業
保育園児との交流を行っています。
- ・ふれあいいきいきサロン
地域住民が集って仲間・生きがい・居場所づくりを行っています。
- ・敬老事業
- ・他にも様々な事業を行っています。

詳細は岡谷市社会福祉協議会ホームページ「21 地区社協」のページをご覧ください。

横川地区
社協福祉推進員会議
第4次岡谷市社会福祉協議会
地域福祉活動計画について
学びました。



共に生きる力を育む福祉教育を展開しています！

岡谷市社会福祉協議会では、「共生の文化」をつくるために市内の小学校・中学校・高校へ出向き、高齢者疑似体験・車いす体験・アイマスク体験・手話や点字、ボランティアについての福祉教育を開催しています。

File ★岡谷北部中学校

7月20日(水)
高齢者疑似体験・アイマスク体験・手話体験をしました。

障がいのあるかないかではなく、その人の「できること」と「できないこと」は何かを考えました。高齢者疑似体験では段差やスロープの上り下りなど実際に体験し、高齢の方の立場を考えました。



File ★岡谷東高等学校

福祉について学ぶ生徒さんを対象に下記日程で社協職員が講師となり学習会を開催しました。

- ・6月20日(月) 障がいについて
- ・7月25日(月) 高齢者について

File ★岡谷南部中学校

福祉について学びたい生徒が集まり学習を進めました。

- 6月10日(金) 社協について
- 6月23日(木) 福祉について
- 6月30日(木) 福祉の仕事と資格
- 7月15日(金) 園児との交流
- 8月19日(金) 高齢者について
- 8月25日(木)・26日(金) 障がい者について

視覚障がいについて学ぶ



障がい者について

事前に、視覚障がいの学びを深めてから当事者である視覚障がい者の方からお話しをお聞きました。

趣味や生活の様子、仕事の様子などをお話いただきました。

視覚障がい者が利用するパソコンは、音声によって操作できることを学びました。パソコンから流れる操作音の速さに驚いていました。

事前学習で学んだ点字を、視覚障がい者の方に読んでいただきました。

岡谷市社会福祉協議会では、福祉教育推進のため学校が実施する事業経費の一部補助、講師派遣・紹介・福祉教育プログラムの作成・体験学習の提供などを行っています。

福祉教育の対象は子どもだけではなく、大人も対象です。そこで岡谷市社協では出前講座を実施しています。一例をご紹介しますので、ご依頼ください。

講座名	内容
岡谷市社会福祉協議会について ～社協って何をやっているの!～	地域福祉を推進する社協の具体的な役割、活動についてお話しします。
地域サポートセンターについて	地域サポートセンターの考え方や役割、活動についてご説明します。
赤い羽根共同募金について	共同募金の仕組み、どのように活用されているのかをご説明します。
ボランティアについて	ボランティアとは、岡谷市内の活動状況についてお話しします。

体験学習ができるように、車いす・高齢者疑似体験セット・点字器などの貸し出しも行っていきます。詳細は岡谷市社会福祉協議会にお問合せください。社協ホームページでは写真付きで、ご案内しています。

岡谷市 社会福祉大会



令和4年11月12日(土) 13:00～ カノラホール(小ホール)

○式典 ○講演

終活と人生設計について

～元氣なうちにできること・将来に困ること～

後見制度から死後の手続き・家族信託までをご紹介します

行政書士 木村 和彦 氏

社協のホームページが 新しくなりました。

<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>

以前のホームページの記事や、情報を引き継ぎ新しいホームページを作成しました。

【こんなところを変えました。】

▷カテゴリー別に分け、情報を見つけやすくなりました。

▷セキュリティを強化しホームページからイベントの申込みや問い合わせができるようにしました。

▷スマートフォンやタブレットでも見やすくなりました。

ホームページについて、お気づきの点がありましたら社協までお知らせください。



生きがいデイサービス × 夏休みのボランティア

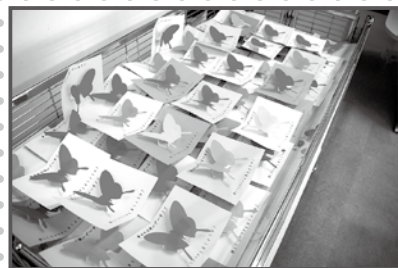
高齢者の通いの場として開かれている生きがいデイサービスですが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で現在休止中です…。(9月30日時点)

