



あなたとおかやを 絆ぐ

Koya

2023

1

No.1481

広報 おかや

特集

ものづくりのまち

おかや

つないでいく

DNA

の

ものづくり

今月の表紙

SUWA小型ロケットプロジェクトのワークショップにて、モデルロケットの打ち上げを体験した4年生。自分の押した発射ボタンでロケットが飛び立った感動は忘れられないことでしょう。ものづくりのまちで、夢に向かって羽ばたいてほしいと思います。

未来を見据えた躍動の年

新年おめでとうございます。

市民の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

令和4年は、7年に一度の諏訪大社御柱祭の年でありました。4月の大社山出しは、新型コロナウイルス感染防止対策として、御柱祭の歴史上初となる車両による運搬で実施されました。5月の大社里曳き、秋の各地域における小宮祭は、感染防止対策のもと、多くの氏子の皆様が参加する中で実施され、長く続くコロナ禍にあっても、少しづつ地域に活気が戻ってきたことを大変喜ばしく感じました。

また、昨年は、本市における人口動態のうち、転入、転出及びその他の増減に伴う人口の動きを示す社会動態の人数が、4月から10月まで7か月連続で増加しており、力を入れて取り組んでいる岡谷市と多様な関わりを持つ関係・交流人口の創出・拡大や、本市への移住・定住の促進の手応えを感じております。

このような中、本市が持つ独自の強みや特色を活かした各種事業を積極的に展開し、令和3年8月大

雨災害からの復旧・復興、土砂災害における避難情報の発令判断基準の見直し、今井上向配水池の竣工、「2050年岡谷市ゼロカーボンシティ宣言」の発出、岡谷市LINE公式アカウントの運用開始など情報発信手段の充実、岡谷シルクブルンド認証制度の創設、「おかや生

活応援プレミアム商品券」の販売など、多くの事業を確実に実施することができた年ともなりました。

このことは、市民の皆様をはじめ、これまでに関係された全ての皆様のご理解、ご協力とご尽力の賜物であり、深く感謝を申し上げます。

4月から始まる令和5年度は、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最終年となります。

前期5年間の総仕上げの年として、「未来を見据えた躍動の年」と位置付け、計画に掲げる目標の達成に向けた取り組みを確実に進めるとともに、後期基本計画がスタートする令和6年度からの5年間を見据えた効果的な取り組みに積極的に投資することにより、将来都市像に掲げる「人結び夢と希望を

向けて、加速度を上げて前進していくきます。
新型コロナウイルス感染症、国際情勢に伴う原油価格・物価高騰や円安など、先行きを見通すこと

が難しい状況が続いております。

このような状況にあっても、市民の皆様とともに、未来を見据えて躍動していくくという強い思いを持ち、ウィズコロナ・ポストコロナの新しい時代に的確に対応しながら、誰もが安心して、夢と希望を持つて暮らすことができ、いつまでも住み続けたい、住んでみたいと思える魅力あるまちづくりを推進するとともに、岡谷に住み、働き、学び、訪れるすべての人々、また、これから生まれてくる子どもたちが豊かさと幸せを実感できる、満足度の高い岡谷市を創り上げてまいります。

迎えました令和5年が、岡谷市がますます飛躍・発展する年となるとともに、市民の皆様が健康でご活躍されることを心からお祈り申し上げ、新年のあいさつとい



令和5年 元旦
岡谷市長 今井 龍五

DNA

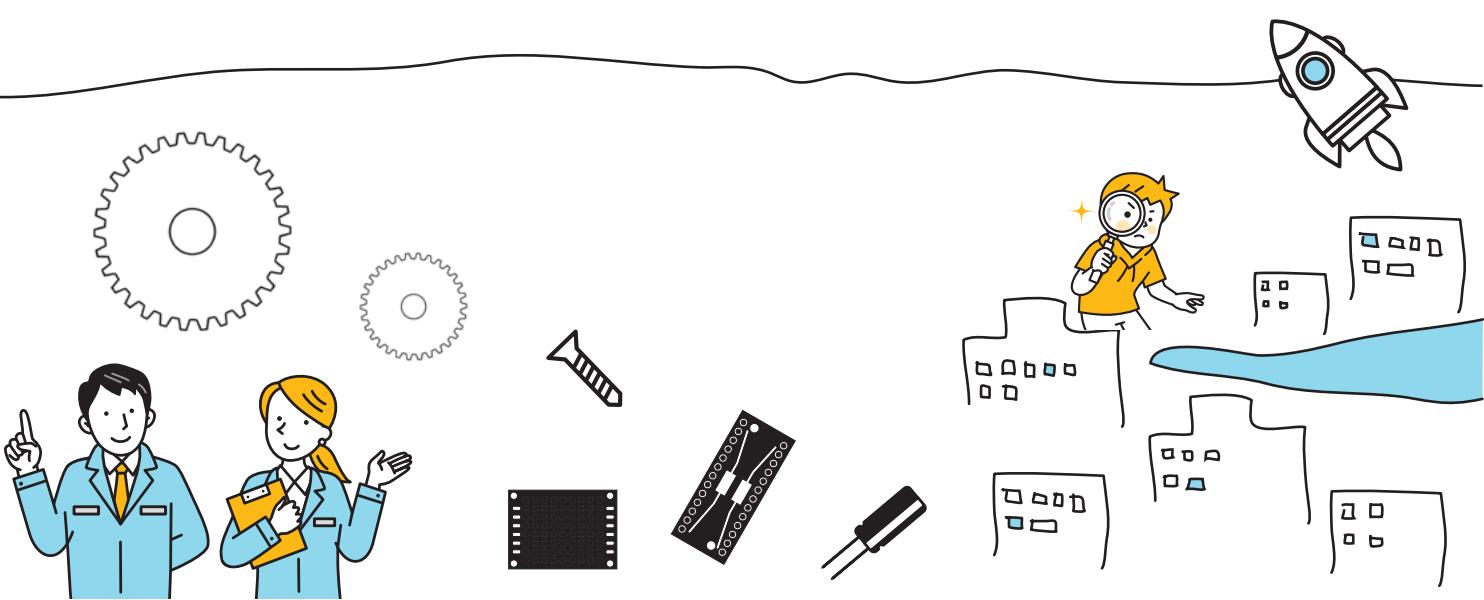
の

ものづくり

つないでいく

「ものづくりのまち おかや」…

時代をさかのぼれば、一万年以上昔。おかやは、太古の時代の「黒曜石の加工」に始まり、明治から昭和初期にかけて製糸業で栄え、世界一の生糸生産量を誇り「シリク岡谷」として、その名を世界にはせ、わが国の近代化に大きく貢献しました。その後、製糸業から、精密機械産業へ発展し、「東洋のスイス」と言われた時代を切り拓いた先人がつくり上げた精密機械の技術は、数々の製品の部品として生き続け、今なお世界から求められ続けています。そして、この太古から続く「ものづくりのDNA」は、SUWA小型ロケットプロジェクトとして、夢を大空に打ち上げました。脈々と続く、このDNAを受け継いだ「小さな発明王」たちが、先人の後を追う日も近づいてくることでしょう。



ものづくりチャレンジ 企業応援事業補助金

市では、「技術開発・新製品」に挑戦する中小企業を支援しています！

新たなものづくりにチャレンジするため、中小企業者またはその企業グループが行う「技術の研究開発」、「新製品の開発」に要する経費に対して補助金を交付しています。(産・学・官の連携も含みます。)

昭和54年より続いているこの制度を利用して、数多くの新製品や新技術が誕生し、社会の役に立っています。

補助金のくわしい情報はコチラ！

チャレンジする企業。

応援する岡谷。



実際に開発された製品と それを生み出した開発者の声を紹介します

幅広い企業のコスト削減

「テープを正確に速く貼る」という意外とかかってしまう人件費を節約することができます、またユニット化す

さうに要望の多かった曲面への貼り付けに挑戦しました。開発は受注生産と異なり、事前のコストがかかるため躊躇しがちですが、補助金で費用の半分を負担していただけることで開発に踏み切れ、曲面と平面両方に貼ることができる汎用性のある製品を作ることができました。

平面貼から曲面への挑戦

「どういうものを作つたらいいか、お客様が教えてくれる」という想いで取り組んでいます。自分たちの考えだけでなく、さまざまな角度から世の中に必要とされる製品をひとつでも多く生み出せるような「ものづくり」をしていきたい。これらを発展させ自分たちにしかできないオリジナルブランドの確立をめざしています。



代表取締役
山岡 俊幸さん

少数でも、 「世に必ず必要とされる技術」 を見つけ出した“発見力”

■マルゴ工業株式会社

「円筒貼り対応テープ貼り装置」

近年のものづくりに欠かせない「テープ貼り」の装置を発展させ、曲面への貼り付け技術を開発。



▲円筒貼り対応
テープ貼り装置

▼開発チーム：
(左上から)
丸山剛さん
小池孝司さん
山岡正幸さん
(左下から)
山本秀和さん
今井大志さん



ITと、ものづくり技術の融合
「工業で農業を後押し！」
“産・学・官の連携力”

■インダストリーネットワーク株式会社
「穀物や種子を非破壊で品質ごとに自動選別する卓上型実用機」

コメ、ソバなど多種多様な大きさの粒に対応、破壊せずに成分分析が可能。

農業と工業 の連携

ITや工業の技術力で、農作物に付加価値をつけ、農家さんを助けたいというのが開発に踏み切ったきっかけです。もともと信州大学で進めていた研究に制御系のソフトウェアの開発として関わり、当社の持つ「ものづくり」の技術を活かし、機械の小型化と、性能を上げることに特化して開発を継承しました。

非破壊で高速分析 唯一無二

一粒一粒パソコンで見ることができ、調べたい項目を数字で可視化できる、唯一無二の装置です。

ものづくりと“○○”

