



あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2020

9

No.1453

広報 おかや

地域の絆をつなぐ自治会のチカラ

〈特集〉

今月の表紙

こんなに大きいのがとれたよ♪ 長地小学校の2年生が、おひさまファームの会のみなさんと春に植えたジャガイモ掘りを体験。みんなで収穫の喜びを味わいました。

災害時にはとくに地域力が必要とされます。平成18年に岡谷市で発生した豪雨災害の際、いちばん最初につけつけ、助けてくれたのも隣近所のみなさんでした。「ご近所」ご近所のためにも、日ごろから自治会の活動に参加し、顔の見える関係をつくっておくことが大切です。

岡谷市の自治会の特徴

市の自治会は、古くは村として自治を行っていた地縁をそのまま受け継いでいるため、地域内のつながりが強く、自治組織としての基盤がしっかりしています。各



〃 **地域のつながりは「顔を覚える」ことから**

自治会の役割について

同じ地域に住む人どうしが助け合い、連携・協力することで、みんなが安心して暮らせる環境をつくっていく…その中心の役割を担っているのが自治会です。現在、岡谷市には21の区(自治会)があり、地域のお祭りやイベント、環境美化活動、子育て支援、高齢者の見守りなど、さまざまな活動を通じて親睦を深めながら、地域特有の課題や問題解決に取り組み、よりよいまちづくりのために活動しています。

区それぞれの規約によって地域の課題解決などに取り組む体制が整っていますし、区長会を通じた情報交換や各種課題を協議するなど、風通しのよい自治会運営ができていくと思います。

また、御柱祭のような地域総出の行事は、地域の関係づくりのきっかけとして非常に大きな役割を持っています。ここで生まれる地域の連帯感や結束力もまた、強い自治会づくりにつながっているのではないのでしょうか。

自治会の課題とこれから

少子高齢化をはじめとする社会情勢の

変化やライフスタイルの多様化などにより、「役員の高齢化」、「担い手不足」と加入率の低下」が大きな課題となつていきます。未加入や退会の理由は、「役が回ってくると困る」「自治会のことがよくわからない」「高齢で活動に参加できない」などさまざま。アパート・マンションの居住者はとくに、単身者・転勤者などが多く、ご近所付き合いも少ないため、地域の情報が入りにくく、自治会への加入が進まない状態です。加入率の低下は、活動財源の不足にもつながり、自治会活動にも影響が出ています。一人暮らしや役員への対応が難しい高齢者などに負担がかからない体制を整えながら、これからの地域を担う若い世代を巻き込んだ地域づくりを進めていく必要があります。

地域のつながりは「顔を覚える」ことから始まります。顔を覚え、交流が広がる

〈特集〉 **地域の絆をつなぐ自治会のチカラ**

地

域のみんなが住みよいまちをめぐし、お互いに支え合い、助け合いながら、さまざまな活動を行っている自治会。ふだん気にかことなく過ごしている人も多いと思いますが、日ごろから親睦と交流を通じて連帯感を深めたり、地域の防犯・防災や青少年育成、高齢者福祉など、わたしたちの安心安全な暮らしに欠かせない多くの役割を担っています。

また、「遠くの親戚より近くの他人」ということわざもあるように、災害時はこちらも、日常生活においても、もつとも身近で頼りになるのは、「近所のチカラ」です。地域の人と人とのつながりがいかに大切な、地域の絆の核となる自治会の活動を通して見ていきましょう。

ことで、住民意識が高まり、地域で暮らす安心感として愛着が生まれてくるのだと思います。みなさんの気軽な参加をお待ちしています。



岡谷市区長会 会長
岡谷区 区長
丸山晴久さん

岡谷市自治会の成り立ち

現在の市を形成する21区は、元をたどると江戸時代の村にたどりつきます。明治7年に旧村落が合併し、新町村として平野村(旧岡谷市)・湊村・川岸村・長地村が誕生。以来、昭和33年に現在の岡谷市の形になるまで、80年を超える長い期間、各々が独立した地方公共団体として自主的な行政運営を行ってきました。そのため、21区の自治会には、それぞれ区条例や運営規則が定められており、現在もこれに基づいた運営が行われています。