この休止期間中に我々に何かできることはないかと考えていたところ、有志の中学生・高校生が夏休みをつかったボランティアに名乗りを上げてくれました。このボランティアに参加してくれた学生さんたちの気持ちと元氣をご利用者様にお届けしたいと思い、蝶が飛び出すメッセージカードを一緒に作成し、配布しました！

元氣なご利用者の皆様と再開できる日を心待ちにしています。



カードづくりの様子



完成したメッセージカード



カードを手渡す様子

社協や地区社協の最新情報が見られます。

岡谷市社協の Facebook があります。ぜひ、フォローアになってください。



連絡先

岡谷市社会福祉協議会
〒387-0001 岡谷市本町2-1-21
FAX0266-24-3355

福祉行政推進課
電話0266-24-2327
FAX0266-24-3355

福祉行政推進課
電話0266-21-1567
FAX0266-24-3355

GACの作業所
電話0266-24-4632
FAX0266-24-4632

住所

後援 岡谷市社会福祉協議会 4丁目1番9号
協賛 岡谷市社会福祉協議会 協賛 岡谷市社会福祉協議会

岡谷市社会福祉協議会
〒387-0001 岡谷市本町2-1-21
FAX0266-24-3355

0123 こどものくに

11月・12月の
イベント



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マスク着用で入館できます。
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
11月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

工作講座 (11月1日(火)より申込み開始)

クリスマスの飾りを作ります。

日時…12月1日(木) 午前10時～11時30分

対象…保護者 場所…3F 第7研修室

講師…美術考古館職員 持ち物…材料費

フラダンス講座 (11月7日(月)より申込み開始)

日時…12月7日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

講師…沓掛加奈子さん 持ち物…水分

託児あり

託児あり

予約不要の
イベント

11月 4日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
7日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
11日(金)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
16日(水)	食べるのだいすき(栄養士)	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
28日(月)	ぺったんこの日(11月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
29日(火)	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(11月14日(月)より申込み開始)

ハンドベルを作ります。

日時…12月12日(月)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

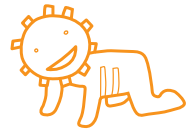
日時…12月14日(水) 午前10時～正午

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(11月15日(火)より申込み開始)

日時…12月15日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師



問合せ●こどものくに ☎24-8403

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、橋原区でエアコンを、三沢区で会議用机などを整備しました。それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



▲橋原区：エアコン



三沢区：会議用机・いす▶

問合せ●秘書広報課(内線1365)

今月の子育てキーワード(小学校低学年)「笑顔で会話 ほめ言葉のシャワーをあげましょう」

一日の中で、親子で寄り添って話しをする時間を作りましょう。にこにこ笑顔で、子どもにほめ言葉のシャワーをあげましょう。笑顔で会話のできる、自分らしさに自信を持つ子どもに育てましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

オペラ『御柱』

11月27日(日)

午後2時開演(午後1時15分開場)

御柱祭の開催年に合わせて上演してきた、諏訪地域が誇る舞台芸術を今回も上演! 一流の歌手陣と一般公募の合唱団による壮大な演奏、そして、市民のみなさんから提供いただいた布を活用した舞台美術など、見どころ・聴きどころ満載の上演にご期待ください!



- ◇脚本・作曲 / 中村 透
- ◇音楽監督・指揮 / 山上純司
- ◇演出 / 島田道生

出演

- ◇ミナカタ / 倉石 真 ◇ヤサカ / 大貫裕子
- ◇オカン / 相可佐代子 ◇タケイ / 藪内俊弥
- ◇モレヤ / 押見春喜 ◇クサミチ / 所谷直生
- ◇タカテル / 加賀ひとみ ◇テナガ / 坂野早苗
- ◇アシナガ / 管谷孝介 ◇オサカ / 佐原壮也
- ◇あけび / 金子 響 ◇ききょう / 横内笑夏
- ◇こまき / 廣田花菜 ◇すみれ / 宮腰友美
- ◇やまぶき / 村上莉奈

オペラ御柱合唱団
カノラ少年少女合唱団 ほか
オペラ御柱チェンバーオーケストラ

会場 大ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可
全席自由 一般 3,000円・小中高生 1,000円

