

あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2020

12

No.1456

# 広報 おかや

〈特集〉

—富嶽ふがく三十六景に描かれた—

今はなき

幻の島を探る。



この絵は  
どこから描いているの？

今月の表紙

葛飾北斎の有名な浮世絵「富嶽三十六景」の一枚「信州諏訪湖」の中央部分です。この二本の松と祠（ほくら）のある場所はどこなのか？また岡谷の歴史と、この絵のつながりとは？

# 〈特集〉

— 富嶽三十六景に描かれた —

今はなき

# 幻の島を探る。



諏訪湖が、かの有名な葛飾北斎の富嶽三十六景に描かれていることをご存じでしょうか？  
富士山を臨む見覚えのあるアングルですが、手前にはなじみのない陸地が描かれています。北斎はいったいどこからこの絵を描いていたのでしょうか。  
実は、かつて諏訪湖には今はもう存在しない島がありました。この島はどのように生まれ、なぜなくなってしまったのか、そして、そこに祀られていたと言いつた弁天様はどこに行っただのか？  
まだまだ知られていない、岡谷の歴史に迫ります。

## 神話の湖、諏訪湖

山々に囲まれ、古来、湖底の源泉から渾々と湧き出る水をたたえる諏訪湖。

諏訪湖は、北から南へのびる「糸魚川静岡構造線」と東西にのびる大断層の「中央構造線」が交わる場所に位置しています。「中央構造線」は、鹿島神宮にはじまり諏訪湖を通り、豊川稲荷、伊勢神宮、天川、高野山を通り九州・阿蘇へ抜けています。このような特別な場所にある諏訪地方には竜神伝説をはじめとした、数々の言い伝えが残されています。

## 諏訪湖に祀られた弁天様

そんな諏訪湖に、弁天様が祀られているのをご存じでしょうか。諏訪湖の弁天様は、諸説ありますが、敵島、竹生島と並び日本三大弁財天の一つである奈良の天河大弁財天社から勧請されたといわれています。

弁財天は、ヒンドゥー教の女神である Sarasvati（サラスヴァティ）聖なる河の名を表すサンスクリット語が仏教に取り込まれた呼び名です。古代インドの河神で、竜を神使としていたといわれています。川の流れる音や河畔の祭祀での賛歌から言葉の司る女神ヴァーチェと同一視され、音楽神、福德神、学芸神、



戦勝神など幅広い性格を持つようになりました。日本では日本神話に登場する宗像三女神の二柱である市杵島姫と同一視されることが多く、のちに「七福神」の一員として信仰されるようになりました。

室町時代に、大黒天・毘沙門天・弁財天の三尊が合一した三面大黒天の像を、天台宗の開祖・最澄が祀ったという伝承があり、大黒・恵比寿とともに七福神の基になったとされています。

弁財天は元来インドの河神であることから、平安初期から末期にかけて日本各地の泉、港湾の入り口などに数多く祀られました。諏訪湖の弁天様もこのころに祀られたと思われる。諏訪湖の化身であると言いつた龍を従え、諏訪湖のたつた一つの出口である天竜川が始まる場所におられ、諏訪湖を守っていたと伝えられています。天竜川の名前も、諏訪湖の竜神に由来するといわれています。



江戸時代末期、佐久郡白田町の神官であった井出道貞が、信濃国の各地を十数年にわたって実地踏査を重ね見分した成果を記録した地誌『信濃奇勝録』には、今はなき「弁天島」が描かれている。

井出道貞著『信濃奇勝録』

# 戦国時代に始まった治水工事

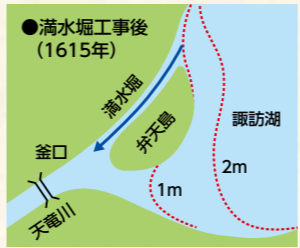
時は戦国時代、領土を守るために、いかに優れた城を築くかが重要な時代でした。諏訪湖のなかに難攻不落な新城を築きました。

この城は、諏訪湖の出口を狭くすることにより水位を上げ、城の四方を水で囲む水城で、諏訪の治安を守ることに貢献しました。

しかし時代は移り、高島藩は人口や米の石高を増やすことが必要だと考え、水田を増やし、災害を少なくするための治水工事に力を入れるようになりました。

## 1 弁天島の誕生

元和元年に高島藩主は、諏訪湖の水位を下げ水田を増やすために、諏訪湖の尻尾現在の釜口水門がある辺りの右岸側に幅約7メートルの新たな水路「満水堀」を造りました。これにより残った陸地が島になりました。当時ここに農家4戸と弁天社があったため、「弁天島」と名付けられ、「弁天島」が誕生したのです。



## 2 浜中島の誕生

その後、石高は上がりましたが、大雨のたびに諏訪湖があふれ、洪水がひんぱんに起こるようになりました。そこで高島藩は諏訪湖の水を流すために、さらに元禄2年、弁天島中央部を掘削し、新堀を造りました。これにより「浜中島」が誕生しましたが、諏訪湖の氾濫は続きました。

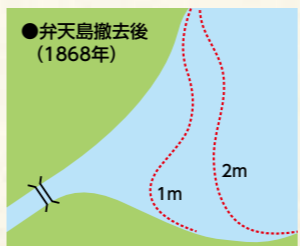


## 3 相次いで消えた島々

江戸時代後期、続く洪水を防ごうと、高島藩に浜中島を撤去する請願をした人がいました。私財を投げ打って、諏訪の治水に尽力したといわれる伊藤五六郎です。五六郎は阿呆丸と呼ばれる大船を造り、1年をかけて浜中島を掘削し、掘った土を有賀村近くの湖岸に運び五六郎田んぼと呼ばれる水田を造りました。



江戸時代後期、続く洪水を防ごうと、高島藩に弁天島を撤去する請願をした人がいました。私財を投げ打って、諏訪の治水に尽力したといわれる伊藤五六郎です。五六郎は阿呆丸と呼ばれる大船を造り、1年をかけて弁天島を掘削し、掘った土を有賀村近くの湖岸に運び五六郎田んぼと呼ばれる水田を造りました。



## 葛飾北斎が描いた弁天島

弁天島が存在していたのは1615年から1868年の253年間。浮世絵師・葛飾北斎(1760-1849)が活躍していた時代です。

葛飾北斎は、江戸時代後期の浮世絵師で、代表作に「富嶽三十六景」や「北斎漫画」などがあり、世界的にも著名な画家です。

富士山をさまざまな地域、角度から描いた、最高傑作「富嶽三十六景」は、46図からなる錦絵で、「北斎ブルー」と言われる透明感のある青の色彩が印象的なシリーズです。「ベロ藍」と呼ばれる、当時ベルリンで発見された人工顔料を使っているため、発色がよく濃淡のぼかし摺りもきれいに表現されていました。このだれも知る「富嶽三十六景」の44図「信州諏訪湖」に弁天島が描かれているのです。36景といながら44図というのも不思議ですが、当時のシリーズの売り上げがよかったため10図が追加されました。このとき、北斎は72歳。なぜ諏訪湖を訪れたかは不明ですが、晩年に龍を多く描いている辰年生まれの北斎が、諏訪湖の竜と呼ばれたことしたら、興味深いといえます。



富嶽三十六景・44図「信州諏訪湖」

富嶽三十六景の代表作  
21図「神奈川沖浪裏(かながわおきなみうら)」



(珍しい景色。すばらしい景色)

# 奇勝

富嶽三十六景にも描かれた

## 〃 弁天島を通して

# 岡谷の未来を考える

話は現代に戻りますが、弁天島を通して岡谷のためにさまざまな活動をしている人たちがいます。

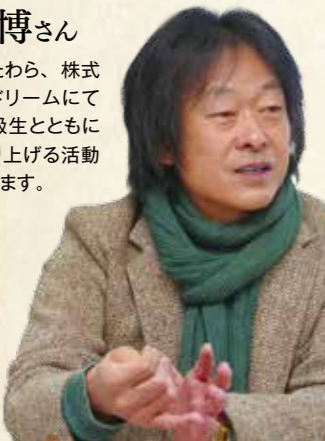
「諏訪湖と八ヶ岳と富士山を一緒に眺められるのは岡谷からだけなんです」と、かつて弁天島があった場所近くに立って語ってくださった畑文博さんは、高校時代の友人ら5人で株式会社ユードリームを立ち上げ、2011年から地元を盛り上げるさまざまな活動を続けています。畑さんは活動を進めるなかで、岡谷市湊にある棧橋を訪れました。この棧橋は、ワカサギ漁が減るなどで、今は使われていませんが、シルクが全盛だった大正時代には多くの釣り客で賑わっていました。畑さんはこの場所、八ヶ岳から昇る朝日が湖面にきらめく景色を見て感動し、この棧橋をなんとか後世に残したいという想いで、所有者から権利を譲り受けました。有効に活用する方法を模索し、釜口水門付近の歴史を調べていく過程で、葛飾北斎の富嶽三十六景に諏訪湖が描かれていたことを知り、そこに描かれていた「弁天島」や「弁天様」について深く調べ進めるなかで、さらに岡谷への想いが深まったと言います。