まずは、しっかりとしたものを作ることを大事にして、「ものづくり」と農業「のように、ものづくり」と、何か他のものとの接点をつくっていく活動をしながら、メーカーとして製品を一つ立ち上げたいですね。さらに、製品化したものを多くの人に行き渡るシステムを考えることで、地域に貢献したいと思っています。



CSO兼代表V監督
伊藤 要さん



技術顧問
福井 昭次さん



おかやの ものづくり 気質

固定観念をとりはらい
「できると信じて」
“挑戦する力”

■レイクR&D株式会社
「ハサミ型高周波処置具における送水機構の試作開発」

内視鏡手術に使う、医療用世界最小のハサミから、水が出る機構を開発。

世界最小 1台4役

ハサミの先端から水が出ることで、従来は内視鏡手術中にその都度入れ替えていた器具が、一つで「切開・剥離・止血・洗浄」までスムーズに行うことができるようになるた

視鏡手術で使う、さまざまな用途に応じた超小型の器具を開発しています。医療器具としての、厳しい基準をクリアした素材を使い、1ミリ以下の小さい部品を、顕微鏡で見ながら手の感覚で組み立てるという技術をクリアした素材を使い、1ミリ以下の手の感覚で組み立てていきます。手の感覚で組み立てるという技術が、まさに「おかやのものづくり気質」で、海外の大産生の工場ではできない技だと思っています。

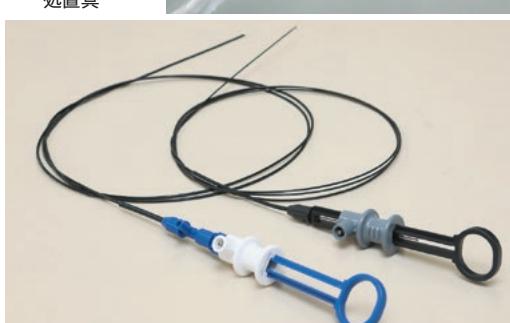
人の役に立つ ものづくり

め、手術時間の短縮と患者さんへの負担を軽減でき、また止血が瞬時に止まることができます。医師の負担も減り、多くの患者さんのためにもなっています。

今回の「ハサミから水が出る機構」のように、難しい要望がほとんどですが、「人の役に立つものづくり」をするという信念のもと、固定観念を捨て、どうやつたらそれを実現できるかを、日々追求しています。

ハサミ型高周波処置具における送水機構の試作開発

▶ハサミ先端部分
右：ハサミ型
高周波処置具
左：胆石除去
処置具





宇宙工学への興味を! “子どもたちの夢”に向けた ワークショップ

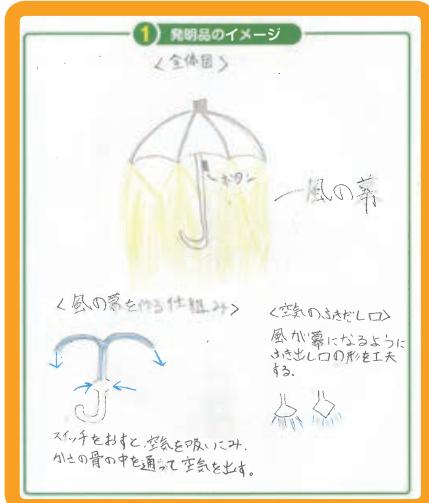
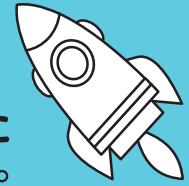
長地小
4年生が
体験!

子どもたちは、実験を通してロケットに使用されている材料の特徴を理解することで「ものづくり」への興味を深め、モデルロケットの打ち上げを体験し「宇宙工学」に興味を持ちました。

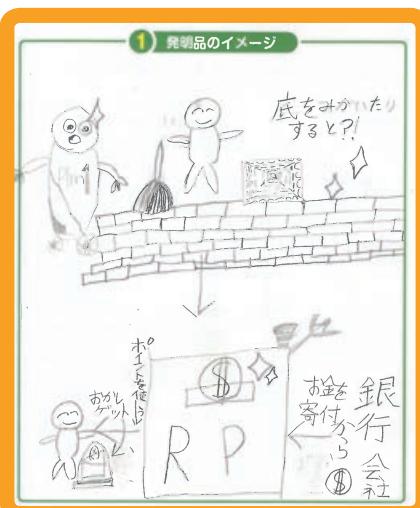
ロケット開発技術を通して
ものづくりの技術を高め合う団体

SUWA小型ロケットプロジェクト

地方創生の目的で岡谷市をはじめとする、諏訪圏5市町村が信州大学に委託し実施している、ロケット好きが集まる有志の団体です。諏訪東京理科大学、JAXA、長野県工業技術総合センター、神奈川大学の支援を受けながら、小型ロケットを題材として教育研究を行い、技術の高度化に対応できる人材の育成を目的としています。



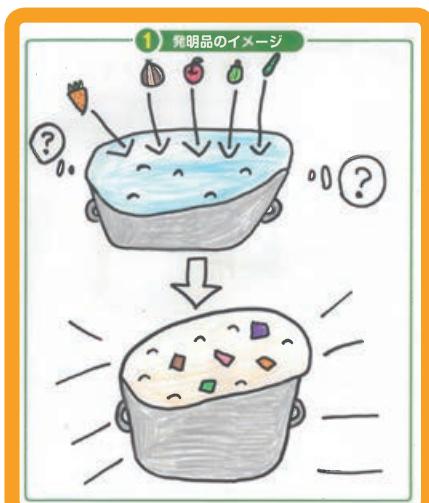
風のかざ
長地小6年 中沢 蓮さん
× 有限会社ホーユー



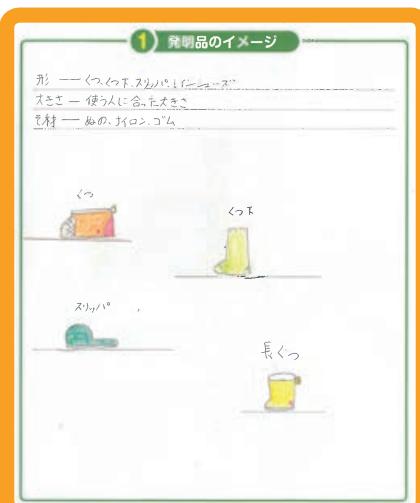
自動努力ちょ金ロボット<Plm1>とちょ金箱<RP>
小井川小5年 花岡 大地さん
× fabスペースhana_re



▲実物のロケット
を間近に見る子どもたち



メニューも決めてくれるお鍋
神明小2年 市来 あいさん
× 信越ハーネス株式会社



ユニバーサルシューズ
小井川小4年 好井 ありさん
× エーピーエヌ株式会社



ラクラク5秒検査キット
小井川小3年 寺澤 あかりさん
× 株式会社牛越製作所

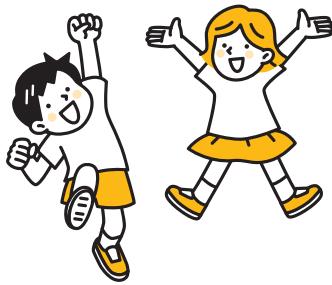
つぎは、 ぼくたちわたしたち 発明王にチャレンジ！



最終審査
は1月！

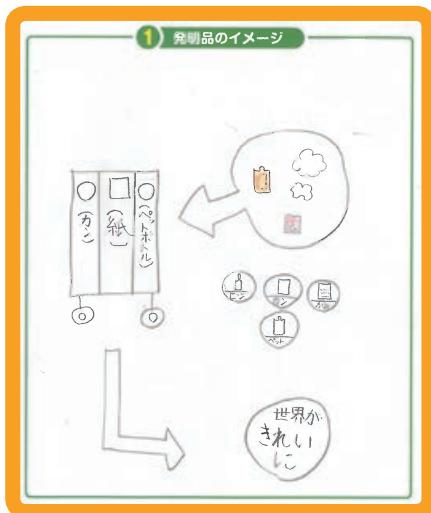
七のづくり OKAYAの 発明王

君も未来の発明王を目指そう

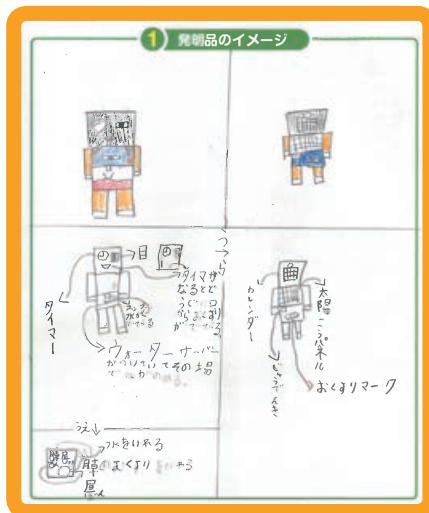


岡谷市は、全国でも有数のものづくりのまちです。ものづくりの原点は、「こんなことができたらいいな」という未来をイメージできる想像力と、「作ってみよう」「やってみよう」という行動力。市では、テクノプラザおかやの開館20周年を記念し、「ものづくりOKAYAの発明王」として、子どもたちから「発明・製品・アイデア」を募集しました。子どもたちの「オモイ」を「カタチ」に！ものづくり企業と一緒に立体作品を作りあげ、1月の最終審査に臨みます。「ものづくりおかやのDNA」がどのように受け継がれているのか、乞うご期待！子どもたちの「夢」がカタチになる「ものづくりのまち おかや」を、みんなで盛り上げていきましょう。

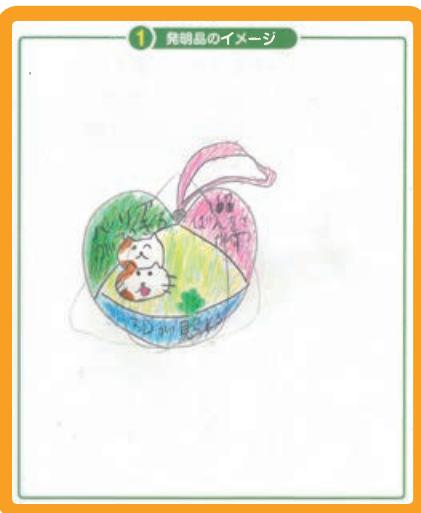
「ものづくりOKAYAの発明王」最終審査に残った10作品を紹介します



動くゴミ箱
長地小6年 後藤 鳩汰さん
× 小野ゴム工業株式会社



おくすりのもうロボット
湊小3年 花岡 陸登さん
× 株式会社諒訪機械製作所



おまもりキーホルダー
長地小3年 大久保 知怜さん
× 株式会社ダイヤ精機製作所

2/4
Sat.