【助成】(一財)自治総合センター
芸術文化振興基金
本公演は宝くじの助成金で実施します。

問合せ ☎24-1300

10月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…10月18日(火)
午前11時~(20分程度)

★おはなしの森★ (園児~小学生向け)

日時…10月1日・8日・15日・
22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…10月23日(日)
午前11時~(20分程度)

★第34回としょかん 子ども読書まつり★

日時…10月29日(土)
午後1時30分~
内容…絵本の読み聞かせ など

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

かわいいどうぶつ大集合

10月16日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

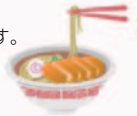
10月の休館日
3日、11日、17日、24日、28日、31日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お徳な日替わりサービスデー
月曜日・水曜日は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂がお徳な《モーニングスパ》、金曜日は《シニアデー》、土曜日は子ども連れの家族にお徳な《ファミリーデー》、毎月26日は入浴料が割引になる《風呂の日》を実施中♪

●食事処やまびこ
10月の特撰おすすめメニューは【とんかつみそラーメン 870円】。人気のメニューが復活! 肌寒くなる季節にピッタリの一品♪
※変更になる場合もあります。



10月の休館日
4日、11日、18日、25日

問合せ ☎27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

- 硯和書道教室 書作展
期間…10月1日(土)~15日(土)
- 墨游会 絵手紙展
期間…10月16日(日)~31日(月)

ロビーコンサート

●Jin jinコーラス
〈秋のロビーコンサート イン諏訪湖ハイツ〉
日時…10月21日(金) 午後1時~3時

■臨時休館日のお知らせ
10月19日(水)・20日(木)は、配管洗浄のため温泉施設は休業となります。

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
19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 11月7日(月)まで

武井武雄とキンダーブックの世界展
 『観察絵本キンダーブック』は戦前から現在まで長きに渡り多くの子どもたちに愛されてきた児童雑誌です。武井は編集顧問として携わり、子どもたちのために多くの作品を描きました。武井とキンダーブックの歩みを振り返りながら、武井の工夫あふれる作品をご紹介します。



武井武雄「ふねのなか」
1964年

同時開催

モーリス・センダック展
 当館所蔵の貴重な原画やポスターを展示します。


イベント

- ★羊毛フェルトでハロウィングッズをつくろう
 日時…10月9日(日) 午後1時30分～3時
 参加費…300円(要申込み)
- ★水なしスノードームをつくろう
 ～ハロウィンver.～
 日時…10月16日(日) 午後1時30分～3時
 参加費…500円(要申込み)
- ★体験! 対話による鑑賞会
 日時…10月30日(日) 午後1時～2時30分
 参加無料・申込み不要
 その他イベント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)

10月の休館日
 5日、12日、19日、26日

問合せ ☎24-3319

 市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展 10月23日(日)まで

「生誕140年 宮坂巴堂展」
 諏訪市出身で岡谷に住み、地域の日本画界の草分けとなった画家 宮坂巴堂の展覧会です。美人画や物語の絵など、美しく温かみにあふれた日本画をお楽しみください。

特別企画展

「暮らしを彩る小さな作品展」
「ちいさくてもいいじゃないか
ーみんなの0号作品展」
 10月27日(木)～12月25日(日)

考古企画展

「岡屋考古館 開館60周年記念企画展」
 日本一小さく?古い?考古館、でもそこに文化財保護の神髄がある
 10月3日(月)～12月27日(火)
 市内の弥生時代を代表する遺跡のひとつ、岡屋遺跡と岡屋考古館を特集。貴重な資料の数々をご覧ください。
 会場…美術考古館2階 考古展示室・岡屋考古館



イベント

「鉛筆デッサン」
石こう胸像を描く
(6回シリーズ)
 日時…10月22日・29日、11月5日・12日・19日・26日
 毎回土曜日 午後2時～
 参加費…300円(毎回) 定員…10名
 申込み…10月1日(土)より受付開始