在を多くの人に知ってもらい、新たな観光資源となりうる弁天島を「岡谷の観光、岡谷の未来」につなげていくことと、さらなる活動の幅を広げていきます。

株式会社ユードリーム

畑 文博さん

本業のかたわら、株式会社ユードリームにて高校の同級生とともに地元を盛り上げる活動を続けています。



# まだまだある“岡谷に伝わる話”

湊・花岡

## しょうずか 婆さま

こわいお婆さんではありません。努力で争いをなくしたお婆さんの話。

駒沢

## こだま 蚕玉神

おとうま 牡馬と結婚の約束をしてしまった娘、殺されてしまった馬と娘の運命は…。

長地・東堀

## とくほん 徳本さま

名医の誉高く、人呼んで医聖徳本<sup>とくほん</sup>と讃えられたお医者さまの話。  
※安価で医療活動を行った放浪の医者、永田徳本のこと。

横河川

## ホッチンボクの 泣き石

春宮の鳥居を作るための石を探していた石工は、大きな石を見つけたが…。

湊・花岡

## ナマズ坂

諏訪湖に住む大ナマズと戦った力自慢の音坊と観音さまの釣鐘の話。

高ボッチ

## でえだらぼっち

全国に伝わる大男伝説。岡谷に来たでえだらぼっち<sup>でえだらぼっち</sup>の話。  
※山や湖沼を作ったという伝承が多く、元々は国づくりの神といわれる。

小口

## 宮坂金五

わが身を犠牲にしてまで争いを止め、山を守った宮坂金五という庄屋の話。

今井・塩尻峠

## ごん吉の親孝行

ごん吉が歩けない母親を背負い、お告げに導かれたどり着いた先で…。

小田井船魂神社

## ちんちろ犬

子がほしい娘を、ちんちろちんちろと鳴いて安産の神社に案内した犬の話。

岡谷の知られざる歴史はいかがでしたでしょうか？長く暮らしていても、知らないことがたくさんあると思います。言い伝えにまつわる痕跡も各地に数多く残っています。物語を深く知ること、今まで気づけなかった、岡谷の魅力を再発見できるかもしれません。これを機に、岡谷の昔話に関する書物を紐解いてみるのはいかがでしょうか。

【出典】

「諏訪の民話・伝説」語り・横山章／文・奈川稜／挿絵・熊澤祥吉  
「おかや 歴史の道 文化財めぐり ガイド編」岡谷市教育委員会



今も続けられる  
弁天様の研究

岡谷市民の心のよりどころを再発見しようと、諏訪湖の弁天様について深く研究をされている湖の驛(うみのえき)プロジェクトのお二人に、今回の取材にご協力いただきました。



湖の驛プロジェクト副代表  
有賀晃示さん

湖の驛プロジェクト代表  
花岡 潤さん

弁天島には、2つの弁天社がありました。社は「祭神市杵島姫命<sup>きしむらひのみこと</sup>」で、1社は小口次郎右衛門の祝神、他の1社は、高島藩家老千野氏の心願により分霊して祀られたものでした。  
弁天島が撤去されるに当たって、小口次郎右衛門の祝神は東山田(下諏訪)の小野田に移され、千野家の弁天社は、下浜の「御社宮司社」の前に移されました。  
東山田の弁天様は、小口家の末裔に大切に祀られ、下浜に移られた弁天様は、時代の混乱のなかで一時行方がわからなくなっていました。現在は「浜中島弁財天」として下浜区民の心のよりどころとして、年1回の大祭を通して大切に受け継がれています。

さて、なくなってしまった弁天島にいらした弁天様はどうされたのでしょうか。

# どっへん？



下浜区で年1回行われている弁天祭



下浜区にある浜中島弁財天



浜中島弁財天に鎮座する弁天様の石像

【出典】  
「復刻平野村誌」平野村役場編  
「諏訪湖氾濫三百年史」堀江三五郎著  
「花岡区誌」花岡区誌編集委員会

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

### 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? 諏訪地域年末企業研究会も開催!

これから就職活動を始めるみなさんが、就活への準備を一步リードできるよう応援します。今回が初回ですとお気軽にご参加いただき、早めの就活準備にお役立てください! 保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

日時…12月28日(月) 午前8時30分~午後4時  
場所…テクノプラザおかや・ララオカヤ 定員…40名

#### 【内容】

- ①「先輩社員と語ろう!」 午前8時30分~9時45分  
経験したからこそ語れる先輩社員の成功・失敗談を聞き、就活のイメージを具体化!
- ②「自分に合った仕事発見セミナー」 午前10時~正午  
自己分析をして自分に合った業種や職種を知ってみよう!
- ③「諏訪地域年末企業研究会」 午後0時40分~4時  
諏訪地域の企業約80社が出席予定。年内に企業研究を進めて、就活を有利に!

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。  
申込み期限…12月23日(水)  
(帰省バス利用希望者は12月18日(金))  
※詳しくはホームページをご覧ください。



### 諏訪地域年末企業研究会

地元にも魅力ある会社がたくさんあることを、この機会に勉強してみませんか。保護者のみなさんの参加も歓迎します!

服装自由/約80社の企業が参加予定/  
就職相談コーナーも併設/参加無料

日時…12月28日(月) 午後1時~4時  
(受付:午後0時30分~)

場所…ララオカヤ2階 申込み不要  
対象…大学(院)、短大、高专、専修学校、  
高校在籍の学生、保護者

【同時開催】  
就職説明会に参加するときの  
ポイント講座  
…午後0時40分~1時



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

### コロナに負けるな 岡谷のものづくり企業 奮闘中!

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。このコーナーではこの奨励金の活用事例を紹介いたします。

新製品

人工呼吸器用  
サポートアーム・アタッチメント



人工呼吸器のホースを固定するサポートアーム・アタッチメント

ふだんはこういうものを作っています



医療機器やカメラ、モニターなどのアーム部分が主力製品です。フリーストップのアームは、片手操作で好きなところで設置機器を固定できる優れたものです。



サイwind株式会社  
問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

今年、弊社主力製品である人工呼吸器用サポートアームを小型・軽量化した新製品を開発したのですが、今回は奨励金を活用し、そのサポートアームをベッドサイドなどに固定できるアタッチメントを開発しました。奨励金をもとに製品開発を進められ、ありがとうございます。現在は順調に販売台数も伸びており、医療現場のニーズに応えられています。

代表取締役  
渡邊 悟 さん

# おなかのなかに石ができる!? 胆のう結石症ってどんな病気?



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

胆石や腎結石など、お腹のなかに「結石」という石のようなものが出てくる病気があります。今回は外科の黒岩医師に、胆のう結石症についてお話をうかがいます。

胆のう結石症とはどのような病気なのでしょう。

胆のうのなかにできた結石(胆石)が胆のうの出口に詰まったり、総胆管という十二指腸へつながる管の途中に詰まることで、痛みが出る病気です。

なぜ結石ができるのでしょうか。

一番多いのは、「コレステロールが主成分の結石」といわれています。胆のうは、消化のはたらきを助ける胆汁を一時的に貯めているところなのですが、胆汁に含まれるコレステロールの濃度が高くなったり、高齢により体の動きが少なくなると、胆のうのなかでコレステロールが結晶ようになって結石ができるといわれています。

具体的な症状について。

胆のうは、食事をすると収縮して貯まっている胆汁を出そうとするのですが、胆のうの出口に胆石が詰まると、食事の後に、胃の辺りや右の肋骨部(横隔膜の高さの肋骨辺り)に痛みが出たりします。胆石が詰まったままになると、胆のうのなかにある胆汁が

よどんで、細菌感染などを起こし、胆のう炎などになることがあります。

治療法は。

根本的な治療ということであれば、胆のう結石ができる場所である胆のうを摘出することです。当院では、手術の傷が小さく、回復も早い腹腔鏡手術を行います。炎症がある場合や状態によっては、開腹手術を行います。総胆管に結石が詰まっている場合には、内視鏡で取り除くこともあります。

予防法について。

遺伝的なものもあるといわれています。



ですが、肥満の人はコレステロール値が高く、胆石ができやすいといわれていますので、生活習慣に気を付けることが大事です。なかなか予防の難しい病気だと思えますが、進行して胆のう炎などになると、大きい手術になることも多いので、症状が出た場合は我慢せず、早めに受診してください。

最後に診療の際に心掛けてほしいことを。

話しやすい雰囲気、関係性を作りたと思っていますので、患者さんがちょっとしたことでも相談しやすいように心掛けています。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

岡谷市民病院 外科 黒岩 雄大 医師  
三重大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。以前からテレビゲームが好きで、現在も時間があるときにはオンラインなどのゲームでリフレッシュする。

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

寒くなってきました!  
冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。  
『コンセント差込を忘れずに!』

建物内でも油断しないで

留守が長く続くと、家のなかでも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

メーター周辺の除雪をお願いします!

積雪によりメーターボックスが開けられないと、検針ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いします。  
※検針できない場合は、過去の使用実績をもとに請求を行います。

水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修担当番店」または市の指定工事業者へ連絡してください。

水道管や蛇口が破裂し、水が出続けると、高額な水道料金が発生することもあります。

水道管が破裂しないよう気をつけよう!