●各區世帯数の推移

区名	世帯数		
	昭和25年	昭和55年	令和2年(7月)
今井区	569	883	1,502
間下区	665	952	958
岡谷区	1,390	1,660	989
下浜区	484	628	576
小尾口区	456	537	237
上浜区	919	1,080	667
新屋敷区	508	605	408
小口区	615	694	423
小井川区	1,411	2,008	2,115
西堀区	350	567	741
小坂区	665	230	331
花岡区	(湊村)	566	444
三沢区		613	1,088
新倉区		532	710
駒沢区	1,503	234	280
鮎沢区	(川岸村)	154	107
橋原区		288	319
東堀区		823	1,965
中屋区		235	559
中村区	1,109	248	584
横川区	(長地村)	387	763
合計	10,644	13,924	15,766

参考文献：『岡谷市史』下巻

防災と自主防災組織の重要性

区民総動員で
区民の命と
財産を守る

花岡区 区長
濱 幹雄さん



平成18年豪雨災害時の区の活動

初動として、自分たちの周りで何が起きているのか？いま、何をすべきか？被災状況の把握と、区民への正確かつ分かりやすい情報提供に努め、いち早く区民センターに災害対策本部を設置し、湊小学校などに避難所を開設しました。各避難所には区の役員、その補佐役として各町内会で組織する自主防災会の役員を配置し、正確性を確保するために常に連絡を取り合いました。

そのほか、区民の健康管理や、夜間の巡回、復旧作業やボランティア対応、記録と保存などを行いました。

訓練の成果と課題への対応

避難所では、設備はすべて正常に使用

でき、炊き出しや食事の配布、衛生面の確保など生活を維持する対応は訓練とおりにできました。

一方で、課題となったのが、避難所以外の場所へ避難した区民の確認や要支援者への対応です。しくみが不十分で全員の方を確保するのに数日を要しました。災害後は、高齢者や体の不自由な人など要支援者を把握し、だれが救助するのか、また緊急連絡先などをまとめた「区民台帳」を作成し、一元管理できるようにしくみを取り入れています。

防災訓練には、南部中学校の生徒たちが地域の高齢者や要支援者の家を訪ねて「元気ですか？」など声がけを行い、有事の際は生徒が率先して誘導する体制を整えました。また、災害を機に、各町内に防災倉庫

を設置し、防災備品をそろえ、毎年見直しと拡充を行っています。

助け合い・見守りの重要性を実感

災害発生時、地域力を保つために重要なことは、お互いを思いやることです。そのためには、日ごろから声をかけ合い、無事を確認し、異常があればすぐに対応できる地域のつながりが大切です。防災訓練や危険箇所の見回り、連絡体制の強化など、助け合いのしくみづくりも必要です。地域の住民全員が区や町内会に加入して、一丸となって有事を乗り越える助け合いと見守りの環境づくりの重要性を感じました。

100のうち50できることが
区の強み

花岡区では、平成18年の豪雨災害をきっかけに「自分の命は自分で守る」という防災意識が高まりました。

一人ひとりの命を守るために区ができることは、100のうち50だけかもしれない。けれども、一人でも1からすべてできる人はいません。その50ができることが区の強みであり、必ずだれかが助けてくれる、それが地域の絆です。

いざというときには、地域力をフル稼働し、区民総動員で区民の命と財産を守ります。



子どもが育ち、
親が育つ、
地域の絆づくりの場

乳 幼児親子ふれあいの集いは、各区で開催されている子育て支援活動です。岡谷市更生保護女性会や区、お母さんたちなど運営主体はさまざまですが、市内全21区で積極的な活動が展開されています。

もとは青少年の非行予防を目的としたもので、平成11年に、関東更生保護婦人連盟から、三三集会のモデル地区の指定を受けた岡谷市更生保護女性会が、市教育委員会の指導を受けながら、西堀区・小井川区で行われていた活動をもとに、地域の特性に合わせた形で市内に広めました。