ものづくりフェア 開催！

「ものづくりOKAYAの発明王」の応募作品と最終審査に残った10作品の立体作品を展示します。

詳細は巻末P32へ

問合せ
工業振興課
21-7000



情報まるわかりパット
神明小4年 黒岩 和花さん
× 株式会社平出精密



ふわふわことばせんせい
神明小1年 黒畠 恵玲杏さん
× 株式会社ケーテック

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



関節痛の原因や対処法を知ろう! 変形性関節症について



Hospital
ほすぴた
ルポ 58
Reportage



冬は寒さの影響などにより関節の痛みで悩む人が多い時期です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の新津医師に、関節痛や特に多いとされる「変形性関節症」についてお話をうかがいます。

ー岡谷市民病院に着任しての感想は

コンパクトな街に大きな病院があり、地域医療に貢献している病院だと感じました。整形外科の先生方も情報共有ができ、多職種との連携も取りやすいので、安心して診療に携わることができます。

ー関節痛について

関節痛は、炎症や外傷によって関節部に痛みが生じる病気で、手指の関節、膝や股関節などに多く見られます。関節痛を引き起こす原因はスポーツ、関節リウマチなどさまざまです

が、特に多いものとして「変形性関節症」が挙げられます。

ー変形性関節症とは

骨と骨の間に軟骨があり、クッションの役割を果たしているのですが、この軟骨がすり減ると、関節痛や関節に水（関節液）が溜まることで関節の可動域が狭まり、さらに症状が進行すると骨が変形してしまうことがあります。主に加齢、体重の増加や過度な運動が原因で、加重がかかりやすい膝や股関節に多く見られ、男女問わず発症します。

湿布などで痛みは和らぎますが、軟骨の修復はできないため、関節に痛みや違和感、歩きづらいなどの症状がある場合は、無理をせずに病院で診てもらうことが必要です。

ー治療法について

変形性関節症の初期や症状が軽いものであれば、内服薬（消炎鎮痛剤など）や外用薬（湿布や塗り薬など）で様子を見ますが、痛みが治まらない場合は、関節の動きを円滑にするため、関節に潤滑油の代わりとなるヒアルロン酸を注射する治療や、痛くて歩けないなど生活に支障をきたす場合には、手術（関節を人工関節に取り替える）により治療を行います。

ー日々の生活で気をつけることは

変形性関節症の具体的な予防法は確

立されていませんが、食事や運動などの生活習慣を見直すこと

で、発症のリスクを軽減するこ

とが可能です。

食事は、バラン

スの取れた食事

を心がけ、運動は、ウォーキングやス

トレッチなどの適度な運動を日々の生

活に取り入れることが大切です。冬場

は特に寒くなりますので、お風呂を長

めに浸かるなど、体を温めて血行を良

くすることが重要です。関節痛になら

と体を動かさない人が多いですが、体

を動かすことで筋肉がほぐれ、血行も

良くなるため、無理のない範囲で行い

ましょう。

また、体重のコントロールも重要ななります。体重が増えれば増えるほど膝や股関節への負荷が大きくなるため、適正体重を維持し、体重が急激に増えた人や肥満気味の人は、減量に努めましょう。

ー市民のみなさんへひとこと

地域医療に少しでも貢献できるように、日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

問合せ●岡谷市民病院

☎ 233-8000

整形外科 新津 文和 医師

帝京大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年7月に岡谷市民病院に着任。スポーツが得意で、小中高と野球を行い、大学ではアメリカンフットボール部に所属していた。休日は、諏訪湖周辺で散歩、ドライブやラーメン巡りをして過ごしている。



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。

1月以降の オミクロン株対応2価ワクチンの接種について

10月より実施してきた「オミクロン株対応2価ワクチン」の接種は、岡谷市民病院での集団接種および接種実施医療機関での接種が、12月をもって終了となりました。

1月以降のワクチン接種については、市民総合体育館の集団接種と、諏訪湖畔病院で行います。集団接種を希望する人はインターネット、または新型コロナウイルスワクチン接種対策室にて予約可能、諏訪湖畔病院での接種を希望する人は、諏訪湖畔病院のホームページから予約可能です。

1月の集団接種実施日…14日(土)、22日(日)

※新型コロナワクチンの接種を受けられる期間は、現時点
で令和5年3月末までとなっています。

乳幼児(生後6か月～4歳)接種の初回接種は、1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目、合計3回の接種を行います。

3月末までの接種期間内に全3回の接種を完了するためには、1回目の接種日が1月8日(日)に開始となる接種日程が最後の接種機会になります。接種を希望する人は、インターネット予約から申し込みをしてください。対象の人には通知を送付していますので、詳細については通知をご覧ください。

小児(5歳～11歳)接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

※乳幼児、小児が接種するワクチンは、オミクロン株対応ワクチンではありません。

●岡谷市へ転入後、新型コロナワクチンの接種を希望する人は、岡谷市の接種券が必要です。

申請が必要となりますので、必要書類を持参のうえ、ワクチン接種対策室へお越しください。

持ち物…今までの全接種記録が確認できるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)

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

日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。

まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう!

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

**日時…2月19日(日) 午前9時～11時30分
(予定)**

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

対象…令和5年3月までに35歳以上の人

【検診項目】

①大腸がん検診

大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。

自己負担金：520円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)

バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。

自己負担金：1,260円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)

CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。

自己負担金：3,670円(免除対象外)

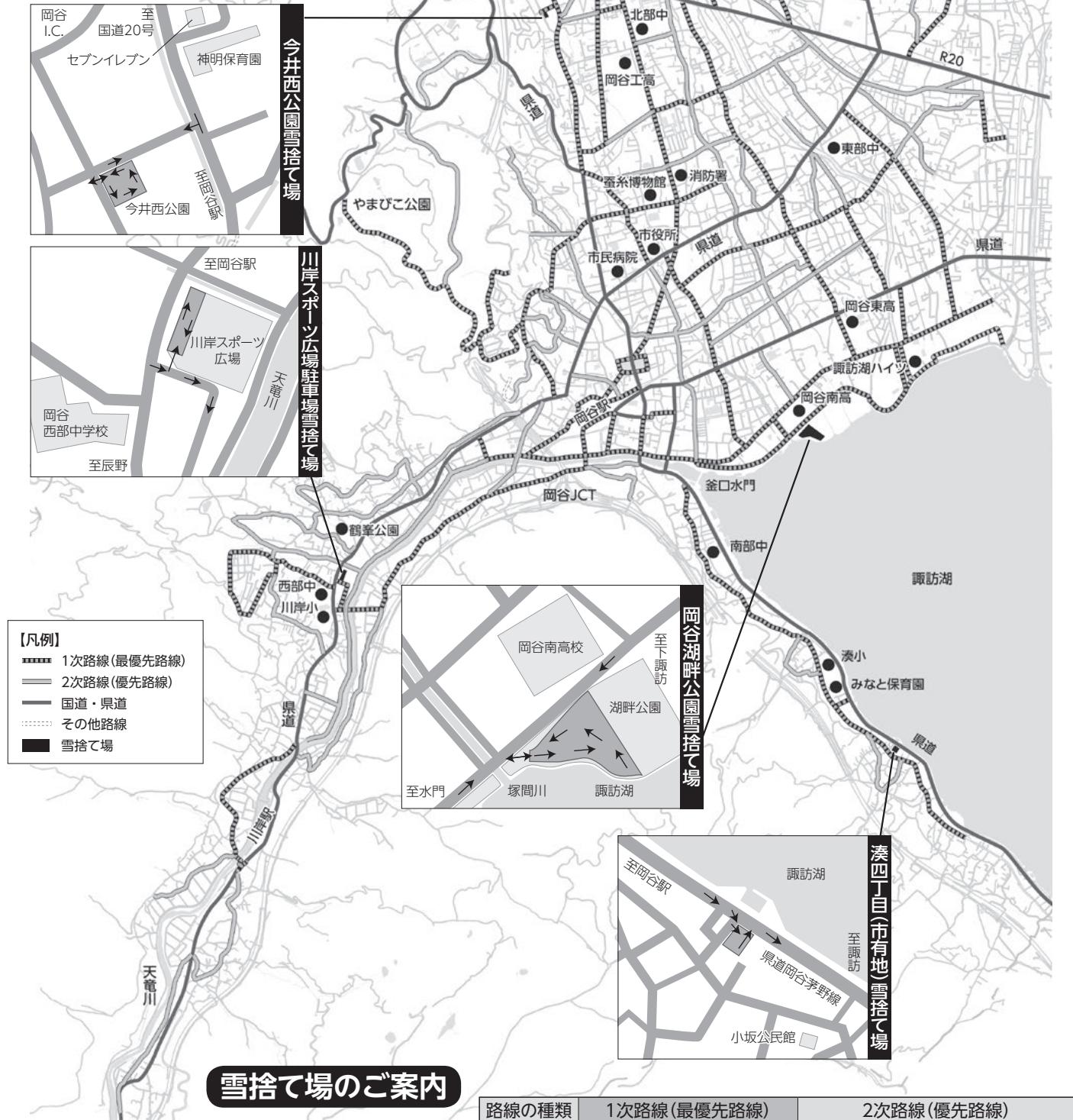
定員…各検診とも30名程度

申込み…1月20日(金)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1322)



雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除 雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。 とくに道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排 雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

男女共同参画 「おかや市民のつどい」～これからの地域づくりを考える～

講演会

「自分らしく輝く3つの処方箋」

～みんなが笑顔になる地域づくりに向けて～

講師…中島恵理さん(信州大学経法学部 特任教授)

日時…1月21日(土) 午後1時30分～3時10分(開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市民のつどい実行委員会・岡谷市

聴講無料

<講師プロフィール>

1995年 環境省(当時:環境庁)入省

1999～2001年 英国留学

2002年 結婚を契機に富士見町へ移住。東京と富士見町との2地域居住をはじめる。

2013～2015年 長野県温暖化対策課長

2015～2019年 長野県副知事

2021年 富士見町へ完全移住。現在 信州大学経法学部特任教授

※持続可能な地域づくり、SDGsのまちづくりのため奔走中



同時開催▶

- 男女共同参画社会づくりポスターコンクール
入賞作品展

- 展示イベント:女性団体の活動内容・作品展示

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

ひきこもりの理解と支援のための講演会

最近、よく聞かれるようになった、「ひきこもり」について学ぶ会を開催します。この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントと一緒に考えませんか。

日時…1月28日(土) 午後1時～2時30分

場所…諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター 職員

定員…50名



聴講無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1258)

お知らせ

「防災とボランティア週間」 土砂災害に関する講座を開催

近年、台風や局地的な大雨などによる災害が頻発化・激甚化するなか、個人の防災・減災意識の醸成と地域の防災力・減災力の向上が重要視されています。土砂災害が起きたらどうすればよいか…迅速で的確な避難行動につながる講座です。

聴講無料

赤牛先生出前講座「土砂災害・自分の命は自分で守る」

日時…1月14日(土) 午前10時～11時30分

場所…市役所9階 大会議室

講師…NPO法人 長野県砂防ボランティア協会 会員

定員…60名(自主防災組織参加者を含む)

申込み…危機管理室へ電話、または、メールにてお申し込みください。

メールには、氏名、住所、電話番号を明記してください。

メールアドレス kiki@city.okaya.lg.jp 申込み締切:1月10日(火)



1月17日は「防災とボランティアの日」

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

問合せ●危機管理室(内線1592)

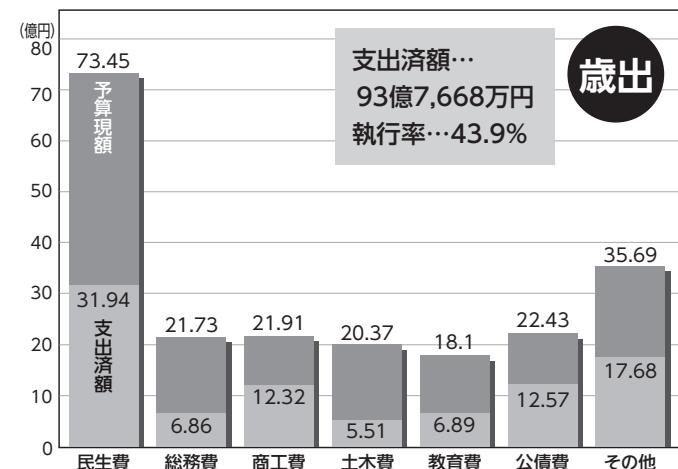
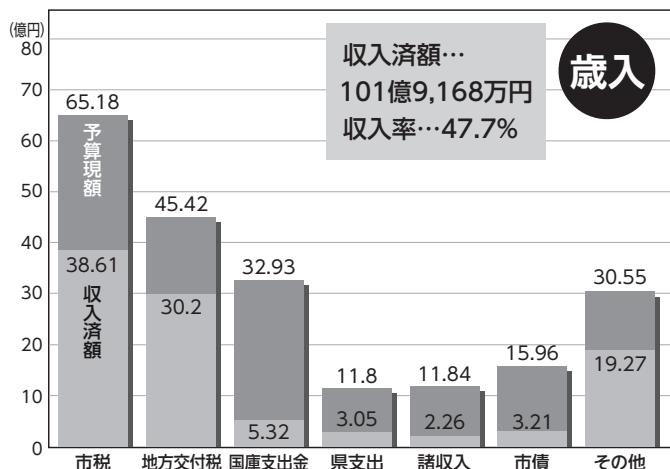
お知らせ

財政事情についてお知らせします 【令和4年度上半期(令和4年9月30日現在)】

令和4年度の一般会計は、上半期に8回の補正を行い、予算額は213億6,763万円となりました。主な補正予算の内容は、新型コロナウイルス感染症対策としてワクチン接種事業や、おかや生活応援プレミアム付き商品券事業に係る経費を計上したほか、マイナンバーカード普及促進「OkayaPayポイント付与」事業などを計上しています。

上半期の市税収入は、感染症の影響から一定の回復傾向が見られ、前年度に比べ約2億3千万円増の約36億8,319万円となっています。(右図)引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。

●一般会計執行状況 予算現額…213億6,763万円



問合せ●財政課(内線1532)

お知らせ

軽自動車をお持ちのみなさんへ 車検時の納税証明書の提示が原則として不要になります

令和5年1月4日から、軽自動車税納付確認システム「軽JNKS(ジェンクス)」が開始され、車検時に軽自動車税(種別割)の納税証明書の提示が原則として不要になります。

軽JNKSは三輪・四輪の軽自動車が対象となるため、二輪の小型自動車(排気量250cc超の二輪車)については従来通りの納税証明書の提示が必要になります。

また、次のような場合には三輪・四輪の軽自動車であっても、従来通りの納税証明書が必要となることがあります。

- 納付後すぐに納税証明書が必要な場合
- 中古車の購入直後の場合
- ほかの市区町村へ引っ越しした直後の場合
- 対象車両に過去の未納がある場合

※口座振替やスマホ決済で納税した人へは、これまで納税証明書を送付していましたが、令和5年度からは二輪の小型自動車のみ納税証明書を送付します。



詳しくは
こちらから▼



問合せ●税務課(内線1127)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

年金相談・お手続きの際は 予約相談をご利用ください

岡谷年金事務所では、市役所で受けられない年金相談や年金請求手続について、「事前予約」を行っています。

【予約相談のメリット】

- ご都合にあわせて、スムーズに相談できます。
- 相談内容に適したスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。

【予約相談の実施時間】

平日：午前8時30分～午後5時15分

週初めの開所日：午前8時30分～午後7時

週末相談（第2土曜日）：午前9時30分～午後4時

※予約可能時間は終了時間の30分前までです。

【予約方法】…全国共通の予約専用受付電話「0571-05-4890」

か、岡谷年金事務所「23-3661」にお申し込みください。

※希望日の1か月前から前日まで受付しています。

※申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書など）をご用意ください。

●その他、不明な点はお問い合わせください。

電話受付：平日の午前8時30分～午後5時15分

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集

岡谷市内山靈園 新合葬式墓地 『嶺風苑南棟』使用者募集

申込み資格…①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人、②岡谷市に本籍か住所のある人、③現に内山靈園聖地の使用許可を受けていない人、④現に内山靈園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。（現在の住所や本籍が市外にあっても資格有します。）

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	60体	15万円
共同埋蔵場所	150体	5万円

申込み…受付期間内に申請書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…1月10日（火）～24日（火）の午前8時30分～午後5時15分（土・日を除く）

※応募多数の場合は、抽選会を2月5日（日）に行います。

●詳しくは市民生活課にお問い合わせください。市ホームページや広報12月号でもご案内しています。

問合せ●市民生活課（内線1166・1171）



▲こちらから

お知らせ

『地球温暖化防止啓発パネル』を 貸し出します

市では、地球温暖化に対する意識を高めて具体的な行動につなげてもらおうと、地球温暖化の現状や、いま必要な対策などを紹介したパネルを作成しました。貸し出しは無料で、わかりやすい内容となっていますので、学校・企業・イベントなどに、ぜひご活用ください。

内容…『地球温暖化とは』・『地球温暖化が引き起こす影響』・『長野県の現状』・『家庭でできる省エネ』・『省エネ家電への買い替え』（5種類）

●それぞれが独立した内容となっていますので、1枚単位での貸し出しも可能です。

サイズ・形状…A1縦（594×841mm）タペストリー型（布製）
※パネルをかけるスタンドも貸し出します。

貸出期間…3週間以内

※長期貸し出しを希望する場合はご相談ください。

申込み…申請書に必要事項を記入のうえ、環境課までFAX、またはご持参ください。（FAX 22-7281）

※申請書は市ホームページからダウンロード、または環境課窓口にてお渡ししています。

問合せ●環境課（内線1445・1446）

お知らせ

政治家の寄附は禁止、有権者が 求めることも禁止されています！

今年は、統一地方選挙（長野県議会議員選挙、岡谷市議会議員選挙）、岡谷市長選挙が予定されています。

わたしたちの意思を正しく政治に反映させるためには、明るい選挙の推進が重要です。

明るい選挙をめざし「三ない運動（贈らない、求めない、受け取らない）」を徹底しましょう！

次のようなものは、政治家の寄付禁止の対象となります。また、有権者が求めることも禁止されています。

- 町内会の集会・旅行などの催し物への寸志・飲食物の差し入れ
- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物の差し入れ
- お祭りへの寄附・差し入れ
- お歳暮・お年賀
- 入学祝・卒業祝、落成式・開店祝などの花輪
- 病気見舞い
- 葬儀の花輪・供花など

問合せ●選挙管理委員会事務局（内線1246）

健康 ひと回メモ

No.543

運動の効用

新型コロナウイルスの流行によって運動不足の人が増えているようです。

流行初期にはステイホームと繰り返されたため、烟台にも行かないでおうちにいたおばあちゃんがいました。烟台に行つても大丈夫だという「あんた！ステイホームの意味を知つとるかね？」と言われました。