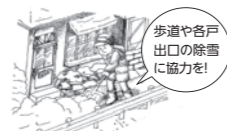
水道課 三澤 達也

※当番店は、広報おかやのカレンダーやホームページに掲載されています。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

お知らせ

雪かきにご協力ください!



市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っています。降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

- ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!
- 水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

- 家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

- ①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目
- ④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて、情報提供を心がけます!

問合せ●土木課(内線1321)

お知らせ

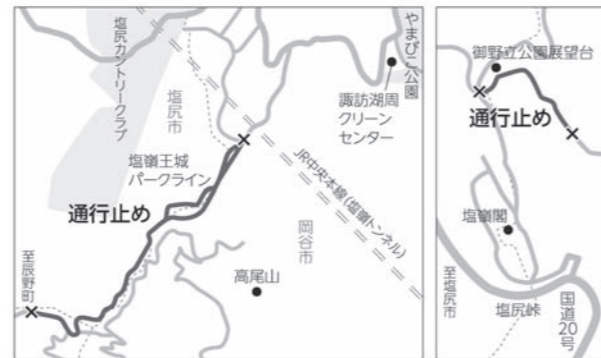
市道 冬期間の通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

通行止めとなる道路…

- ◆塩嶺王城パークライン(市道岡谷683・739号線)
- ◆市道岡谷625号線

(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)



閉鎖期間…12月28日(月) 午後4時～3月31日(水) 午後2時  
※28日以前でも、積雪があった場合は通行止めとする場合があります。

問合せ●土木課(内線1318)

information 一今月のお知らせ一

マイナンバーカードを作ろう!

マイナンバーカード3つのお得ポイントをご紹介します



1 全国のコンビニで住民票などの証明書がとれる!

住民票や戸籍謄本など、9種類の証明書をコンビニで発行することができます。発行できる時間は午前6時30分から午後11時まで、土・日も発行できるので、仕事で市役所になかなか来られない人にも便利!  
※12月29日～1月3日は利用できません。

2 写真付きの本人確認書類になる

運転免許証、健康保険証などと同じく本人確認書類になります。いま急増中のネット銀行の口座開設の際にも使えて便利!!

3 いまならマイナポイントもらえます!! 令和3年3月31日まで

いま、マイナンバーカードを作って申請してキャッシュレスでお買い物をする、上限5,000円分(付与率25%)のマイナポイントがもらえます。

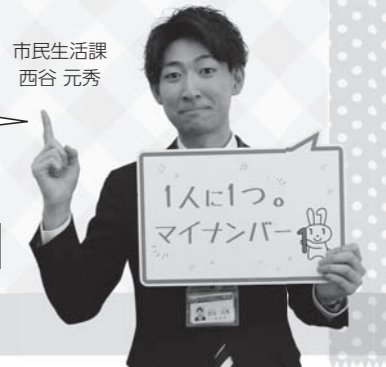


市民生活課 高田幸之介

つくるならいま!!

わたしたちがマイナンバーカードの作り方から、マイナポイントGetの方法まで、やさしくサポートします! お気軽にお問い合わせください!

問合せ●市民生活課(内線1104・1155)



市民生活課 西谷 元秀

お知らせ

諏訪広域防災講演会 「荒ぶる自然災害に向かい合い、個人、地域、行政がなすべきことを考える」

令和元年東日本台風(台風第19号)は、長野県にも大きな被害をもたらしました。荒ぶる自然災害に立ち向かい、地域から災害犠牲者を出さないために、『人が死なない防災』の著者で、防災研究の第一人者の片田敏孝さんをお招きし、お話しいただきます。

日時…令和3年1月30日(土) 午後1時30分～  
場所…茅野市民館 マルチホール  
講師…片田 敏孝さん

(東京大学大学院情報学環 特任教授・日本災害情報学会 会長)  
申込み締切…12月28日(月)  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため入場制限があります。

聴講無料・要申込み

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

# 健康ひと回メモ

No.518

## 新型コロナウイルスにかからない、うつさないために

都市にも広がってくる傾向が見られます。市民のみならず、今までも感染症予防の3つの基本である、1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密」を避けるなどの対策を徹底されていると思います。しかし、GOTOをはじめとした政府、行政のキャンペーンによって、人の移動・接触が増えています。

今回は、病院で行われているPPE(個人防護具)を用いた感染症対策を参考に、日常生活に応用できないか考えたいと思います。もちろん、家のなかで同居家族だけの感染対策で問題ありません。他の人と直接接触するときに参考にしてください。

### 【感染症対策の原則】

ひよっとしたら自分が病原体を保持しているかもしれない、対面している人が(いつも会っている人でも)病原体を持っているかもしれないと考えて行動することです。

【病院内でのPPE】  
病院内での防護具はニュースな

新型コロナウイルス感染症は、今までは大都市を中心とした流行でしたが、これから地方が、これから地方

### 【眼、鼻・口の直接的な防御】

他人との距離が近い環境では眼の防御も必要です。可能ならフェイスシールド、ゴーグルをつけましょう。花粉症対策用の眼鏡も有効だと思います。なければせめてレンズが大きい眼鏡をしましょう。フェイスシールドは一見マスクの代わりに見えますが、眼や顔面にウイルスを含む飛沫がつくことを防御するものです。鼻・口の防御にはやはり何らかのフィルターが必要で、マスクは外せません。飲食時以外は必ず装着するようにしましょう。流行している口の前だけの透明なシールドは防御には役立ちません。自身の口からの大きな飛沫を飛び散らせないためだけのものと思ってください。

### 【眼、鼻・口へ】

ウイルスを運ばない防御  
その他の手袋、帽子、ガウン、シューズカバーは、髪の毛、衣類などに付着したウイルスが間接的に眼、鼻・口に運ばれて侵入しな

いようにするための防御具です。ウイルスを進入口まで運ぶのは手指です。たとえ手袋をしていても、表面についたウイルスをそのままにしている口などに運ばれます。日常生活ではこまめな手洗い、手指の消毒が大切です。頻回に手指を清潔にすることで感染リスクを減らすことができます。他の人と濃厚接触した場合は、帰宅時の手洗い・うがい、外側の衣類の着替えをしましょう。着替え後、また手洗いを。

### 【会食時などの注意】

ご存じの通り、大人数での会食はクラスター発生の危険性があります。不要な会食は避けることが原則です。会食時は、他人の飛沫から十分な距離をとるよう、また、飲食時は食器にも注意しましょう。他の人の近くに置いてある食器には触れないように。自分の使う食器に他人の飛沫がつかないように気を付けましょう。食べていないときは可能ならマスクを。手指はもちろんテーブルもこまめに消毒液で拭きましょう。

たとえ病院並みのPPEをしても感染は完全に防げません。少しでも感染リスクを減らすよう心がけましょう。(岡谷市医師会)

## 岡谷市国保加入者対象 短期講座 受講者募集

たった2か月で

### 個別指導

# 「お家でできる運動療法」を習得できます!

生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を開催します。



やまびこスケートの森 河口 友佳

こんな講座です!

- 個別指導(1人5回)でしっかり習得。人との接触も限定的で安心です。
- 体組成・体力測定による現状把握で、適切な個別の運動プログラムを作成します。
- 自宅で運動を続けるためのトレーニング用ツールの貸し出しなどサポートも充実。



やまびこスケートの森 宮澤 愛海

- ◎ (株) やまびこスケートの森に委託し、岡谷市医師会とも連携しているため、安全で、効果的な「運動療法」を習得できます。
- ◎ 手洗い・消毒、換気、マスクの着用はもちろん、個別指導なので、多くの人と接することがなく、安心して運動できます。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人  
※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。  
場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター  
実施期間…令和3年3月まで  
日時…火曜日(午後0時10分～3時20分)  
木曜日(午後1時～3時20分・午後7時～8時30分)  
1回40分 全5回(2か月のなかで個々にスケジュールを組みます。)  
定員…30名(定員になり次第締め切ります。)  
費用…2,500円 ※別途、教室の前後に受診費用がかかります。  
申込み…令和3年1月29日(金)締切



健康ポイント対象事業  
**Okaya Pay**  
200ポイントもらえます

申込み・問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

## 健康 お酒はおいしく楽しく飲みましょう

適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。しかし、飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。お酒の適量を知り、おいしく楽しく飲みましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉 ※1日平均純アルコール量約20g程度  
(厚生労働省「健康日本21」より)

		
アルコール度数15度 日本酒180ml(1合)	アルコール度数5度 ビール500ml(中びん1本)	アルコール度数25度 焼酎110ml(0.6合)

※この量は、あくまで目安です。お酒に弱い人、女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

### 体に負担をかけない飲み方をしましょう

強いお酒は割って飲む	飲んだ分だけ水分をとる	食事と一緒にゆっくりと
たまに飲んでも大酒しない	寝酒は避ける	休肝日は週に連続して2日

問合せ●健康推進課(内線1193)

### お知らせ

## 発熱などの症状がある場合の相談・受診体制が変わります

発熱などの症状がある人は、まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関にご相談ください。「いきなり受診(連絡なしの受診)はしないよう、お願いします。」

変更前	新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある人は、保健所に設置した「有症状者相談窓口」に相談のうえ、「帰国者・接触者外来」などを受診し、検査を受ける。
変更後	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発熱などの症状がある場合には、まずは、電話でかかりつけ医など、身近な医療機関に相談し、受診方法を確認する。</li> <li>● かかりつけ医などがいない人や、土・日・祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、「受診・相談センター」(諏訪保健所 ☎57-2930)へ電話相談する。</li> <li>● 電話で案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診する。</li> </ul>

●健康推進課(内線1177) ●岡谷市医師会

# おかのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

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。

## カルチャーセンター 季節の教養講座 つまみ細工講座



つまみ細工は、日本の伝統工芸のひとつです。華やかでかわいらしい作品を毎回作製します。初心者でも大歓迎です!