現在、乳幼児0歳～6歳 親子を対象に、親子がふれあいながら楽しく過ごすことはもちろん、親子の交流の場、成長の場として親しまれているだけでなく、結果として、地域との絆づくりの場、また災害時のそなえの場としても役割を果たしています。

参加者は随時募集しています。お住まいの区へお問い合わせください。



西堀区
「ひよこの会」
参加者の声

育休中だけでも！と誘っていたんだけど、これがうれしかった。親子で長いお付き合いになると思っているので、子育てを通じて身近にすぎな仲間ができてよかったです。

子どもの年齢が近いお母さんたちと交流できるので心強いです。毎回場所を変えているようなイベントが楽しめるので、とてもいい気分転換になっています。

小さい子どもとつがふれ合う機会は少ないですが、ここに来るとたくさんのお友だちがいて、大人に見守られながら遊べるので安心です。

就園前からたくさんさんの経験を通して成長でき、お母さんどうしの情報交換の場にもなっており楽しんでます。

家でもできる親子遊びを教えてくださいました。今はコロナで外に出るのにも気を使いますが、おうち時間が楽しめそうです。

西堀区「ひよこの会」



下浜区「下浜キッズ21」

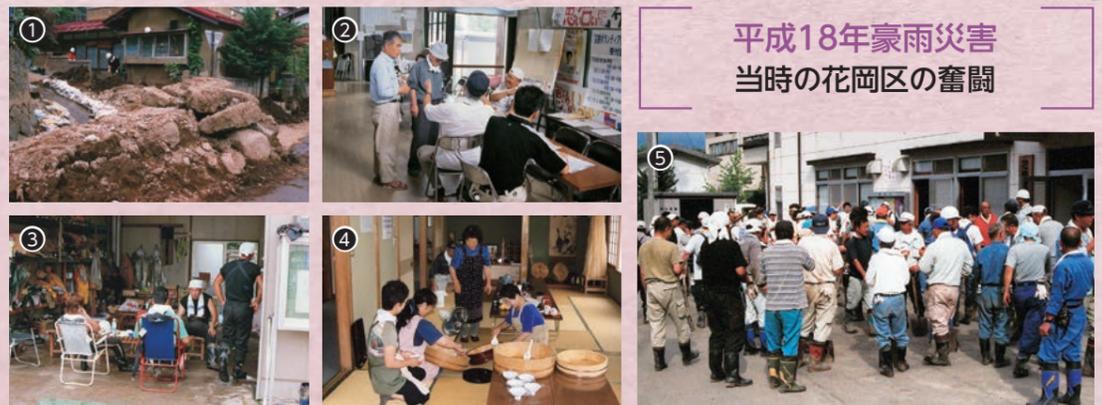


小井川区「なかよしサークル」



平成18年豪雨災害
当時の花岡区の奮闘

- ①道路をふさいだ土砂や大きな石
- ②湊小学校に設けた避難所受付のようす
- ③作業後の会議のようす(第7分団屯所)
- ④地元給水・給食班による炊き出しのようす(花岡区民センター)
- ⑤復旧作業に向かう区民やボランティアのみなさん(花岡区民センター駐車場前)



岡谷市自治会、 唯一の女性副区長に就任して 「〜できることをコツコツと〜」

副区長になったきっかけ

市の民生委員を6期務めていたのですが、そのときからの知り合いだった今の区長さんに声をかけていただいたことがきっかけです。人と接することが好きでしたし、夫の後押しもあり、何より民生委員での経験を活かせたらと思い、引き受けました。

ただ、21区の中で女性役員（副区長職）がわたし一人だということは、後で知って驚きました。

現在の活動内容は

区民センターの会議室など区民が利用できる施設の貸出配りや利用状況、区の活動スケジュールを管理をしたり、毎月ある会議の議事録や日誌の作成、お金の出入りに関する事務など事務作業全般です。