運動していないと筋肉がやせ細つて、腱も骨も細くなります。

その1 熱の產生

寒い季節となりましたが、体のなかで作られる熱の約80%は筋肉が产生しています。筋肉を増やすと寒さに強くなります。

その2 自律神経系の調整

運動によって自律神経が整えられます。交感神経系と副交感神経系をメリハリよく活動させるこ

とににより、自律神経失調症の改善に効果があります。

その3 抑うつ状態の予防と治療

気分が落ち込んだときに、体を動かすことで元気になつたことがあるかと思います。うつ病と診断されて抗うつ剤を用いている人

も、定期的な運動によって薬が不要になることがあります。とくに屋外での運動が効果的です。

その4 動脈硬化の予防

運動不足は動脈硬化の進行を早くします。循環器疾患のリスクは高血圧に次ぐもので、運動不足のほうが、喫煙、高コレステロール、塩分の高摂取、肥満よりも、脳卒中・心筋梗塞のリスクは大きいです。コレステロールを下げる薬を飲んでいるから運動しなくていいわけではありません。

その5 がんの予防

身体活動量が多い人のほうがさまざまながんになるリスクが低くなることが知られています。とくに休日にスポーツをする人や、高齢者ではリスクの低下の効果がより高いです。また、前立腺がんにおいては予防効果だけではなく、がんができるしまつてからも、運動によりがんの進行を遅らせる効果があることがわかっています。

その6 認知症の予防

運動は高血圧、糖尿病、脂質異常などの認知症のリスクを高くする疾患の改善にも役立つのです。運動により脳の血流が増加することから脳血管性認知症の予防に役立つという研究や、アル

ツハイマー型認知症において萎縮する海馬の機能を高めるという研究もあります。

また最近、リハビリテーション

の分野でデュアルタスクトレーニングが重視されています。デュアルタスクとは簡単にいうと、頭を使いながら体を動かすトレーニングです。リハビリ施設では床の模様の決められた色の上だけ歩くとか、パズルをしながら自転車こぎをするなどが行われています。

多くの人がウォーキングに励んでいらっしゃいますが、歌を口ずさみながら歩いたり、すれ違う車のナンバーの足し算をして歩くと認知機能にも効果があります。野鳥や野草を眺めながら歩くだけでもいいと思います。

頭を使うことも運動をすることも、ちょっとだけ難しいことをすることが多いのです。たまに間違えてしまうことをするとか、少し汗ばんで息が弾むことをしましょう。ちょっとだけです、無理は禁物です。



▲こちらから

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

募集

令和5年度 岡谷市の発行物などへの有料広告を募集します

「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー片面刷

広告枠…カレンダーハーフの6枠

(1枠:縦43mm×横62mm)のうち1枠

掲載料…1枠50,000円

掲載期間…令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募方法…市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

募集期間…1月4日(水)～18日(水)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

「保健事業日程表」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー

広告枠…5枠(1枠:縦40mm×横80mm)

掲載料…1枠30,000円

掲載期間…令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募方法…健康推進課に募集要項と申請書があります。

お問い合わせください。

募集期間…12月23日(金)～1月31日(火)

問合せ●健康推進課(内線1181)

・子どもの予防接種は、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。
門に確認の上、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歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
3歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってきてください。

相談に関するお問い合わせは—— 健康推進課（内線 1191）まで

金

土

6

7

1歳6か月児健診
(R3年6月生)
午後（個別通知します）

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

(株)岡谷酸素㈱
☎ 22-4931

13

14

離乳食教室（ごっくん教室）
(R4年8月生)
[予約制・個別対応]

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

20

21

離乳食教室（ぱくぱく教室）
(R4年1月生)
[予約制・少人数教室]

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

27

28

水道建設㈱
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

◎市県民税 第4期
◎国民健康保険税 第10期
納期限…1月31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	11日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室
	無料法律相談 【予約制】	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：鳥川秀司 弁護士 ※2月分予約：1月18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】	18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
移 住	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）
就 労	子ども総合相談センター	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）
	学校生活、心身の発達等の相談	子ども総合相談センター 分室
企 業 経 営	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】
	女性のための健康相談 【予約制】	11日(水)・25日(水)午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
農 業	女性のための相談	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）
	まいさぽ女性相談Day 生活や暮らしの相談	・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）
結 婚 相 談	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 【予約制】 17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）
就 労	ミニジョブカフェ【予約制】	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）
	若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企 業 経 営	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	18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
	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
農 業	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	17日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
結 婚 相 談	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
今 月 の 納 税	相談日	時 間
	火曜日	午前10時～午後4時
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時
	第2・4木曜日	午後 6時～9時
	場 所	連絡先
	諏訪湖ハイツ	市社協 ☎ 24-2121
	312相談室	諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290（内線 3112） (080-5143-3202)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中【予約制】

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

1回目▶1月13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▶1月27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

1月

January

- 熱** 発熱外来対応医療機関
- +** 休日急病当番医院
- 歯** 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道** 水道修理当番店
- 相** 相談
- 乳幼児健診**
- 心** 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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日

月

火

水

木

- 熱** 山崎医院 ☎ 22-3287
(8:30~12:30)
- +** 牛山医院 ☎ 78-1192
- +** 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100
- 歯** ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635
- しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480
- 土田薬局 ☎ 28-3232
- 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 熱** 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
(9:00~13:00)
- +** 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100
- 歯** さとう眼科医院 ☎ 27-0085
- 歯** あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414
- ウエルシア薬局岡谷長地北店 ☎ 26-0117
- イズミ薬局 ☎ 28-0030
- (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 熱** 溝口医院 ☎ 27-6266
(8:30~12:30)
- +** 今井整形外科 ☎ 28-9933
- +** 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
- 歯** 三井歯科医院 ☎ 23-8427
- やまびこ薬局 ☎ 21-2144
- ひまわり薬局 ☎ 26-7226
- (有)三善工業 ☎ 23-3446

- (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
- (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 熱** 牛山医院 ☎ 78-1192
(9:00~13:00)
- +** 向山内科医院 ☎ 23-6272
- 歯** 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341
- クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301
- (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 熱** 今井整形外科 ☎ 28-9933
(9:00~13:00)
- +** 溝口医院 ☎ 27-6266
- 歯** スマイル歯科医院 ☎ 24-0315
- 永田薬局 ☎ 27-8123
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- 相** 育児相談（予約制）
午前9時30分～11時30分
- 水道建設(株) ☎ 23-2662

- 3歳児健診
(R1年12月生)
午後(個別通知します)
- (株)アイテック ☎ 23-8500

- +** 今井整形外科 ☎ 28-9933
- 歯** 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138
- ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512
- (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

- 3～4か月児健診
(R4年9月生)
午後(個別通知します)
- 信和設備(株) ☎ 22-3302
- (株)総設工業 ☎ 28-8504

- +** 祐愛病院 ☎ 23-0222
- 歯** 藤森医院歯科 ☎ 22-1829
- マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080
- (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 相** 育児相談（予約制）
午前9時30分～11時30分
- (株)オスガ設備 ☎ 27-6622

- 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

- 9～10か月児健診
(R4年3月生)
午後(個別通知します)
- (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- +** 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068
- 歯** しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500
- コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023
- 杉村設備(株) ☎ 27-8632

- (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

- (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

- 諏訪地区小児夜間急病センター**
- 診療日：火・木・土・日
■診療時間：午後7時～9時
■診療科目：小児科
生後3か月以上中学生まで
(ケガ、やけど、ハチ刺され、)
(誤飲等は除く)
- 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699

- 健康相談・栄養相談・歯科相談（月～金曜日）**
- 午前8時30分～午後5時15分
問合わせ
健康推進課 23-6141 (直通)

乳幼児
保健セ
医療機
◆乳幼
場持ち
※
※

おかやではたらく・おかやでくらす

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配…。そんなモヤモヤした気持ちもすっきりでき、あなたにあった働き方が見つけられるサポートセミナーを開催。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。

家庭をもつ女性ならではの「再就職への不安解消法」、「就職準備のノウハウ」を得て、一歩前進しましょう! 女性のみなさん、ぜひご参加ください!

- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。



参加無料

●女性の再就職応援セミナー

“就職への不安や悩みを解消しよう”

日時…1月20日(金) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…1月26日(木) 午前10時～正午

※入退場自由

場所…テクノプラザおかや

申込み不要

就職活動を一步リード! 「おかや就活サークル」に参加しませんか?

就職活動本番を迎える学生のみなさんに、「エントリーシート」「面接」などの、選考に向けた準備が整うセミナーなどを開催します。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

- 参加者特典**…昼食つき、東京発の無料帰省
バスを利用できます。各回のみの参加も可。
場所…テクノプラザおかや(両日)



●2月2日(木) 午前10時～午後5時

①「自己PRセミナー」

エントリーシート・面接に役立つ自己PRの作り方の極意を学ぼう

②「面接対策・面接コミュニケーションセミナー」

面接対策を知るとともに、面接で必要とされるコミュニケーション力を身につけよう

③「経営者と語ろう!」

経営者と話し、社員・経営に対する想い・考えを知り、採用者側の視点を得て、仕事への価値観を深め、納得・実りある就活につなげよう

申込み期限…1月24日(火)

●2月22日(水) 午後1時～5時15分

「模擬面接体験」※定員20名

複数の企業人事担当者との模擬面接を経験し準備を万全にしよう

申込み期限…2月9日(木)

※詳しくはホームページをご覧ください。

要申込み



参加無料

定年準備セミナー

～人生100年時代のライフプラン～

年齢を重ね “明るく豊かで健康な人生”を歩むためには事前にさまざまな準備や心構えが必要です。生涯設計のため「定年準備」「年金制度」「健康保険・介護保険」の内容など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。

日時…2月8日(水) 午後6時30分～8時

場所…テクノプラザおかや

対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、
経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人
など

講師…特定社会保険労務士 中村 勝さん

申込み…2月3日(金)までに電話にてお申し
込みください。

参加無料

要申込み

東京で「長野県諏訪地域 就職・転職フェア」・ 「信州岡谷市のしごと・くらし発見フェア」を開催

長野県での就職を考える学生、地元に戻って、また移住先として、諏訪地域で暮らし、働きたいと考えている人を対象に、東京でイベントを開催! 岡谷に来なくても、諏訪地域企業30社の経営者や人事担当者、移住支援担当者と直接面談できる絶好の機会です。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、UIJタンクしたい人にぜひご案内ください。

日時…2月18日(土) 午後1時～3時(最終入場:午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

対象…2024年学卒者、長野県での
インターンシップ・就職を考える学
生・社会人、移住を考えている人

詳しくはこちから▶



参加無料

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

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

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ市外在住や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(①別途材料代1,000円)、④～⑦1,150円

申込み…1月10日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。

受講料を添えて窓口でお申し込みください。

※対象外の人は1月12日(木)午前9時から受付開始。電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

●受講者本人が窓口でお申し込みください。本人以外や電話での申し込みはお受けできません。

●今年度初めて受講する人は、申し込み時に身分証の提示をお願いします。

●受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。



★facebookでも情報発信中!