期日...1月19日・26日、2月2日(全3回) 毎週火曜日  
※各回違った作品を作ります。

時間...午後1時30分~3時30分

場所...カルチャーセンター 第7研修室

定員...15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師...松澤 美幸さん(工房 蔵紡)

費用...2,500円(受講料+材料費)

申込み...12月1日(火)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。2日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月20日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。1月13日(水)締切。



申込み・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・「イルフ墨友会」共催講座 はじめての水墨画講座



墨の自然ななじみと明暗で、個性豊かな画風を楽しんでみませんか! 難しそうなおイメージがありますが、どなたでも水墨画が描けるようになります。筆・墨の扱い方、見本の絵を見ながら構図を学びます。

期日...1月8日・22日、2月5日・19日(全4回)  
毎週金曜日

時間...午前10時~正午

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...武井寿々子さん・学習グループ「イルフ墨友会」のみなさん

費用...1,500円(受講料+材料費)

持ち物...水墨画用筆大・小(貸し出しも可)、水墨画用下敷き(書道用でも可)、小皿4枚、水入れ用容器(筆洗い用)、タオル

申込み...12月3日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。4日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月25日(金)締切。



# シルキーチャンネル

## 12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

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

- 音楽と運動による健康サポート事業
- 岡谷でかなえる わたしのお店
- 岡谷市イベント情報
- 野菜万菜(再放送) ほか

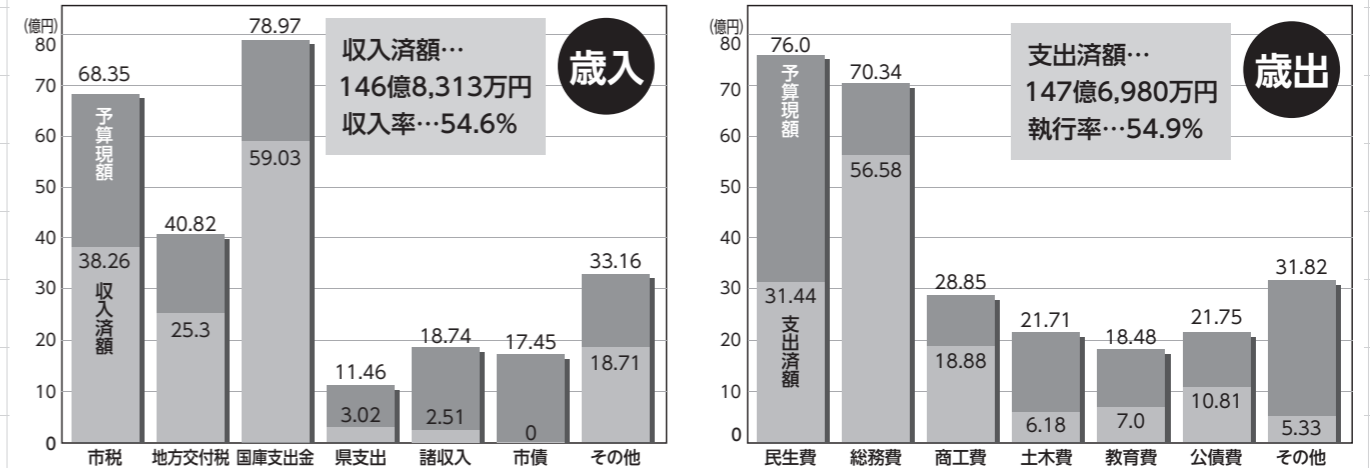
【特別番組】  
「岡谷市民病院 市民公開講座  
新型コロナウイルス感染症について」  
(午前10時~・午後3時~・午後7時~)

## information 今月のお知らせ

### お知らせ 財政事情についてお知らせします 【令和2年度上半期(令和2年9月30日現在)】

令和2年度の一般会計の予算額は、前年同時期と比べ67億189万4千円の増の268億9,497万9千円となりました。増額となった大きな要因は、新型コロナウイルス感染症対策のため特別定額給付金の給付や、プレミアム商品券事業などの緊急的な対策が必要となったためです。今後も新型コロナウイルス感染症による市財政への影響が見込まれますが、引き続き「岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、持続可能な財政運営に努めていきます。

#### ●一般会計執行状況 予算現額...268億9,497万9千円



※より詳しい財政事情については、お問い合わせください。

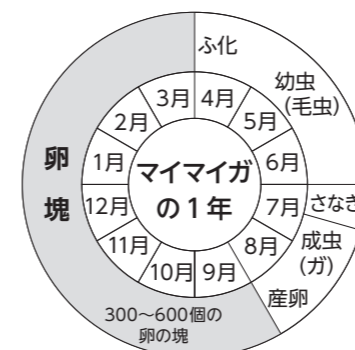
問合せ●財務課(内線1531・1532)

### お知らせ マイマイガの卵塊の除去にご協力を!

マイマイガはドクガ科の大型のガで、幼虫(毛虫:4月~6月ごろ)は山林の樹木や植物の葉を食害します。成虫(ガ:7月~8月ごろ)になると街灯などの光に反応し、卵を500個程度のかたまり(卵塊)で、建物の外壁や照明近くの樹木などに産み付けます。成虫の寿命は1週間から10日程度といわれています。マイマイガは約10年周期で大量発生し、終息まで2年から3年程度かかるといわれていることから、卵塊である今の時期に除去することが必要です。



マイマイガの成虫と卵塊



#### 【駆除の方法】

- 卵塊を覆っている鱗毛が舞い上がり、吸い込んだり目に入ったりすることがあるので、マスクやゴーグル、手袋を着用してください。
- 壁を傷つけないよう、半分に切った角型ペットボトルや金属・プラスチック製のヘラを使い卵をそぎ落とします。
- 粘着テープで貼り付けてはがすことを数回繰り返すと取れます。
- はがした卵塊は燃やすごみとして処理してください。(卵は来年の春までふ化しません。)
- 幼虫が小さなうちは、市販の毛虫用の殺虫剤でも効果があります。
- 成虫の場合、誘虫性が低いとされる光源(LED灯など)に交換する方法もあります。

#### 【お願い・注意点】

自宅の壁や庭など個人の土地で発見した場合は、自身の責任で適正な処理をしていただきますよう、ご協力をお願いします(市では駆除はしていません。また、公共施設の敷地で大量の卵塊を見つけた場合は、各施設の管理者までご連絡ください。

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)



くらしのカレンダー

12月 December

- 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

- 休日急病当番医院
休日当番歯科医院
水道修理当番店
持続化給付金および家賃支援給付金個別相談(予約制)
雇用調整助成金等相談日(予約制)

- 予防接種
乳幼児健診等

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課(内線1191)まで

Calendar grid with dates 1-31 and various service icons and text for each day.

各種相談日 岡谷市役所 ☎ 23-4811

Table of consultation services including administrative, legal, elderly, family, and business categories with dates and times.

Table for marriage consultation (結婚相談) with dates, times, and contact information.

Advertisement for pregnancy classes (妊婦5~7か月の「パパ・ママ教室」) with details on dates, times, and content.

**お知らせ** 「人権」ってなに？  
12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間や土地の境界のトラブル、新型コロナに関する事など、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月7日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月7日(月)
茅野市	茅野市役所	12月3日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月8日(火)
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月3日(木)
原村	原村中央公民館	12月8日(火)

時間…いづれも午前10時～午後3時  
※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】  
みんなの人権110番…☎0570-003-110  
こどもの人権110番…☎0120-007-110  
女性の人権ホットライン  
…☎0570-070-810  
諏訪人権委員協議会…☎52-0583  
相談・問合せ●  
長野地方事務局諏訪支局  
☎52-2440

**お知らせ** だれもがいきいきと暮らせる社会に…12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民のみなさんが障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を持てる社会となることをめざす期間です。

事故や病気で、障がいはだれにでも生じうるものです。また、障がいはさまざま、外見ではわからない不自由さを抱えて暮らしている人もいます。

だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近なできることを考えてみませんか。

問合せ●社会福祉課(内線1252)

**お知らせ** 12月は滞納整理強化月間  
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安心・安全な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの徴収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取組を行っています。

**●税金の滞納への対応**

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。令和元年度は、297件の差押などを実施し、約3,200万円を徴収しました。

	令和元年度	平成30年度	平成29年度
不動産	14件	11件	15件
預貯金	191件	274件	305件
給与	31件	39件	31件
その他	61件	62件	41件
合計	297件	386件	392件

**●年末の納税相談窓口を開設します**

納税や納税相談のため夜間の窓口を開設します。

日時…12月8日(火)・10日(木)  
午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課  
(正面からお入りください)

問合せ●税務課(内線1137～1139)

**環境** 水質汚濁事故を  
防止しましょう!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油が流入するなどの水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。

給油時にはタンクから離れない、配管やタンクの点検を行うなど、日ごろから水質汚濁事故防止に努めていくことで、豊かな水環境を守っていきましょう。

○防油堤を設置しましょう

万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200リットル以上)は防油堤の設置が必要です。

**水質汚濁事故を**

**起こしたら・見つけたら**

油や農薬などを流出させてしまったら、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課…☎23-4811  
県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952  
県環境部水大気環境課  
…☎026-235-7162

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

●河川の管理者

県諏訪建設事務所維持管理課  
…☎57-2935

**環境** もったいない!  
「食品ロス」を減らそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本では、年間2,550万トン※の食品廃棄物などが出され、このうち、いわゆる「食品ロス」は612万トン※に上ります。この食品ロスを国民1人当たり換算すると、「茶碗約1杯分(約132g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。

「もったいない」と思いませんか?