区役員の担い手について

この区や団体でも役員の担い手が不足しているようですが、草の根活動で埋もれた人材を掘り起こしていけば、たくさんいるはずですよ。女性に



下浜区 副区長
高野昭子さん

高野さんは、明るく話しやすく、何ごとにも前向き。細かいところにもよく気がつく、頼りになる存在です。

下浜区 区長
矢萩哲也さんにうかがいました
高野さんはどんな人ですか？

もともと参加していただけたらうれしかったですし、男女関係なく、できることを一つひとつこなしながら、いっしょに暮らしやすい地域をつくりていきたいですね。

住みよい地域は 住民一人ひとりの意識から

区の活動への積極的な参加を

区は、地域防災や子どもの育成、高齢者の見守り、地域の環境美化、生涯学習活動、地域の文化や伝統の



秘書広報課
佐藤嘉泰

市でも区への加入促進チラシを作成したり、転入者への案内などを行っています。



より詳しい説明はこちらから

昨日、地域住民が自ら地域の課題を解決する「地域力」の重要性が叫ばれています。この背景には、核家族化や高齢化社会の進行、ライフスタイルの変化などによる住民ニーズの多様化、異常気象による自然災害の頻発などが挙げられます。

継承など重要な役割を担っています。こうした活動の多くは地域住民の生活に密着しており、決してみなさんにとって無縁なものではありません。市民のみならずには地域活動を担う一員として、区の役割、活動などについて改めて目を向けていただき、区の活動に興味関心を持って積極的に参加いただき地域力の向上に努めていただければと思います。

区加入のお問い合わせはこちらから!!

区名	公会所	電話番号	区名	公会所	電話番号
今井区	今井区公会所	22-2544	花岡区	花岡区民センター	23-8290 ※午前中のみ
間下区	間下区民センター	22-2644	三沢区	三沢区コミュニティ施設	23-0663
岡谷区	岡谷区公会所	22-2603	新倉区	新倉区公会所	22-6328 ※午前中のみ
下浜区	下浜区民センター	22-6330	駒沢区	駒沢公民館	23-3965 ※午前中のみ
小尾口区	小尾口区公民館	22-2632 ※午前中のみ	鮎沢区	鮎沢区公会所	22-8248
上浜区	上浜公民館	22-7703	橋原区	橋原区公会所	22-5669 ※火曜、土曜の午前中のみ
新屋敷区	新屋敷会館	22-0990	東堀区	柴宮館	27-8325
小口区	小口区民センター	22-2774	中屋区	中屋区公民館	28-6560
小井川区	小井川区民会館	22-2755	中村区	中村区民センター	28-5441 ※午前中のみ
西堀区	西堀区公会所	22-5149	横川区	横川公会堂	27-5325
小坂区	小坂公民館	23-9730 ※午前中のみ	所属区がわからないときは…	岡谷市役所秘書広報課	23-4811

※鮎沢区および中屋区は不定期駐在となりますので、区への加入希望は秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

自治会では、地域ごとにさまざまな活動を展開しながら、住民のみなさんの住みよい、快適なまちづくりに努めています。地域の活動や行事を通じて住民相互の交流を深め、楽しさや心のふれあい生まれています。

区行事

地域コミュニティの輪をひろげる



由布姫あじさい祭り

地域の絆



岡谷だるま祭り



親睦

安全安心



区民旅行

区防災訓練



団結



小宮御柱祭

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防に努めましょう

新型コロナウイルス感染症は、長野県内においても感染拡大に警戒が必要な状態となっています。

3密を避け、「身体的距離の確保」「手洗い・手指の消毒」「人混みでのマスクの着用」など、基本的な感染症予防を心がけてください。

また、感染が拡大している地域への往来は、十分に注意するとともに、落ち着いた行動に努めてください。



新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大するなか、県内や市内においても感染例が確認されています。