講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①ソープ&フルーツカービングを楽しもう!	2月6日～2月20日〔月曜・全3回〕	午後7時～8時30分	熊木英二さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	1月25日～3月1日〔水曜・全6回〕	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話 (中級編)	1月26日～3月9日(2/23休み) 〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Amy Taguchiさん	10名	講習室
④ピラテス	1月23日～2月27日〔月曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	1月24日～2月28日〔火曜・全6回〕	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス& ストレッチ	1月26日～3月9日(2/23休み) 〔木曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	1月27日～3月3日〔金曜・全6回〕	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

岡谷市生涯学習大学 講演会 『金融犯罪の手口と対策』

聴講無料

要申込み

自分はだまされない! と思っていても、いまだ後を絶たない
オレオレ詐欺や還付金詐欺などの金融犯罪。その手口と、被害
を防ぐ対策について学んでみませんか。

日時…2月11日(土・祝) 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・定員になり次第締め切り)

講師…一般社団法人 長野県銀行協会 常務理事 五明 熱さん

申込み…1月16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。2月9日(木)午後5時締切。



詳しくはこちらをご覧ください

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 諏訪圏域都市計画の変更に関する原案の閲覧・公聴会

「岡谷都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「茅野都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「下諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「富士見都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧・公聴会を開催します。

対象…都市計画案に関係する地域に住む人、その他利害関係者

閲覧期間…1月5日(木)～27日(金)

閲覧内容…都市計画区域マスターplan(県決定)

閲覧場所…岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

公述申込み…公聴会で公述(発言)を希望する人は、1月20日(金)までに、公述申出書を閲覧場所に持参、または郵送で提出してください。(公述申出書は閲覧場所、または県ホームページで入手可能)

公聴会日時…1月29日(日)午前10時30分～

場所…諏訪合同庁舎5階502会議室(諏訪市)

※公述の申し出がない場合は公聴会を中止します。

問合せ…長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936

長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

お知らせ 税務相談所を開設します

開設日…1月11日、2月8日、4月12日、5月10日(毎月第2水曜日)

※3月を除く

時間…午前10時～正午

場所…下諏訪商工会議所2階税理士会事務局(下諏訪町)

申込み…事前に電話予約してください。

※相談無料

問合せ…関東信越税理士会諏訪支部 ☎28-6666

お知らせ おかや生活応援商品券の使用期限は1月31日まで

おかや生活応援商品券の使用期限は、1月31日(火)までです。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、期日までに使い切りましょう。



問合せ…商業観光課(内線1452)

募集 長野県民交通災害共済会員募集!

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている共済です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日からお見舞金が支給されます。

1月4日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になります。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ…市民生活課

(内線1166・1172)

お知らせ 後期高齢者医療の医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

●令和3年11月から令和4年10月までの診療分…令和5年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※昨年度から、医療費通知の送付を年1回に変更しています。令和4年11月・12月の診療分については、令和5年1月～10月分と併せて、令和6年1月下旬ごろに送付します。

問合せ…

長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026-229-5320

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 岡谷市消防出初式を行います



カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車輛による分列行進を行います。なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

期日…1月8日(日)

式典…午前9時45分～ カノラホール

人員服装の点検…午前10時50分～

市役所イベント広場

人員・車輛分列行進…午前11時5分～

市役所東側道路(カノラホール前)

(午前11時30分終了予定)

問合せ…消防課(内線3119)

お知らせ 入札参加資格審査申請は2月21日までに!

令和5・6年度の物品・役務(業務委託)入札参加資格審査申請(定期申請)、および、令和5・6年度の建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は、期間中に申請をお願いします。

受付期間…1月20日(金)～2月21日(火)

期間中に市役所5階財政課まで持参、または郵送にて申請してください。

※郵送の場合は2月14日(火)必着



▲物品・役務入札
参加資格申請



▲建設工事、
建設コンサルタント

問合せ…財政課(内線1535)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。お気軽にお申し込みください。

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

◎ストレッチ教室(一般)

プール再開までの短期教室です。
期日…毎週火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館 第一会議室
定員…20名(先着順)
受講料…1回500円
以上申込み…窓口または電話で受付。
市民総合体育館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

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
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

おかやファミリースポーツ プログラム

◎親子で卓球体験

日時…2月12日(日) 午前10時～正午
(受付開始:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館
対象…市内在住の小学生の親子
定員…30組(先着順)
参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

受付期間…1月17日(火)～31日(火)

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)

今年度最終回!『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歳以上の人々に無料開放します。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。

運動・健康に興味のある人は、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)

日時…1月19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～)。要事前申込み(定員20名)。
※「はつらつ健康体操」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

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分)…1月15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(おむね)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…1月15日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンター ファミリースケートデー

市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

日時…1月14日(土)

午前8時～午後9時

※貸し靴は有料:1足530円

※アイスアリーナでは行いません。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

1月の番組表

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。

放送
番組

- わが家のアイドル
- 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
- 家庭でつくる郷土料理(再放送)ほか

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。

【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。

ボランティア交流研究集会

ボッチャ体験交流会

12月3日（土）諏訪ブロック社協主催のボランティア交流研究集会 ボッチャ体験交流会を諏訪湖ハイツにて開催しました。

『ボッチャで地域を元気に』をテーマに、子どもから高齢者まで、障がいの有無も関係なく取り組めるスポーツである「ボッチャ」をツールにして、コロナ禍で制限のある状況下でも、直接顔を合わせ交流し、ボランティア同士、また地域の人たちとのつながりの維持・深化を図ることを目的として開催しました。

諏訪圏域から53名が参加し12チームに分かれて交流を楽しみました。



ボールをその都度消毒する等、新型コロナウイルス感染症対策をしました。

○ボッチャとは

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができます。カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



感想

○貸出

岡谷市社会福祉協議会では、ボッチャの貸出を行っています。

狭い部屋でも、コートの大きさを工夫して、皆で楽しむことができます。ぜひご活用ください。

和やかで、
おもしろかったです。
笑い疲れました。

下諏訪町 70代

誰とでも、
楽しくゲームができそうで
地元に戻ってぜひ体験会を
やってみたいと思いました。

茅野市 60代

玉によって
進み具合がことなるので
都度ちがう。

諏訪市 80代

ルールを覚えて
またチャレンジしたい

岡谷市 70代

なかなか
むずかしかったです。
白い玉の位置が難しい。
いい頭の体操が出来ました。

原村 80代

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 岡谷市障害者福祉推進実行委員会だより

岡谷市障害者福祉推進実行委員会（会長 今井竜五）は、岡谷市における障がい者の「完全参加と平等」の実現を目指して各種事業を行っています。

新型コロナウイルスの影響で、障がい者の皆さんや障がい者施設も大きな影響を受けておりますが、今年度は実現可能な事業を行ってきました。

【ふれあいの集い中止に伴う啓発と慰労】

毎年9月は塩尻においてふれあいの集いを開催し、障がい者の皆さんに秋の味覚であるぶどう狩りを通じた交流会を開いておりましたが、新型コロナウイルスの影響で今年度も中止となりました。ふれあいの集いの啓発と障がい者の皆様への慰労のために、11月24日（木）に市内障がい者施設へ梨をお届けしました。



岡谷市障害者福祉推進実行委員会 副会長
岡谷市社会福祉協議会 会長 小口 明則
と施設の皆さん

障がいを理解するための学習会

12月8日（木）岡谷市役所において、「盲ろう者の生活や支援について学ぶ」と題し学習会を開催いたしました。ながの盲ろう者りんごの会 会長 上原康彦さんと事務局長の善財邦子さんから、盲ろう者の生活や支援方法について学びました。約30名の皆様にご参加いただきました。

上原さんは自らの体験を、善財さんは盲ろう者について説明いただきました。

盲ろう者は、障がいの状態や希望される支援方法が人それぞれ大きく異なるため、ご本人が求められる支援について確認をすることが大切です。



上原さん（右）と通訳介助員（左）



盲ろう者について説明する善財さん

○盲ろう者とは

「目と耳の両方に障がいのある人」

全く見えず・聞こえず・喋れないという人から、少しは見える・聞こえるという人まで見え方・聞こえ方は様々。先天的に目と耳の両方に障害がある人もいるが、先天的にどちらかの障害があり、病気や加齢で障害が重複するようになったという方が多い。

全盲ろう…まったく見えなくて、まったく聞こえない人
全盲難聴…まったく見えなくて、少し聞こえる人
弱視ろう…少し見えて、まったく聞こえない人
弱視難聴…少し見えて、少し聞こえる人