※農林水産省および環境省「平成29年度推計」

●家庭でできること

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。基本は、買い物時に「買わずぎない」、料理を作る際「作りすぎない」こと。そして「食べきる」ことが重要です。

●「30・10運動」

**外食時の食べ残しを減らそう**

「30(さんまる)・10(いちまる)運動」とは、宴会が始まった最初の30分間と最後の10分間は自分の席についてお料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。(食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

**環境** 野外焼却の際は  
近隣に配慮しましょう



野外焼却は禁止されていますが、全てが禁止されているわけではありません。農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などの焼却は家庭から出たごみの焼却などと異なり、有害物質の発生や悪臭が抑えられることから、少量、短時間の焼却は例外として認められています。

焼却する人は、認められている焼却であっても、近隣への配慮を怠らないことが大切です。洗濯物を干している時間などをさける、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少量ずつ焼却するなど、トラブルを回避しながら安全に行いましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**お知らせ** 新年祝賀式を  
開催します

日時…令和3年1月4日(月)  
午前11時～(午前10時開場)

※今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「式典のみ開催」とし、例年、式典終了後に開催していた「祝宴は中止」します。

場所…カノラホール

会費…500円

申込み…12月1日(火)～11日(金)に申込書に会費を添えて受付場所にお申し込みください。申込書は各受付場所に設置してあります。市ホームページからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください。)

問合せ●秘書広報課(内線1511)

**お知らせ** 【至急】成人式の  
申し込みをお願いします

成人式に参加を希望していて、まだ申し込んでいない人は、至急、参加申込書(郵便はがき)を返信してください。

なお、通知が届いていない場合や、はがきを紛失した場合は、お問い合わせください。

期日…令和3年1月10日(日)

時間…受付:午後1時30分～

式典:午後2時～

記念撮影:午後2時40分～

場所…カノラホール 大ホール

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族が在住する人

※新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じて開催します。また、今後の感染症の状況により、大幅な変更が生じる可能性があります。ご承知おきください。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)

☎24-8404



**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** 岡谷都市計画道路に  
関する閲覧と公聴会

岡谷都市計画道路岡谷川岸線(県道下諏訪辰野線)川岸小学校～観螢橋間の道路幅と用途地域の変更に伴う岡谷都市計画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聴きするため、「計画変更素案の閲覧」を行い、合わせて「公聴会」を開催します。

【素案の閲覧】

期間…12月4日(金)～25日(金)

午前8時30分～午後5時15分(平日)

閲覧場所…都市計画課(市役所3階)  
諏訪建設事務所 整備課  
長野県 都市・まちづくり課

【公聴会】

日時…12月27日(日) 午前10時～

場所…市役所 605会議室

傍聴を希望する人は、直接会場にお越しください。公述人がいない場合は、公聴会を中止し、市ホームページでお知らせします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【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、または計画道路に利害関係を有する人

申し出期間…12月4日(金)～20日(日)

※郵送は12月20日(日)必着

申し出・問合せ●都市計画課(内線1332)

県諏訪建設事務所整備課  
☎53-6000

◎第4期  
スリムキックボクシング教室



期間…1月13日～3月24日  
毎回水曜日(計8回)  
時間…午前10時～11時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名

◎第4期  
脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…1月18日～3月8日  
毎週月曜日(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4期 ヨガ教室

期間…1月18日～3月8日  
毎週月曜日(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

★一括で申し込まなくても、1回900円で当日参加できます(託児なし)。※託児を希望する人は、12月15日(火)までにお申し込みください。(1,000円・1歳児から・定員5名)  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎市民プール着衣水泳教室

日時…12月19日(土)  
午前10時～11時  
対象…オムツのとれた幼児～一般  
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服(Tシャツ・ジャージなど)  
定員…20名(先着順)  
受講料…300円(入場料不要)  
申込み…12月1日(火) 午後1時より市民プール窓口にて受付。  
問合せ●岡谷市民プール ☎23-6820  
★★★★★★★★★★★★★★★★

◎第4期 バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)

期間…1月15日～3月19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4期 サッカー教室  
(年中～小学生)

期間…1月20日～3月10日  
毎週水曜日(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…市民総合体育館  
定員…各20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月20日～3月10日  
毎週水曜日(計8回)  
時間…午後5時～6時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名

【一般】※託児つき

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月8日～3月12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

◎第4期 Balletone教室

期間…1月12日～3月9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4期 ZUMBA教室

期間…①1月12日～3月9日  
毎回火曜日(計8回)  
②1月8日～3月12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

【幼児・小中学生】

※教室により対象が異なります。

◎第4期 HIP-HOPダンス教室  
(年中～小学生)



期間…1月18日～3月8日  
毎週月曜日(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4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月8日～3月5日  
毎回金曜日(計8回)  
時間…① 午後6時30分～7時30分  
② 午後7時30分～8時30分  
場所…岡谷田中小体育館  
定員…各20名

◎第4期 フットサル教室  
(年中～小学生)

期間…1月12日～3月9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4期 こどもスポーツ教室  
(年長～小学生)

期間…1月12日～3月9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

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月15日～3月19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

◎ママスポ広場  
(ピラティス教室 託児あり)

期間…1月5日～3月2日  
毎回火曜日 計8回  
対象…市内在住・在勤の女性  
(託児は定員10名。1歳児から)  
時間…午前10時30分～正午  
場所…市民総合体育館 第2B会議室  
定員…15名(先着順)  
申込み期間…11月30日(月)～12月14日(月)  
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)

◎カーリング教室

期日…12月13日、1月17日、2月14日  
毎回日曜日 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…30名(先着順)  
講師…岡谷市カーリング協会  
申込み…市民総合体育館窓口にて受付中(電話申込み不可)  
問合せ●(株)やまびこスケートの森  
アイスアリーナ ☎24-2494

★★★各種スポーツ教室★★★  
(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…  
(保険料・施設使用料込 8回分)  
幼児・小中学生：4,000円  
一般：4,800円  
申込み…一般は、12月1日(火) 午前9時より、幼児・小中学生は同日午後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。



第45回 岡谷市民  
スケート大会 参加者募集



期日…1月9日(土)  
時間…公式練習：午前8時45分～9時15分  
開会式：午前9時30分～  
競技開始：午前10時～  
場所…やまびこ国際スケートセンター  
対象…市内在住・在学・在勤の人  
参加料…無料  
申込み締切…12月18日(金)  
申込み・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)

第42回 元旦マラソン



期日…1月1日(金・祝)  
時間…受付：午前7時30分～8時  
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場  
コース…  
〔4km〕市民総合体育館一釜口水門―  
―市民総合体育館  
〔2km〕市民総合体育館一塚間川―  
―市民総合体育館  
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)

★★★各種スポーツ教室★★★

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。  
受講料…小中学生：1,000円(保険料820円)、高校生以上：2,000円(保険料1,870円)

◎小学生フットサル教室

期間…1月13日～3月3日  
毎週水曜日 計8回  
対象…市内在住の小学1～6年生  
時間…午後7時～8時30分  
場所…市民総合体育館 東体育館  
定員…20名(先着順)  
申込み開始…12月14日(月)

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分) …12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(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…12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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場  
短縮営業：午前10時～午後6時…  
12月1日(火)～27日(日)・3月1日(月)～31日(水)  
短縮営業：午前10時～午後4時…  
1月4日(月)～2月28日(日)  
休場日：12月24日・28日～1月3日・14日・28日、2月12日・25日、3月3日・4日  
●市営岡谷球場、市民スポーツ広場(湖畔、川岸)  
12月7日(月)～3月末まで閉場(予定)  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさんに市内のスケートリンクを無料開放します。  
※貸し靴は有料：1足530円  
やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)  
12月12日(土) 午前9時～午後2時  
やまびこ国際スケートセンター(☎24-5210)  
12月20日(日) 午前8時～午後9時

主な内容

CONTENTS

消毒ボランティアにご協力いただきありがとうございました	22
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	24
福祉機器リサイクル事業をご利用ください	24
消毒ボランティアは元気がみなさん	23