このような状況において、全国的にインターネットやSNS上で、感染した人などに対する誹謗中傷や心ない書き込みなどが広がっています。

現在、インターネットなどで、新型コロナウイルス感染症に関して掲載されているさまざまな情報のなかには、不確かな情報や事実とは異なる情報もあります。感染者やその家族、関係者、さらには医療従事者などへの差別や偏見、いじめ、誤った情報に基づくSNSなどへの書き込みは絶対にやめましょう。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。いま、向き合う相手はウイルスであって、人ではありません。市民のみなさん、一人ひとりが思いやりの心を持って、人権に配慮した適切な行動に努めましょう。

感染が不安な妊婦のみなさんへ 新型コロナウイルス検査について (厚生労働省・長野県)



「症状はないけど、新型コロナウイルスに感染していたらどうしよう」…そんな不安を解消するためにPCR検査を受けたい人が対象です。全員が受ける必要はありません。まずは、かかりつけの産婦人科医師に相談しましょう。

対象…おおむね35週から36週の妊婦で、発熱などの感染を疑う症状がない人(帝王切開を予定している人は、入院予定日の少し前も考慮されます。詳しくは産婦人科医師におたずねください。)
相談先…妊婦健診を受けているかかりつけ産科医療機関

遅らせないで！ 子どもの予防接種と乳幼児健診 (厚生労働省)

新型コロナウイルス対策が気になる保護者のみなさん、子どもの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は遅らせずに、予定通り受けましょう。

- なぜ、予防接種を遅らせない方がいいの？
予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められているからです。
- 予防接種や乳幼児健診に赤ちゃんを連れて行ってもだいじょうぶ？
医療機関や健診会場では、接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。また、予防接種はできるだけ事前に予約しましょう。一般の受診患者と別の時間や場所で受けられる医療機関もあります。



自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう

厚生労働省が作成した、新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)は、感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

- 利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いにわからないようプライバシーを確保し、陽性者と1メートル以内、15分以上の接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



詳しくはこちら
厚生労働省ホームページ

問合せ●健康推進課(内線1177)

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

血管の中を通過して病変を直接治療! 「X線循環器診断装置」でできること



岡谷市民病院に新しい「X線循環器診断装置」が導入されました。この機械は様々な疾患に対し血管の中から治療することが可能です。今回はこの機械の活用方法など、循環器内科の翠川医師にお話をうかがいます。

—どのような疾患の治療に使用していますか？—

虚血性心疾患や狭心症、心筋梗塞など心臓の病気や、閉塞性動脈疾患という手足の血管の病気で、血管を中から広げたり、血栓を吸引するなどの治療に使用しています。

—血管の中から治療するとは？—

例えば、虚血性心疾患の場合、手首のところの動脈に穿刺して、そこにシースという「さや」を入れます。この「さや」の根元からカテーテルという管を挿入し、冠動脈の入口まで通して行きます。そこで血管を撮影するための造影剤を流して画像を確認しながら、バルーンという「風船」やステントという「コイル」で血管を広げて血流を回復させる治療です。

—治療の際に注意している点は？—

病変部以外の血流が乏しくならないように、ステントを適切な位置に留置することです。留置後には、血管内超音波でステントが血管の壁に密着しているか、十分な血管の拡張が得られているかを確認しています。

—新しい「X線循環器診断装置」について。—

今回導入した機械は、以前と比べ画像の解像度が高くなりステントの位置が明瞭に確認できることや、血管撮影時の放射線の被ばく量が6割ほど低減されるなど、機能性や安全性が向上しています。

—心臓の病気にならないために気を付けることは？—

食事療法(減塩や悪玉コレステロールを特定して低下させること)や、適度な運動など生活習慣に気をつけるほか、健診を定期的に受けて必要な数値



新しいX線循環器診断装置

を理解しておくことです。また、冠危険因子といって冠動脈疾患(狭心症や急性心筋梗塞)を引き起こすリスク因子として、肥満や糖尿病、高血圧、喫煙している方などと言われているので注意が必要です。