尊い善意を ありがとうございます

令和4年7月から令和4年11月まで（敬称略）



● 福祉基金へ
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

弥生会

岡谷市ダンス協会

鮎澤 博幸

美よう室 湖畔

公益財団法人 おかや文化振興事業団
プリンス＆スカイラインミュージアム



- ボランティアセンターへ
- 使用済み切手

東堀区・水岸佳代・小口茉由加

湯川幸彦・樋口博文・小口愛子

ウェルハートおかや・古川源司

（株）アイ・コー・ポレーション

駒沢地区社協・金子工務店（株）

- 食品

諏訪地区労働者福祉協議会

- 軍手

岡谷ライオンズクラブ

- プロジェクター

信越地方郵便局長会
南信北地区会 岡谷部会



ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブと
ビーズクッションを作り無料で配布しています。

こんなときにご利用下さい。

- 褥瘡（床ずれ）の予防のためにクッションを利用し体の圧力を分散させましょう。
- 骨折等で、患部を動かないように安定させたいときに程よい位置に置きましょう。
- むくみ予防に足を乗せる。
- 座った姿勢が安定するように隙間に挟む。
- 乗車中の腰痛予防に。



サイズは、大 100cm・中 70cm・小 50cm の3種類 幅はすべて 34cm
中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。遠慮せずに連絡下さい。

食料のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の効くものがあります。

NPO 法人フードバンク信州や、まいさぽ岡谷市と協力して、生活に困られている方や子どもの居場所等にお渡しいたします。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで



0123 子どものくに



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄姉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
1月の休館日…10日(火)
(毎月第2火曜日)

親子運動遊び講座(1月13日(金)より申込み開始)

親子で体を動かして遊びます。
日時…2月13日(月) 午前10時～11時
対象…親子(よちよち歩きの子ども～)
場所…3F ダンス室 講師…篠原 忍さん
持ち物…水分

予約不要の
イベント

1月12日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
13日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(月)	ぺったんこの日(1月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
25日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 来館時にレシピ紹介	開館中いつでも
27日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
29日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	午前10時～午後1時(受付)

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃんおう(1月11日(水)より申込み開始)
「おにのでんでんだいこ」を作ります。

日時…2月10日(金)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…2月15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
(1月24日(火)より申込み開始)
日時…2月24日(金) 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、鮎沢区で除雪機などを整備しました。

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ます。

問合せ●秘書広報課(内線1365)



除雪機

今月の子育てキーワード(小学校高学年期) 「我が家のルールを作りましょう!」

自宅のパソコンや、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢制限)やフィルタリングの設定、使用場所の制限等、子どもと我が家家のルールを作りましょう。

～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

千住真理子
ヴァイオリン・リサイタル

3月5日(日)

午後2時開演(午後1時15分開場)

名ヴァイオリニスト・千住真理子がカノラホールに! 2021年、当館でコーディングした際に、ホールの響きを絶賛され、いつかコンサートを開催したいとのお言葉をいただきましたが、それが実現します! ベートーヴェンの《春》や《チャルダッシュ》ほか、当館で録音されたアルバムに収録されている楽曲も披露。会場を包み込む温かなサウンドにご期待ください。



千住真理子(ヴァイオリン)

曲目

ベートーヴェン:「ヴァイオリン・ソナタ第5番《春》」
イングランド民謡:「グリーンスリーブス」
モンティ:「チャルダッシュ」ほか

出演

△ヴァイオリン / 千住真理子
△ピアノ / 山洞智

会場 / 大ホール

チケット / (全席指定) 販売中

一般 3,000円・小中高生 1,000円

ソサエティ会員 2,700円

※未就学児入場不可

主催: (公財) おかや文化振興事業団

問合せ ☎24-1300

1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ます。

★ちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…1月17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…1月7日・14日・21日・

28日の土曜日

午前11時~(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

★新春 運だめし“?” Book★

中身をかくした本を貸し出します。何が入っているかは開けてみてのお楽しみ!

期日…1月4日(水)~なくなり次
第終了

今月のテーマブックス

冬もげんき!

1月15日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

1月の休館日

1日~3日、10日、16日、23日、27日、30日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

本年も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております

●お得な日替わりサービスティー

入浴と食事付きプランの「湯ったりデー」をはじめ、《モーニングスパ》、《シニアデー》、《ファミリーデー》などを曜日別に開催中♪

●食事処やまびこ

※変更になる場合もあり
1月のおすすめメニューは【豚カレーうどん(半ライス付き)870円】です!

●営業日のお知らせ

1月1日、2日は午後9時閉館(受付8時30分終了)。3日は通常営業。4日の朝風呂は休館、午後1時より営業します。

1月の休館日

10日、17日、24日、31日



問合せ ☎27-6080

1月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●岡谷市危機管理室 災害パネル展示
期間…1月14日(土)~22日(日)

●月間ロビー展示

西野 正 日本廻展

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

■元旦朝風呂営業(大浴場)

日時…1月1日 午前7時~正午
高校生以上100円・中学生以下無料
初日の出を拝みながら初温泉で温まりませんか?

1月の休館日 / ※温泉施設は毎週水曜日

1日~3日、18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 1月23日(月)まで

岡本颯子展

代表作『かざばあさん』や『こまつたさん』は40年経った今も子どもたちに愛されています。本展では絵本原画や学生時代の作品など、彼女の作り出す夢の世界をご紹介します。

『こまつたさんのスパゲティ』
寺村輝夫 作／岡本颯子 絵
あかね書房

同時開催

武井武雄 収蔵作品展 テーマ:衣食

武井が遺した作品のなかから「衣食」をテーマに展示します。和服、洋服、帽子、チョコレートやアイスクリームなど時代とともに変化していくファッショントリビュートと食べ物の世界を武井の絵とともににお楽しみください。

『くろねこのタンゴ』
武井武雄 1974年

イベント

- ★ジャンボかるた大会(申込み不要・無料)
日時…1月8日(日) 午前10時30分～
- ★刊本作品読み語り&ギャラリートーク(申込み不要・無料)
ギャラリートークのみ要入館料)
日時…1月14日(土) 午前10時30分～
- 臨時休館のお知らせ
1月24日～2月17日まで、改修工事のため休館となります。ご理解のほどよろしくお願いします。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

1月の休館日
1日～4日、11日、18日、24日～2月17日

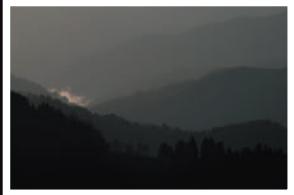
問合せ ☎24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展

辰野清写真展「余韻」

1月7日(土)～3月5日(日)



「遠音」

岡谷出身の写真家辰野清さんは、豊かな構成力と詩情あふれる作風で日本の風景表現の物語性を追求しています。本展は「余韻」と題し、精神的な美しさを模索した作品を展示します。

関連イベント

辰野清トーキングイベント (要申込み) 「余韻 心を動かす感情の操作」

展示全作品解説と心を動かす風景写真の思考についてお話しいただきます。
日時…1月28日(土) 午後1時30分～
場所…カルチャーセンター第1・第2多目的ホール
定員…50名 聴講無料
申込み…1月7日(土)より受付開始

企画展 ※入場無料

第30回 岡谷市内小学校児童版画展

1月22日(日)
～2月19日(日)



名取鉄生「友達との絆」

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

1月の休館日
1日～6日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM

シルコファクトおりかわ

岡谷

企画展

「諏訪のものづくりII Knit in SUWA ～戦後岡谷・下諏訪のニット産業～」

1月7日(土)～3月5日(日)

戦後、長野県内でもとくにニット産業が盛んであった、岡谷・下諏訪地域。諏訪のものづくりを支えたニット産業の歴史を展示します。



メリヤス工場 (昭和19年)

●臨時休館のお知らせ
12月21日～1月6日まで、施設メンテナンスのため休館となります。ご理解のほどよろしくお願いします。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

1月の休館日
1日～6日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)



大切な税について考えてみましょう 「税についての作文」・「税の標語」表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「税についての作文」と、全国間税会総連合会が募集した「税の標語」の岡谷市関係の入選者表彰式が、12月9日に市役所で行われました。10名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や今井竜五市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。



問合せ●税務課(内線1137)

【税についての作文 入選者】

●長野県知事賞

岡谷南部中学校 萩原 友理奈「未来の日本が目指すべきもの」

●長野県議会議長賞

岡谷西部中学校 高林 花漣「信号機が教えてくれたこと」

●諏訪税務署長賞

岡谷西部中学校 中島 希美「税を平等に使うこと」

●長野県南信県税事務所諏訪事務所長賞

岡谷南部中学校 小口 凜「選挙と税」

●諏訪納税貯蓄組合連合会長賞

岡谷西部中学校 烏海 美月「税金の大切さ」

岡谷南部中学校 小口 陽喜「税金のあり方」

●岡谷市長賞

岡谷南部中学校 太田 結「世界のおもしろい税」

岡谷南部中学校 小林 風実「税金と幸福度」

【税の標語 入選者】

●諏訪税務署長賞

岡谷東部中学校 花岡 暖和「一人一人の 税への意識が くらしを守る」

●岡谷市長賞

岡谷東部中学校 山田 蓮士「使い道 しっかり知ろう 税金の」

脳も体もリフレッシュ サウナに行こう !!

サウナにはさまざまな健康効果があるといわれています

- 免疫力向上
- 肩こり・腰痛改善
- 脳疲労の回復
- 睡眠の質を改善
- etc.