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時

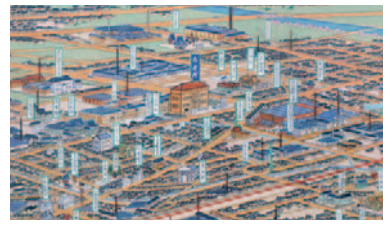
10月の休館日
 5日、11日、12日、19日、24日～26日

問合せ ☎22-5854

 **岡谷蚕糸博物館**
 OKAYA SILK MUSEUM
 シルクファクトリー


企画展 12月20日(火)まで

「岡谷旅行案内
～鳥瞰図でめぐる糸都岡谷～」



吉田初三郎「岡谷市鳥瞰図」(昭和11年)
 市役所周辺を部分拡大

大正の広重と呼ばれた鳥瞰図絵師吉田初三郎によって「岡谷市鳥瞰図」が描かれました。世は観光ブーム。巧みな技法によって描き出された市政施行年の岡谷のおすすめスポットとは? 当時の写真や資料とともにお楽しみください。

イベント (要申込み)

♠ **岡谷今昔さんぽ～糸都の歴史を巡る～**
 かつて、日本近代化の礎となる生糸生産の中心地であった岡谷のまちを歩きます。電話にてお申し込みください。
 日時…10月9日(日)
 午前9時～11時30分
 ※雨天の場合は10月16日(日)
集合場所…岡谷蚕糸博物館
定員…15名 **参加無料**(要入館料)
 ※最新の情報は、ホームページやSNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後5時
 (宮坂製糸所は午後4時まで)

10月の休館日
 5日、11日、12日、19日、26日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)



ふたりの妊活を応援します

将来赤ちゃんを授かることを望むご夫婦や、不妊の悩みを持つご夫婦の妊活を支援するため、岡谷市では不妊治療費などの一部を助成しています。

令和4年4月から

不妊治療が保険適用されました

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshihoken/funin-01.html



こうのとりの支援事業 (岡谷市不妊及び不育症治療費等助成事業)

【助成を受けられる人】 以下の全てにあてはまる人

- ① 夫婦であること(事実婚関係を含む)
- ② 夫婦の双方または一方が、申請日の1年以上前から岡谷市に住所を有していること
- ③ 市税を滞納していないこと
- ④ 医療保険に加入していること
- ⑤ 治療開始時の妻の年齢が43歳未満
- ⑥ 他の地方公共団体から同様の助成を受けていないこと

★特定不妊治療を令和3年度から開始し、令和4年度に終了する場合、医療保険を適用せずに受けた特定不妊治療の費用は、移行支援分の助成がありますので、お問い合わせください。

★申請にあたり、事前に対象要件の確認が必要となります。詳しい内容、申請方法は、市ホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

長野県の不妊治療助成制度などについては▶
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/jidofukushi/boshi/index.html>



【助成の内容】

助成金額…不妊および不育症治療に要した医療費の自己負担分の2分の1 (上限5万円)

※加入の健康保険組合などによる付加給付や高額療養費を受けた場合は、給付を受けた額を差し引いて助成額を決定します。

助成回数…

一般不妊治療：1年度あたり1回、初回申請年度から連続する3年度まで

※申請は、治療を受けた年度内(3月末まで)にまとめて行ってください。

生殖補助医療：保険適用分の一連の治療につき1回とし、保険適用された回数を限度とする。

※治療終了日より90日以内に申請してください。

※令和4年4月から9月までに受けた治療は、さかのぼって申請できます。

※保険適用の治療と併用して実施した先進医療を含みます(県助成対象者のみ)。

不育症治療：初回申請時の妻の年齢が40歳未満：6回、40歳以上：3回(いずれも県助成対象者のみ)

問合せ●健康推進課(内線1184)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ


9/21 交通事故防止・安全運転を願い
県道で人波作戦を実施

秋 の全国交通安全運動の初日、市役所イベント広場で出陣式を開催。岡谷署と岡谷交通安全協会、市、交通安全親の会など、関係団体が集まり、管内で歩行者事故が増加していることも受け、さらなる事故防止へ決意を新たにしました。式後には、市役所前の県道で、「飲酒運転根絶」「交差点注意」など書かれた桃太郎旗を手に並び、道行くドライバーに安全運転を訴えました。