—市民のみなさんへ。—

心筋梗塞などの疾患は発症してからすぐに治療することが大切ですので、今までに経験したことがないような胸の痛みがあるときは、できるだけ早く受診してください。特に、糖尿病の方や高齢の方は胸の痛みがなくても心筋梗塞になっていることがあるので、急にゼイゼイするといった喘鳴が起った場合は早めに受診してください。

問合せ●岡谷市民病院

23-8000

循環器内科 翠川隆 医師

順天堂大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを平成10年に岡谷市民病院(当時、健康保険岡谷塩嶺病院)に着任。病院長補佐兼循環器内科部長。最近は、コロナ禍の外出自粛の影響から料理を始め、子どもと一緒に弁当づくりや自炊を楽しんでいる。

information 一今月のお知らせ一

新しくなった時刻表でシルキーバスに乗ってみよう!

バスの時刻に合わせたライフスタイルのご提案

新時刻表には、「時刻表・路線図のみかた」や「バスの乗り方」を新たに掲載しました。バスがちよっと遠い存在だったあなたも、シルキーバスで“おでかけ”してみませんか?

商業観光課
池上 緑



2 不便だと思っていた人も、いるかもしれません。バスの本数が少ない。自家用車より時間に制限がある。目的地や自宅からバス停が遠い。

1 みなさんは、シルキーバスにどんなイメージをお持ちですか?

3 じょうずに使っている人も、たくさんいます。自家用車の維持費、少し歩いて健康、スキマ時間で読書やカフェを楽しむ。

4 運転免許証を返納した人には、回数券36回分を交付しています。使い方、考え方を変わると、少し新しい日常が始まるかも! ぜひ、お試しください。

運転免許証を自主返納するみなさんへ

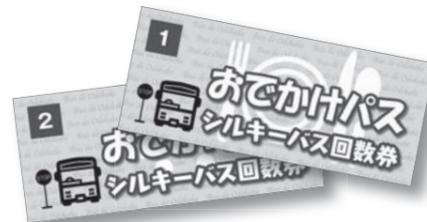
運転免許証を自主返納した65歳以上の人を対象に、シルキーバス回数券(12枚綴り3セット)を1人1回に限り交付しています。まずは1か月、シルキーバスライフをお試しください!

- 申請場所…商業観光課(市役所4階)
- 必要書類…申請による運転免許の取消通知書

新回数券「おでかけパス」でシルキーバスをもっとお得に!!

通常料金や、これまでのシルキーバス回数券よりも、ぐっとお得になった回数券「おでかけパス」が発売中です。毎日のおでかけをもっと気軽に♪

- 料金…10枚つづり 1,000円(1回100円で乗車できます)
- 購入できる人…①岡谷市在住で75歳以上の人
②岡谷市在住で運転免許証を自主返納した人
- 買うときに必要なもの…住所と年齢を証明できるもの(「後期高齢者医療被保険者証」「おでかけパス購入者証」など)
※「おでかけパス購入者証」は商業観光課窓口にて発行しています。
発行に必要な書類…「申請による運転免許の取消通知書」「運転経歴証明書」「後期高齢者医療被保険者証」のいずれか
- 販売場所…岡谷市観光協会(市役所4階)、アルピコタクシー(株)岡谷営業所、シルキーバス車内



おでかけパス購入者証

後期高齢者医療被保険者証



問合せ●商業観光課(内線1452)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ 10月1日 シルキーバスダイヤ改正を行います

乗って残そう公共交通!

広報9月号とあわせて配布した「シルキーバス運行路線図/時刻表」をご覧ください、間違いのないようご注意ください。

おもな改正点を紹介します!