・上の原小学校のみなさんより・

消毒ボランティアのみなさんへ

いつも学校に来ていただきありがとうございます。  
 私はたまにみなさんを見かけることがあります。毎日毎日教室や手すり、トイレまでキレイにしてくれてありがとうございます！先生から聞いて、強い薬を使っていて本当に大変さを感じます。たくさんある階段を上ったり下りたりして足も痛いと思います。しかも6年生の教室まで来てくれて本当にありがとうございます！！  
 みなさんのおかげで上の原小学校にもコロナが出ずありがとうございます。  
 本当にありがとうございます。 上の原小学校 6年 守屋 奈南

・岡谷田中小学校のみなさんより・

いつも消毒してくださってありがとうございます。ゆっくりと休んでください。本当にありがとうございます。  
 いつも私たちが帰ったあとに、消毒等をボランティアでしていただきありがとうございます。ボランティアの皆さまのおかげで安心して過ごしていたと考え、とてもありがたいと感じます。私たちの修学旅行もボランティアの方々のおかげでいけます。ありがとうございます。  
 ボランティアの方へ。僕たちはあなたたちのおかげで学校に通えました。

岡谷田中小学校の児童のみなさん



・湊小学校のみなさんより・

消毒ボランティアのみなさん、湊小の全校のみんなが帰ったあと、トイレなどをきれいにしていただきありがとうございます。  
 私が帰る時たまに見かけた時、とてもしんげんにやっていて、私が「さようなら」と言うと笑顔で「さようなら」と言ってくれてとてもうれしいです。私はこんなボランティアさんが大好きです。  
 消毒ボランティアさんたちは、「湊小のみんながコロナウイルスにかからないように」と思ってやってくれているのがとても分かります。なので消毒ボランティアのみなさんには感謝しかありません。ありがとうございます。 西澤 すす

新型コロナウイルス感染拡大の影響による休業等で、生活資金にお困りの皆さまへ

長野県社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた特例貸付（緊急小口資金・総合支援資金）を実施しています。  
 また総合支援資金特例貸付の貸付期間の延長に関するお問い合わせも受け付けています。  
 いずれの資金も受付期間は令和2年12月末までになります。  
 ご相談は予約制となっております。事前に電話にてお問い合わせください。

消毒ボランティアにご協力いただいたみなさんありがとうございました！！

岡谷市社協では、5月下旬より「学校支援プロジェクト」として、市内小学校を中心に校舎内の消毒ボランティア事業を、立ち上げ、多くのボランティアの皆さんにご協力いただきました。  
 おかげさまで、市内4小学校で行った消毒ボランティアの活動も、10月初旬には全ての活動が終了となりました。  
 学校の職員や児童から多くの感謝の言葉をいただきました。  
 その中で岡谷市社協へ寄せられた消毒ボランティアのみなさまへのメッセージを紹介したいと思います。



・小井川小学校のみなさんより・

消毒ボランティアの皆さんへ

コロナウイルスが流行しだし、今まで当たり前に出ていた、給食の時間に友だちと話したり、笑い合ったりする事が当たり前では無いのだと気がつきました。  
 やっと学校に行く事が出来るようになったころから、消毒ボランティアの皆さんは夏の暑い中でもていねいに学校中を消毒してくれていました。そのおかげで僕たちは、安心して学校に登校する事ができました。僕も清掃の時間で校内の掃除をするので分かりますが、とても大変だと思います。それなのに僕達のために校内をきれいにしてくださりありがとうございます。  
 これからも健康に気を付けながらこの小井川小学校で沢山良い思い出を創って行きたいと思っています。消毒ボランティアの皆さんもお体に気を付けてください。長い間本当にありがとうございました。

小井川小学校 児童会長 岩佐雅寿

感謝の気持ち ～消毒ボランティアの皆さんへ～

夕方、感染防止のために、校内をすみずみまできれいにし頂いた上、私の顔を見ていねいにあいさつして下さいました。大変うれしく思い出します。  
 児童会で下校が遅くなったある夕方、消毒ボランティアの方々東階段でお会いしました。手袋をして、消毒液を手すりに吹きかけて、古布で真剣に拭いてくださる姿に思わず「こんにちは。いつもありがとうございます。」という言葉が自然に出ていました。ボランティアの皆さんは振りかえって「いいえ。安全に帰ってね」と私たちの帰路まで心配して下さいました。校舎だけでなく私のところまできれいにすることができてくださったことおすれせん。とても大変な作業、本当にありがとうございます。

小井川小学校 児童副会長 宮澤 凜

スローガン  
 みんなで築く  
 みんなの福祉  
 みんなの未来

●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

## 12月の諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

#### ●遊墨会「水墨画展」

期間…12月1日(火)～15日(火)

#### ●身体障がい者デイズサービス和楽「創作カレンダー展示」

期間…12月18日(金)～28日(月)

★12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本風を飾ります。

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! ご相談はフロントまで、お気軽にどうぞ。



### ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

**大浴場**…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか。未就学児童は無料で入浴できます。

**福祉風呂**…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

**温泉リハビリ施設**…障がいのある人や高齢の人、一般市民のみなさんを対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。ぜひご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## 美肌の湯 ロマネット

### ★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。(1月2日は対象外です。)

### ★毎月26日は“風呂の日”

入浴料が割引になる、月に一度のとてもお得な日です!

### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

12月のおすすめメニューは【ジンギスカン サラダ添え 870円】です! 大好評につき延長決定! 特製タレで炒めたラム肉はクセもなく、おいしく召し上がれます♪ ※メニューは変更になる場合があります。

### ★クリスマス特別企画

期日…12月24日(木)・25日(金)

期間中に来館の3歳から小学生の子どもさんに、ささやかなプレゼントを用意しました。ぜひ来てね!

### ◎年末年始期間のお知らせ

12月28日(月)～1月4日(月)まで混雑が予想されるため、スタンプサービスは行いません。また、同期間は湯ったりデー、モーニングスパ、シニアデー、ファミリーデーも実施しません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

## 世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

### クリスマスを楽しむ



国際交流センターのキャロラインです。もうすぐクリスマスですね。日本でクリスマスといえば、クリスマスケーキが定番ですが、アメリカで“クリスマスの味”といえば「ペパーミント」です。そのまま食べるだけでなく、クリスマスツリーの飾りつけにも使われる「キャンディーケーキ」(赤と白のしま模様のステッキ型キャンディー)がペパーミント味

ということから、クリスマスの定番の味として伝統的に受け継がれてきています。

ペパーミントは、さわやかな風味から口直しのほか、消化を助ける効果もあり、今では、ペパーミント味のクッキー、チップス、チョコレートやお酒まで売られています。

みなさんも、今年のクリスマスはペパーミントを楽しんでみませんか? それでは少し早いですが、Merry Christmas!

## 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、(公財)長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、橋原自主防災会でAEDなどを整備しました。

◀橋原自主防災会 AED

問合せ●秘書広報課(内線1364)

### 今月の子育てキーワード (高校期)

社会に出る準備として、働くことの意味や尊厳、自分の言動には責任を持つことを教えましょう。

～成長樹(期)

子育て実践ポイントより～

## 令和2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、17,336,300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唯一の独自財源であり、地区社協(地区社会福祉協議会)など小地域の福祉活動を支える大切な財源となっています。ご賛同いただいた会員の方々に厚くお礼を申しあげるとともに、ご報告させていただきます。



### 会費の使いみち

令和2年度 会費実績

一般会費 9,472,800円

賛助会費 7,863,500円

合計 17,336,300円

福祉コミュニティ活動推進事業 1,330千円

ボランティアセンター事業 999千円

法人運営事業 4,809千円

地区社協還元金 6,380千円

地区社協基盤強化等 2,640千円

支援相談事業 1,178千円

### 岡谷市社会福祉協議会で行われている事業へ充当されます。(8,316千円)

- ・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
- ・育児ファミリーサポートセンター事業
- ・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、様々な活動に使用されます。(9,020千円)

【地区社協とは?】 岡谷市には全21地区に地区社協(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行っています。

### 【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。
- ・敬老会事業
- ・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」のページを御覧ください。

## お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか? まだ使える…捨てるにはもったいない…という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

〈取扱品目〉 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

### 〈リサイクル事業の流れ〉

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。連絡が来たら本人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。




昇降機・電動ベッドをお譲りします。詳細はホームページまで

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  
新コレクション展  
1月19日(火)まで



タイトル・制作年不詳  
武井武雄

当館では2019年度までに、武井武雄をはじめ、林義雄、黒崎義介など、さまざまな作家の作品が寄託・寄贈されました。本展覧会では新収蔵された作品を一堂にご紹介します。

イベント 要申込み(一部を除く)