サウナに入って汗をかき、新陳代謝を高め、健康的な体をつくりましょう

健康推進課 宮澤里江子



最近話題の“ととのう”とは…サウナ、水風呂、休憩を繰り返すことによる、心身ともに整った状態のこと。瞑想効果や心身のバランス調整に効果的です。





**日帰り温泉 美肌の湯
ロマネット**

☎27-6080

**おかや温泉 ロマネット
サウナ特集特別割引券**

大人 540円→440円
小人 280円→230円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限 : 2023年1月5日~1月30日

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



11/23 屋外リンクがオープン 待ちわびた子どもたちが初滑り

やまびこ国際スケートセンターの屋外リンクがオープン。あいにくの雨模様となり1時間ほど開場となりましたが、来場者は初滑りを楽しみました。また、翌日には市内小学校の屋外リンクでのスケート教室も始まり、子どもたちの歓声がリンクに響きわたりました。今年の営業は2月15日までを予定し、12月3日、1月14日、2月4日は市民に無料開放されます。



11/25 6年間の努力の結晶 統計グラフ全国コンクールで入選一席

第70回統計グラフ全国コンクールの第3部(小学5・6年生)で、最高賞の特選に次ぐ入選一席に選ばれた、神明小学校6年の信澤卓実さんが市役所を訪れ、今井市長と岩本教育長に報告を行いました。入選作は「6年間通学路のポイ捨てゴミ調査をしたら見えてきた 私たちを取りまく環境の変化」というテーマで、毎年のごみ拾いの結果や関連資料が棒グラフなどでまとめられた力作です。



11/25 高校生のアイディアいっぱいに シルクスイートパフェが完成

岡谷南、岡谷東、岡谷工業の3高校の生徒による、まちづくり会議「Voice of AOHS」が考案した岡谷産シルクスイートを使ったパフェが完成。協力店のカフェラムラム(中央町)で、2月18日~3月27日に販売されます。商品名は「シルクスイートパフェ」、価格は600円(予定)。パフェに敷くランチョンマットもAOHSがデザインしています。



12/5~9 会話や交流を楽しみながら 障がい者就労施設の物品販売会

諏訪地域の障がい者就労施設などによる物品販売会が、「障害者週間」(12月3日~9日)に合わせ、市役所1階ロビーで行われました。この取り組みは障がいへの理解と事業所の取り組みを支援しようと毎年開催しているもので、今回は13事業所が日替わりで参加し、雑貨や野菜、菓子などを販売し、訪れた市民も交流を深めながら買い物を楽しみました。

こうづら
ほづら

みんなのページ

ほづら

「こうづら ほづら」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

12月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

釜口水門と諏訪湖ハイツの間

をウォーキングしています。往復3kmくらいです。道は平坦で景色もよく、行きかう人々とあいさつをしたりして帰ります。こういうよい場所があつて、ありがたいことだと思います。

M・Yさん（神明町）

▼諏訪湖畔は、勾配がほとんどなく平坦のため、ウォーキングしやすいですね！ いつもの慣れたコースを歩くのもよいですが、たまには、少し足を延ばしてみると新しい景色と出会えるかもしれません。いろいろ楽しめる諏訪湖畔は本当によい場所ですね。

▼毎年恒例となっているイルミ

今年もイルミネーションが灯り始めました。今年は蚕糸公園から市役所前に場所を変え、道ゆく人を楽しませてくれます。場所が変わつても、こうして光をつないでくれていることが、とてもうれしくありがとうございます！

Y・Hさん（銀座）

あつという間に過ぎた一年が終わろうとしていますが、家族が増え幸せな一年でした。来年も保育園などいろいろ変化があるけど、家族仲良く健康な一年になりますように！

S・Kさん（長地梨久保）

▼一年が過ぎるのは本当に早いですね！ 充実した楽しい日々を過ごしたからこそ、あつという間に感じたのではないでしょうか。新しいご家族が増え、ますますにぎやかで楽しい日々を過ごされていることだと思います。今年も笑顔のあふれるステキな一年でありますように！

▼毎年恒例となっているイルミネーションは、市役所職員有志と3年ぶりに岡谷市高校生まちづくり会議のメンバーが参加し行されました。新たに、高校生が作った雪だるまやボートへのイルミネーションにも明かりが灯りました。毎日午後5時～10時、3月中旬まで楽しめますので、ぜひお立ち寄りください。

撮り歩きおかや

Report 28

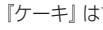
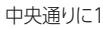


Okaya



Toriaruki_Okaya!

...



中央通りに12月オープン「chuodori cafe」「ケーキ」はすべて手作り。
素材を生かした自然でやさしい味わい♪
#chuodori cafe #手作りケーキ
#お買い物するなら岡谷 #Okaya

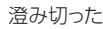
「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！

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!

...



澄み切った空気に煌めく光
市役所前の広場の一部が
イルミネーションで飾られています。
#イルミネーション #夜景 #冬
#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
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）

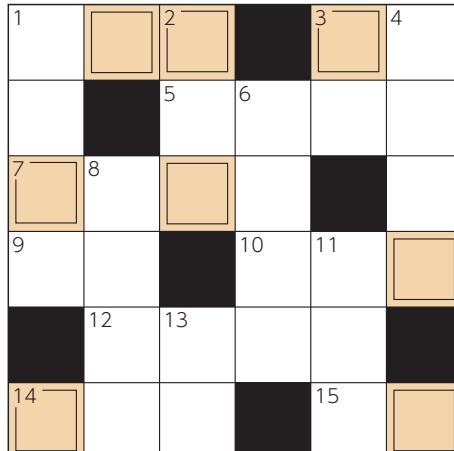
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.445

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。正解者の中から抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。

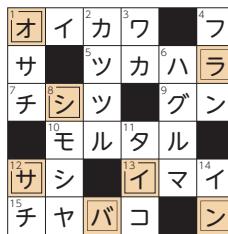


●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。1月10日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●12月号の答えと当選者

「オンバシラサイ(御柱祭)」

正解数32通(応募総数32通)の中から抽選で、C・Oさん(山下町)、M・Hさん(山手町)、T・Yさん(東銀座)、K・Mさん(東銀座)、H・Oさん(長地出早)に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 まずはごあいさつ。○○○新年
- 3 木遣りの○○回しは、地域によって少しずつ違います
- 5 御柱を曳くときに使うあれを作る作業
- 7 笑野さん
- 9 雨水を集めて地面へと
- 10 同じ目的の集団ですが、これを組むのはあまり良い意味ではありません
- 12 4月は残念でしたが、5月のこれは協力一致で、しっかり奉仕できました
- 14 美しく青き
- 15 ○○知恵、○○気、○○巧み

◆タテのカギ

- 1 お蚕さまからの恵みです
- 2 岡工には機械、電子機械、電気、環境科学、情報技術などがあります
- 3 ○○車、○○船、○○神
- 4 今井→林→林→宮坂→林→林→林→今井
- 6 前、後、二重、交差、かけ足などの技が
- 8 絵本美術館
- 11 手塚治虫、藤子不二雄、石森章太郎、赤塚不二夫などが集ったアパート○○○荘
- 13 東京タワー、スカイツリー、通天閣、法隆寺や東寺に建つあれもそうです

おかやシルクスイートフェア

岡谷産シルクスイート
～「絹の甘み」に出会える時間～

開催！

詳しくは▶
こちらから



フランス総菜 メリノ 1/18(水)～29(日)



- おかやシルクスイート キッシュ 561円
- おかやシルクスイートのサクサクタルト(金・土のみ) 497円

カフェ ラムラム 2/18(土)～3/27(月)



- シルクスイートパフェ 600円

若宮軒屋 1/16(月)・2/16(木)



- あま酒焼き芋 600円～700円／本 (量り売り)

いもいもらんちゃん 2/7(火)～16(木)



- 米粉むしパン 180円～
- さつまいもコロッケ 180円
- ※LINK LACにて販売

ましばん 1/17(火)～28(土)



- スイートポテト 200円
- さつま芋きんとん 220円

豆部 加工班 1/16(月)～2/16(木)



- 干し芋 800円
- ※ましばんにて販売

森のダイニング Cate 1/16(月)～2/16(木)



- シルクスイートのパウンドケーキ(ビュッフェスタイル) 2,100円
- シルクスイートのタルト(ビュッフェスタイル) 2,100円

カフェ・ヒルバレー 1/16(月)～2/16(木)



- シルクスイート 500円

【全体期間】1月16日(月)～2月16日(木)

*各店舗により提供期間が異なります。下記を参照ください。

あきしの 1/16(月)～2/16(木)



- シルクスイート石焼き芋の天ぷら 770円
- シルクスイート石焼き芋のアイス最中 690円

ダイニング美和 2/1(水)～8(水)



- シルクスイートの白和え(料理につく小鉢一品)

ろばた焼き みちのく 1/30(月)～2/11(土)



- シルクスイートのたっぷりバターホイル焼き(単品) 480円・(塩辛付き) 760円・(アイス付き) 580円

うなぎの館 天龍 1/16(月)～23(月)



- シルクスイート信州牛巻き 650円

問合せ●農林水産課 内線1487



詳細はこちから

★★★ TECHNO PLAZA OKAYA ★★★
テクノプラザおかや

ものづくりフェア 2023

入場・体験無料

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり
~未来を担うものづくり人材の笑顔のために“ものづくりパーク”~

2023年 2月4日(土) 10:00-16:00



※数に限りがあります。

大人も子供も楽しめる 体験型ワークショップ 楽しい体験コーナー盛りだくさん

ものづくりワークショップ

- テクノプラザおかや ●イルフプラザ ●市立岡谷美術考古館
●岡谷蚕糸博物館シルクファクトおかや
- 新技術・新製品等ものづくりチャレンジ企業応援事業採択企業の展示
- 【ものづくりOKAYAの発明王】応募作品と一次審査通過者の立体作品の展示

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

特別企画展

TPR(株)

- エンジン解体ショー
15:00~

エプソンアヴァンス(株)

- 映像とセンサーで遊んでみよう
- ARで芸術に触れてみよう

長野トヨタ自動車(株)

- 電動小型 モビリティ体験会
TOYOTA C'walk T

同時開催イベント

イルフプラザ 3階

マイコンカーラリー
テクノプラザおかや杯2023

岡谷蚕糸博物館
シルクファクトおかや

謹訪のものづくりII Knit in SUWA
～戦後岡谷・下謹訪のニット産業～

イルフプラザ 1階

お持ち帰りグルメ市+
スイーツ市

市立岡谷美術考古館

第30回
岡谷市内小学校児童版画展

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



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。