改正点 1 発着時刻の変更

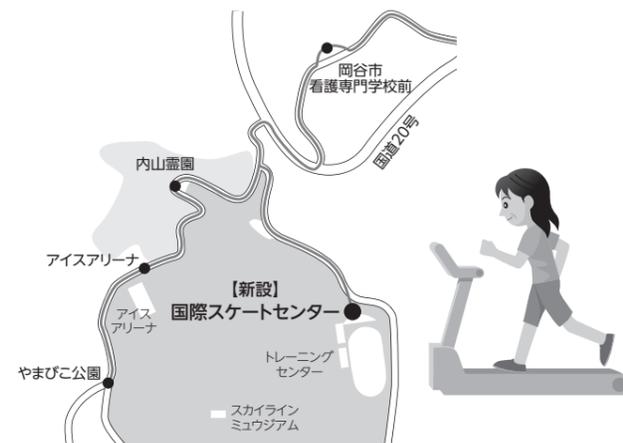
長地・今井線、やまびこ公園線、川岸線の3路線の発着時刻が一部変更となります。新時刻表をご確認ください。



電車との乗り継ぎが便利になりました!

改正点 2 停留所の新設

やまびこ公園線に新停留所「国際スケートセンター」を設置します。トレーニングセンターへの行き来がしやすくなりますので、日々の健康づくりにシルキーバスをご利用ください!



改正点 3 停留所の名称変更

今井・長地線、長地・今井線の停留所名称が一部変わりますのでご注意ください。バス停の設置場所はこれまでと変わりません。
【旧名称】堀ノ内一丁目 → 【新名称】岡谷教会前

改正点 4 川岸線増発対応の見直し

利用者の減少に伴い、川岸線の増発便(平日毎朝)の運行がなくなります。なお、通常便は今までどおりの運行となります。
【中止する増発便】
8:59 西部中学校前発 ~ 9:10 岡谷駅着

改正点 5 湊線の見直し

利用者数の減少に伴い、湊地域を朝の1便のみ運行している「湊線(シルキージャンボタクシー)」の運行がなくなります。諏訪湖周スワンバスは、今までどおり運行していますのでご利用ください。
【廃止】7:06 北有賀発~7:25 岡谷駅着(湊線)
【代替】6:50 北有賀発~7:06 岡谷駅南口着(スワンバス外回り線)

感染症予防のために

シルキーバスでは、定期的に車内のアルコール消毒や換気を行っています。ご利用の際は、マスクの着用や咳エチケットなど、みなさんのご協力をお願いします。



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 送迎つき

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象にした介護者教室です。お気軽にご参加ください。
※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
9月25日(金) 午後1時～3時	からだのメンテナンス ～簡単ストレッチ体操～	ウェルハート おかや	柔道整復師 増澤孝信さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
10月8日(木) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス	engawaかふえ 食堂	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
10月18日(日) 午前10時～正午	ケアリングヨガ	絹の郷 デイサービス	YOGA療法士 mimiさん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
10月27日(火) 午後1時～3時	認知症について～認知症予防と 私たちにできることについて～	ウェルハート おかや	西田智美さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
11月27日(金) 午後1時～3時	こころのメンテナンス ～中国茶セラピー～	ウェルハート おかや	小松晴美さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
12月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りで心と身体をリラッ クス	engawaかふえ 食堂	相澤夏美さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
1月17日(日) 午前10時～正午	認知症ってどんな病気 自分の説明書作り	絹の郷 デイサービス	絹の郷職員	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
2月2日(火) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス	engawaかふえ 食堂	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
3月7日(日) 午前10時～正午	高齢者の口腔ケア	絹の郷 デイサービス	口腔外科医師 宮坂厚弘さん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ ひとり親家庭への給付金の
申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症にかかわる経済支援策として、ひとり親家庭への給付金(国制度)の支給申請を受け付けています。該当する人は申請をしてください。

ひとり親世帯臨時特別給付金(国制度) [要申請]

【基本給付 対象者】

- 公的年金などを受給しており、6月分の児童扶養手当の支給が全額停止された人
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

給付金額…1世帯5万円 第2子以降1人につき3万円

【追加給付 対象者】

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している人には、追加給付があります。詳しくはご相談ください。

給付金額…1世帯5万円

申請期限…(基本給付・追加給付共通)令和3年2月28日(日)必着

※申請方法や不明な点は、社会福祉課までお問い合わせください。

ひとり親家庭等生活支援給付金
(市制度)
申請期限が迫っています!!