10/2 銀メダリスト塚原直貴さんに学ぶ
アスリートフェスティバル in おかや

岡 谷市出身で北京五輪陸上男子400メートルリレー銀メダリストの塚原直貴さんを招き、「アスリートフェスティバル in おかや」を岡谷東部中学校で開催しました。第1部の「日本のお家芸! 魂のバトンパス!!」と題された講演会に続き、第2部では同校グラウンドで陸上クリニックを開催。市内の小中学生約50名が、塚原さんから走りのフォームや基本的なトレーニング方法などを学びました。


10/8 オーナー事業参加者が
立派に育ったシルクスイートを収穫

岡 谷・シルクスイートオーナー事業参加者の収穫作業が、市民総合体育館西側の「いしころ農園」で行われました。この制度は、シルクスイートの普及と関係・交流人口の創出を目的に新設された事業で、初年度の今年は県内外から12組の申し込みがあり、この日の収穫体験には7組が参加。それぞれ大きなシルクスイートを掘り起こし、合計127キロを収穫しました。


10/15 群馬県富岡市と姉妹都市提携50周年!
「姉妹都市交流推進の誓い」に調印

富 岡市と岡谷市は、工業都市としての類似点や、製糸を通じた交流があったことから、官営富岡製糸場の設立100周年の昭和47年10月15日に姉妹都市提携を行いました。この度、50周年を迎えるにあたり、世界遺産富岡製糸場において「姉妹都市交流推進の誓い」を交わすとともに、同日開催された富岡どんとまつりに出席しました。今後も両市においてより一層友好関係を深めていきます。

「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



こね

10月の
 ハガキから
 ▼は広報広聴担当より

田んぼも稲刈りが盛んです。新米が出回り始めました。早くおいしい新米を食べたいものです。

Y・Sさん(成田町)

▼新米の季節になりました。新米は、お米自体がおいしいので、ご飯と少しのおかずだけでも十分なごちそうになりますね。秋は、ほかにも旬の食材が豊富です。で、おいしいものをたくさん食べて秋の味覚を楽しみましょう。



秋は足早にやってきましたね。空の雲、コスモスの花、夜鳴く虫の声など秋を深く感じます。ゆっくり読書の時間をとりたいと思います。

T・Kさん(長地小萩)

▼夏の暑さが和らぎ、少しずつ涼しくなってきましたね。涼しい秋の夜は、読書をするにはいちばん適した季節と言われています。みなさんも、これはと思える一冊を探して、秋の夜長にじっくり読書を楽しんでみるのはいかがでしょうか。



今年のプレミアム商品券は、市内在住でだれでも購入できるので、さっそく購入して使用するのを楽しみにしています。

K・Aさん(川岸東)

▼岡谷市では、プレミアム率50%のお得な「岡谷生活応援商品券」を岡谷市の市民(住民基本台帳登録された人)を対象に12月28日まで販売しています。家計にやさしい商品券ですので、使えるお店や有効期限などチェックして、ぜひご利用ください。



撮り歩きおかや

Report 26

「#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!

シフォンケーキ専門店「39 ChiffonCake」お店の1番人気は、バナシフォンケーキ！フワフワしっとり、口の中が幸せいっぱい♡
 #39シフォンケーキ #バナシフォンケーキ #お買い物するなら岡谷 #Okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!

日を重ねるごとに濃くなる朱色が美しい。岡谷市役所庁舎の周りには、きれいに剪定されたドウダンツツジが紅葉しています。
 #ドウダンツツジ #紅葉 #深まる秋 #岡谷市役所 #岡谷市役所旧庁舎 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
 インスタグラム
[\[enjoy_okaya\]](#)



岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
[\[tabitabi_okaya\]](#)

※写真は商業観光課インスタグラム、岡谷市観光協会インスタグラム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)

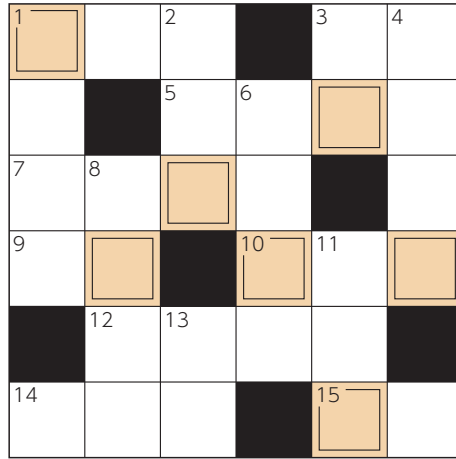
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.443