- ★牛乳パックキャンドルホルダーをつくらう  
日時…12月5日(土) 午後1時30分～  
定員…8名 参加費…100円
- ★新コレクション展 講演会(無料)  
日時…12月6日(日) 午後1時30分～  
定員…25名 講師…当館学芸員
- ★ふわもこクリスマスリースをつくらう  
日時…12月13日(日) 午後1時30分～  
定員…8名 参加費…300円
- ★武井武雄作品ビーズ刺繍(初心者向け)  
日時…12月17日(木)・20日(日)・22日(火) 午後1時～ 定員…8名  
参加費…1,200円 講師…本多直子さん
- ★刊本作品読み語り&ギャラリートーク(申込み不要・無料)  
日時…12月26日(土) 午前10時30分～
- ★ジャンボかるた大会(無料)  
日時…1月4日(月) 午前10時30分～  
定員…10名

開館時間  
午前10時～午後5時

12月の休館日  
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎24-3319


市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展  
今に生きる縄文  
1月11日(月・祝)まで

ワークショップ  
体験的絵画講座—鉛筆デッサンの基礎—  
(要申込み)

- 12月5日(土)・12日(土)・19日(土)  
なつかしの石膏像①(経験者向け)  
基本形態から学ぶ  
(初心者向け、球・円柱・立方体のデッサン)
- 1月16日(土)・23日(土)・30日(土)  
なつかしの石膏像②

時間…いずれも午後2時～4時  
講師…当館館長 花岡克行  
参加費…300円(1日につき)  
材料費…400円(初回のみ)  
定員…10名  
申込み…11月30日(月) 午前10時～



年賀状用の消しゴムハンコをつくらう  
(要申込み)  
日時…12月6日(日) 午前10時30分～  
参加費…300円 定員…8名

ネーベルスロイドをつくらう  
(要申込み)  
北欧の伝統的な飾り、ネーベルスロイド。リボン状の木で作ります。  
日時…12月13日(日) 午前10時30分～  
参加費…300円 定員…10名

開館時間 授乳・おむつ替え室あり  
午前10時～午後5時

12月の休館日  
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎22-5854

**岡谷蚕糸博物館**  
OKAYA SILK MUSEUM

企画展示  
信州の作家展 Part2 信州型染  
—中島久雄 小紋染めとともに—  
1月17日(日)まで

信州の染織作家にスポットを当てる第2弾。伊勢型紙を使って伝統の飯田の染色を地域の文化として残している小紋師・中島久雄氏。小紋染めの技法と作品をご覧ください。



岡谷蚕糸博物館・岡谷シルク SNSアカウント情報

博物館や製糸工場、岡谷シルクの魅力発信をしています。ぜひフォローしてください。

【岡谷シルク】



Facebook Instagram

【岡谷蚕糸博物館】



Facebook Twitter Instagram

開館時間 午前9時～午後5時  
(宮坂製糸所は午後4時まで)

12月の休館日  
2日、9日、16日、23日、29日～31日



問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

**CANORA HALL**  
カナラホール—岡谷市文化会館

カナラ・ウィークエンド・コンサート  
CANORA WEEKEND CONCERT. ～新しい嵐のささやき～

**OBSESSION**  
—オプセッション—

1月31日(日)  
午後4時開演(午後3時30分開場)

堀越 彰 三船 優子

最小にして最大のオーケストラと称される「OBSESSION」。ピアノとドラムスが紡ぐ、艶やかな調べをお楽しみください。

出演  
三船 優子 (ピアノ)  
堀越 彰 (ドラムス & パーカッション)

プログラム  
●ポロデン：  
ダットン人の踊り  
●ガーシュウィン：  
ラプソディ・イン・ブルー ほか

会場 小ホール

チケット 全席自由 2,500円  
小中高生 500円  
ソサエティ会員 2,000円  
※未就学児入場不可

※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。  
※ソーシャルディスタンスを確保するため、130席限定で開催します。

問合せ ☎24-1300

12月の **図書館情報**

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。  
みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★  
(乳幼児向け)  
日時…12月15日(火)  
午前11時～

★おはなしの森★  
(園児～小学生向け)  
日時…12月5日・12日・26日の土曜日  
午前11時～(20分程度)

★クリスマス特集★  
おはなしの森  
日時…12月19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  
クリスマス

12月20日(毎月第3日曜日)は「うち読でエコ読の日」

12月の休館日  
7日、14日、21日、25日、28日～31日

問合せ ☎22-2031

こどものくに 0123  
12月・1月のイベント

参加無料

つくっちゃおう  
「ぷくぷくふうせん」と「くるくるこま」を作ります。  
日時…1月14日(木)  
①午前10時～ ②午前10時30分～  
申込み…12月14日(月)から予約開始  
場所…育児談話室

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス  
日時…1月21日(木)  
午前10時30分～  
講師…こどものくに看護師  
申込み…12月21日(月)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…12月4日(金)・17日(木)  
午前10時30分～午前中  
歯科衛生士が相談に応じます。

子育て相談(要予約)  
日時…12月16日(水) 午前中  
栄養士が相談に応じます。

もぐもぐ相談(予約不要)  
日時…12月24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

12月の休館日 8日、29日～31日

問合せ ☎24-8403

## トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ

10/23 「世界にタッチ 英語に触れよう」事業が  
神明保育園で行われました

外国語活動が小学5年生から3年生へ引き下げられることなどに伴い、就学前に楽しみながら外国文化に触れる機会をつくる「世界にタッチ 英語に触れよう」事業が平成26年度より行われています。この日は(公財)おかや文化振興事業団国際交流センターの国際交流員が神明保育園を訪れ、園児たちは約1時間、英語の歌や絵本などの交流を楽しみました。来年2月までに公立保育園で各2回ずつ行われる予定です。

11/4 グラチャン王座の伊藤空也選手  
今井竜五市長を表敬訪問

総合格闘技大会「GRACHAN45」(9月20日、東京)の、バンタム級王座決定戦を制した川岸出身の伊藤空也選手が今井市長を表敬訪問し、チャンピオンベルトを披露しました。「お世話になった地元の人たちに恩返しできてよかった」と感謝を伝えた伊藤選手は、5歳から空手を始め高校で総合格闘技に転向し卒業後にプロデビュー。今井市長は「子どもたちの目標や励みにもなる。注目して応援したい」と激励しました。

11/4 諏訪湖周サイクリングロード  
開通式

諏訪湖周サイクリングロード(自転車専用道路)1周約16kmのうち岡谷市施工部分、幅4m、延長約460m(下諏訪境から、あいとびあまで)の開通に伴う式典が、諏訪湖ハイツ庭にて開かれました。諏訪湖周2市1町が整備を担当する区間では初の開通区間で、スワヤツサイクル代表小口良平さんを先頭に、サイクリング同好会、ジョギング同好会が走り初めを行いました。

11/8 標語入り防火ポスターコンクール  
表彰式

岡谷市防火協会による「第42回標語入り防火ポスターコンクール」の表彰式が岡谷消防署で開かれました。応募77名のなかから36名が入賞し、賞状と記念品が贈られました。最優秀賞は、岡谷田中小学校6年・高林彩果さんの作品。墓参りでの火の始末徹底を呼びかける内容で、標語とデザインが高く評価されました。また、6日から15日には、カルチャーセンターロビーで全応募作品の展示も行われました。

## 岡谷温泉スタンド感謝祭!

12月4日(金)～6日(日) 3日間

期間中、温泉メダル10枚のご購入でもう2枚プレゼント!!

(1世帯20枚まで購入可)

専用の温泉メダルを投入する方式の温泉スタンドです。ぜひお得意なこの機会に、右記の販売所で温泉メダルをお買い求めください。

岡谷温泉の泉質は、角質を落とし、お肌がつるつる、美肌成分で知られるメタケイ酸も豊富に含まれている「美肌の湯」で、諏訪湖ハイツ、ロマネットにも給湯しています。スタンドからは約43℃の適温で出てくるので、100%源泉で入れます。

問合せ●水道課(内線1422)

## 温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時

5～10月…午前8時～午後9時

(夏季、毎週金曜日はメンテナンスのため午前10時～)

## 温泉メダル販売料金

●2000用:100円 ●3000用:150円

## 温泉メダル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所
- 市民総合体育館 ●早川酒店
- JA信州諏訪田中線営農センター
- 諏訪湖ハイツ

※温泉メダルの換金はできませんのでご了承ください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

## 年末年始の業務案内

年末の市役所業務は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)からです。休業によりご迷惑をおかけしますが、施設ごと閉館日や時間が異なりますので、確認のうえお出かけください。各施設の閉館日は下表のとおりです。

休 …休み

施設名	電話番号	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)
市役所	23-4811	休	休		休	休	休	休	休	休		
岡谷駅前出張所	21-7110				休	休	休	休	休	休		休
岡谷市民病院 ※1	23-8000	休	休		休	休	休	休	休	休		
諏訪湖ハイツ	24-2290				休	休	休	休 ※2	休	休		
ロマネット	27-6080				※3		※3	※3	※3			休
カノラホール	24-1300				休	休	休	休	休	休		休
イルフ童画館	24-3319				休	休	休	休	休	休		
岡谷美術考古館	22-5854				休	休	休	休	休	休		
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489				休	休	休	休	休	休		
テクノプラザおかや	21-7000				休	休	休	休	休	休		
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663				休	休	休	休	休	休		
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201				休	休	休	休	休	休		
湖北火葬場 湖風苑	22-2014							休	休	休		
諏訪湖周グリーンセンター	78-1590	※5	休				休	休	休	休		
カルチャーセンター	24-8401				休	休	休	休	休	休		
こどものくに	24-8403				休	休	休	休	休	休		
図書館	22-2031			休	休	休	休	休	休	休	休	
市民総合体育館	22-8800			休	休	休	休	休	休	休		
市営庭球場	22-8800			休	休	休	休	休	休	休		
市民屋内水泳プール ※6	23-6820	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※7	24-5210	無休(26・27日は午後3時～9時、31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