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する言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 入笠山、井戸尻遺跡、パノラマ
- 3 冠を正さず
- 5 岡谷でいちばん南にある保育園
- 7 両断
- 9 縷縷
- 10 長野県の公立高校は5割がこれとか。岡谷南高校もそうですね
- 12 自然に切れると願いがかなうとか。Jリーグとともに流行しました
- 14 市民病院駐車場の県道を挟んだ向かいあたり、豊川稲荷近くに昔あった映画館
- 15 蚕の成長に必要な不可欠

◆タテのカギ

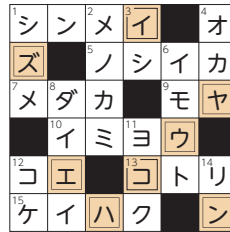
- 1 今月の特集です。気をつけましょう
- 2 花岡区、小坂区
- 3 ○○充=現実の生活が充実していること。若者言葉です
- 4 よく床の間に飾り鑑賞します
- 6 ○○○○販売、○○○○障害、○○○○教育
- 8 ヨコ5より県道を北へ向かい2つめの保育園
- 11 世界最高水準のスーパーコンピュータ
- 13 上○○、貴○○、王○○、神○○

●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。11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)

●10月号の答えと当選者

「イズハヤコウエン(出早公園)」

正解数25通(応募総数25通)の中から抽選で、Y・Hさん(銀座)、Y・Fさん(南宮)、S・Hさん(湊)、K・Fさん(川岸上)、F・Yさん(長地出早)に、ロマネット入浴券をお送りします。



【市長随想⑭】
「晩秋を迎えて」

11月3日は「文化の日」です。

文化の日は、世界で初めて戦争放棄を憲法で宣言した日本国憲法公布の日(昭和21年11月3日)を記念し、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として、昭和23年に「国民の祝日に関する法律」を制定する際に定められました。

11月3日は、イルフ童画館、岡谷美術考古館、岡谷蚕糸博物館においても、それぞれ企画展を開催しております。また、旧渡辺家住宅、旧林家住宅は11月4日から翌年3月末まで、冬期間の休館(旧林家は土日祝日のみ開館)となりますので、この機会に市内の文化施設を楽しんでいただきたいと思っております。

10月18日から、市内21区の公会所等を会場として、令和4年度市政懇談会「まちづくりふれあいトーク」を開催しております。

3年ぶりに対面により実施しております今回の懇談会では、第5次岡谷市総合計画前期基本計画によるまちづくりの主な取り組みや進捗状況、また、令和5年度の予算編成方針などをテーマとして、市民の皆様と意見交換をさせていただいております。

この広報が皆様の手元に届く頃には、お住まいの区の公会所等での日程が終了している場合もあると思いますが、地元以外の会場への参加も歓迎いたしますので、是非ご都合の良い日程の会場へお越しいただきたいと思っております。

開催日程は、広報おかや10月号、市のホームページ、各区の回覧板などで案内をしておりますので、多くの皆様の参加をお待ちしております。



「くっどばい」1955年 武井武雄

今井 竜五

〈講演会〉感染症から身を守る

新型コロナウイルスなどの感染症から身を守るためにはどうしたらよいのか。手洗いやうがい、マスクの効果は？自分の身を守るため何をすればよいのか？感染症の専門医、信州大学医学部附属病院の金井信一郎さんに、お話をうかがいます。あらためて感染症対策を考えてみてはいかがでしょうか。

聴講無料

要
申込み

日時：12月11日(日) 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

定員…40名(先着順・定員になり次第締切)
申込み…11月14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)にて受け付けます。12月8日(木)午後5時締切。
主催：岡谷市教育委員会



講師

信州大学医学部附属病院 感染制御室 副室長
金井 信一郎さん

諏訪郡下諏訪町出身。信州大学医学部卒。
2020年から長野県新型コロナウイルス感染症対策専門家懇談会委員
長野県新型コロナウイルス感染症クラスター対策チーム統括アドバイザー
松本市新型コロナウイルス感染症対策専門者会議医療福祉部会委員
2021年から長野県新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム 委員

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

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、変更または中止になることがあります。

岡谷市公式
ホームページ



広報おかや



岡谷市公式
SNS一覧