※1 岡谷市民病院:休院日も救急外来の受け入れは通常どおり ※2 諏訪湖ハイツ:1日は元旦朝風呂…午前6時30分～正午

※3 ロマネット:29日は朝風呂休館で午後1時開館、31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)

※4 ㈱宮坂製糸所は25日～8日まで休業 ※5 ごみの受付は下記参照。お問い合わせは諏訪湖ハイツラスト(☎78-1590)まで

※6 屋内水泳プールは12月24日～1月7日まで休業 ※7 天候などにより滑走できない場合があります。

## 年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ収集予定位置に出さないようにお願いします。

受付時間

- 諏訪湖周グリーンセンター(内山4769-14)…月～金曜日:午前8時30分～午後4時 土曜日:午前8時30分～正午
- ㈱アイ・コーポレーション(神明町4-10-1)…午前9時～午後4時

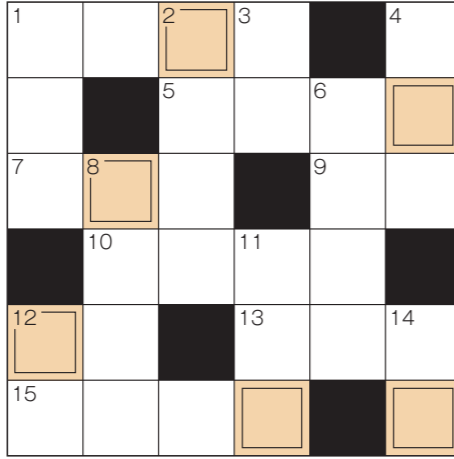
	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
ごみ・資源物の収集	休	休	休	休	休	休
持ち込み 諏訪湖周グリーンセンター(燃やすごみ)	営業	営業	休	休	休	休
持ち込み ㈱アイ・コーポレーション(埋立ごみ・草枝)	営業	営業	営業	休	休	休

### 脳トレにいかがですか？

## 広報クイズ No.420 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。



●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。12月11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)

#### ●11月号の答えと当選者

「コドモノクニ(こどものくに)」

正解数46通(応募総数46通)のなかから抽選で、M・Tさん(郷田)、Y・Fさん(長地出早)、S・Mさん(加茂町)、M・Tさん(加茂町)、H・Kさん(天竜町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



#### ◆ヨコのカギ

- 岡谷でいちばん高いこの山にも、雪の便りが
- 日本に来るのは来日、では島は?
- 決します
- 神様に仕えます
- 牛のこれはこれで食べるのが美味
- 阿といえ
- 八重桜の並木もみごとな○○○川
- 各区にあり、福祉の推進役となる○○○センター

#### ◆タテのカギ

- 金唐紙もみごとな旧○○○家
- 茶
- 校章はWを4つ組み合わせた○○部中
- 顔面把手付深鉢形土器や壺を持つ妊婦土偶などの○○○資料
- シルクでつながる姉妹都市
- 優しい温かみ。でも低温やけどには要注意
- やきもち
- むしゃくしゃしたときは、これを晴らしましょう
- 平成16年に制定された「岡谷市市民総参加の○○づくり基本条例」



「こうざら ほうざら」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) 秘書広報課広報聴担当 行

## こえ 11月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

岡谷市の就職についての特集を読んで、地元でどのように働いているのかを知ることができ、自分も地元での就職を考えてみたいと思います。 K・Tさん(長地鎮)  
▼11月号の特集が、これから就職を考えている人に届いたことをとてもうれしく思います。今回、残念ながら載せきれなかったすばらしい企業が岡谷にはたくさんありますので、ぜひ調べてみてください。就職を考えるうえでたくさんの方の選肢があり、岡谷で働き、岡谷で暮らすというのを考えてみてください。岡谷市はみなさんを応援しています！

朝夕の冷え込みも厳しくなり、諏訪盆地を囲む山々も色づき始めました。やがてカラマツが黄金色に染まり、みごとに景色となります。わたしたちの目を楽しませてくれます。 S・Hさん(成田町)  
▼今年の紅葉も本場にきれいでしたね！岡谷は自然豊かで、季節の移り変わりを身近に感じることが出来る素晴らしいところだと思います。これから山には雪が降り、またさまざまな表情を見せてくれるでしょう。今年は大勢で景色を楽しむ機会が少なかったかもしれないですが、体調に気を付けて、これからの季節を楽しみましょうね！  
1歳9か月になる孫がいます。昨年お嫁さんと孫と3人で、こどもくに行きました。わたしは初めてでしたが、天候に関係なく遊ぶことができ、お友だちもできそうなので感動しました。 Y・Nさん(神明町)  
▼こどもくには、多くの子どもたちが遊びに来るので、たくさんお友だちができてうれしいですね！空間も広く、いろいろな遊具があるので、お天気が悪くても遊びのびと遊ぶことができます。また、子どもだけでなく、同年代の子どもの持つ保護者同士で関わり合えることができるので、リフレッシュできたり、子育ての悩みなどを話すこともできますね。看護師や栄養士などの子育て相談も行っていますので、そちらも活用してみてください。



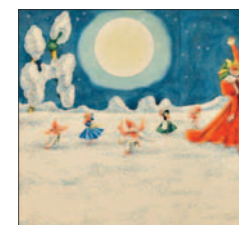
### 【市長随想⑩】 「環境対策の節目」

10月26日に菅内閣総理大臣の所信表明演説があり、菅政権は成長戦略の柱として、経済と環境の好循環を掲げ、「グリーン社会の実現」に注力することとし、2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、「カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現」を目指すことを宣言しました。また、長野県においても、昨年12月6日に阿部知事が「気候非常事態」を宣言、4月1日にはその理念を具現化するための「長野県気候危機突破方針」により、2050年度までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを示しました。

岡谷市では環境対策の一環として、太陽光や地熱などの再生可能エネルギーの有効活用や防犯灯のLED化などを推進してまいりましたが、これからはさらに一歩進んだ対策が必要となってまいります。また、エネルギー消費という視点以外でも温暖化対策に積極的に取り組むことにより、新しい技術や消費を産み出し、経済の成長につながるという発想の転換が必要となってまいります。広報おかや6月号でも触れましたが、地球温暖化対策は全世界共通の喫緊の課題であり、そのための脱炭素社会の実現には、市民の皆様のご理解とご協力が不可欠であります。2050年まであと30年の限られた時間ではありますが、これを機に、地球環境を見据えた第一歩を踏み出してみよう。

12月になり、なにかと忙しくなるとともに、気温も下がり、乾燥してまいります。また、この冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されております。健康管理には十分に注意をしていただき、心身ともに健康で明るく新年をお迎えください。

今年1年、市政推進にご理解・ご協力いただきました市民の皆様へ深く感謝申し上げます。また、迎えます新年が、市民の皆様と岡谷市にとりまして、平穏で幸多き年となることを願っています。



「はなこさんのゆめ」1951年 武井武雄

今井竜五

### 撮り歩きおかや Report 3

「#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！  
10月号の特集で紹介した「映える写真」を参考に、市内のいろいろなものを発信してみよう！このコーナーでは、市内の映える写真を紹介していきます。

#### 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)



令和2年度  
岡谷市  
健康づくり  
講演会

# 正しく知ろう 糖尿病

～毎日の生活から糖尿病を予防・改善して健康長寿～

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、感染予防とともに糖尿病など生活習慣病の発症予防や重症化予防は、より一層重要となっています。

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま発症し、知らないうちに血管を傷つけ、神経や目、腎臓などに合併症を引き起こします。

糖尿病について学び、生活習慣の改善に取り組みましょう!



**日時** 12月12日(土) 午後1時30分～3時(受付開始: 1時)  
**場所** カノラホール 小ホール  
**講師** 岡谷市民病院 糖尿病センター  
センター長 関戸 貴志 医師

参加無料  
申込み不要

健康ポイント対象事業  
**Okaya Pay**  
50ポイントもらえます

主催…岡谷市  
共催…岡谷市保健委員連合会

※ご来場の際は、マスクの着用と手指消毒にご協力ください。また、当日は受付で氏名・連絡先を記入していただけます。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、講演会を中止することがあります。その場合は、市ホームページなどでお知らせしますので、ご承知おきください。

問合せ●健康推進課(内線1192)

関連  
イベント

## 岡谷市民病院 糖尿病教室

### 「知って得する、糖尿病にならないために今日からできること」

糖尿病看護認定看護師の説明や、糖尿病に関するパネル展示のほか、午前11時からは栄養相談や健康相談、血管年齢測定を行います。この機会に糖尿病についての理解を深め、生活習慣を見直してみましょう。

日時…12月16日(水) 午前10時～午後3時  
場所…レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート(イベント広場)

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000