市の給付金の申請期限は
8月31日(月)です。
申請もれのないよう手続きをお願いします。

この給付金は、賞与などの臨時収入を
含まず、任意月の収入を年間換算した数
値で計算するので、児童扶養手当の全部
支給停止者もしくは手当を受給してい
ない人も対象となる可能性があります。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

お知らせ 令和2年国勢調査
回答はかんたん便利なインターネットで!!

国勢調査
2020

令和2年(2020年)10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。
調査結果は、人口構造の分析、将来人口の推計、各種行政施策などに利用されます。
9月14日(月)から調査員がすべての世帯を訪問し、調査票を配布しますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

国勢調査概要

国勢調査は、国のもっとも重要な統計調査で、すべての人および世帯を調査の対象として実施します。

大正9年(1920年)の第1回調査以来、5年ごとに実施されており、令和2年(2020年)に実施する調査はその21回目にあたり、実施100年の節目を迎えます。

調査期日…令和2年(2020年)10月1日現在で実施します。

調査対象…令和2年(2020年)10月1日現在、日本国内に住むすべての人(外国人を含む)と世帯です。

調査の内容

世帯員について…「男女の別」「出生の年月」「配偶者の有無」「就業状態」「従業地又は通学地」など15項目

世帯について…「世帯員の数」「世帯の種類」「住居の種類」「住宅の建て方」の4項目

回答方法…インターネット回答、郵送提出、調査員へ提出

回答期間…インターネット回答：9月14日(月)～10月7日(水)

調査票(紙)での回答：10月1日(木)～10月7日(水)

※調査への回答は、新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りインターネット回答をお願いします(郵送も可)。10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が再度訪問します。

！ それ、国勢調査をよそおった
詐欺かもしれません!

●国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。

●国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。不審に思った際には、すみやかに秘書広報課までご連絡ください。

●調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。万が一、不審に思った場合は、「指導員証」および「調査員証」の提示を求めるか、秘書広報課までお問い合わせください。



国勢調査オンライン 検索

または
こちらのQRコードから→



問合せ●秘書広報課(内線1363)

information ー今月のお知らせー

環境

9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です
わたしたちが環境のためにできることを考えよう

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、その間の期間は「環境衛生週間」です(主催:環境省・長野県・岡谷市)。

この機会に、世界共通で提唱されている“3R” [スリーアール:リデュース(廃棄物の発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用・再資源化)] の英語頭文字]や身近な環境の美化について関心を深めてみてはいかがでしょうか。

未来の環境をよりよくするため、「ごみの減量」など、できることから始めてみましょう。



「ポイ捨ては 僕の心が 許さない」
(きれいな信州環境美化運動統一テーマ)

「その他プラスチック」正しく分別できていますか?

毎日多くの“プラスチックごみ”が出されています。市では、「その他プラスチック」のリサイクルに取り組んでいます。

★その他プラスチックとは…プラスチックでできた入れもの(容器)や、包み(包装)のことをいいます。(「その他プラスチック」と「ペットボトル」は分けて集めています。)

プラマークが目印です



家庭ごみ収集カレンダーを確認してください。
●その他プラスチック指定袋
●収集日と収集場所 など

注意

次のものは、「その他プラスチック」に該当しませんので、「燃やすごみ」として出してください。

- プラスチック製の製品
- 商品の容器ではないもの、商品を包んでいないもの
- 汚れのひどいもの、中身が入っているもの
- プラスチック製ハンガー、ストロー、スプーン、ばらなど
- クリーニングの袋、カタログ送付用のビニール封筒など
- プラマークがついていても、汚れがひどいものは対象外です

問合せ●環境課(内線1447・1448)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

9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、21時間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。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組

- わが家のアイドル No.92
- ぼくもわたしもおかやっ子 ～もろこし体験～ わが家のアイドル No.92
- 岡谷市イベント情報
- 体験! 研修農園(再放送)
- 【特別番組】
「岡谷市の水道水ができるまで」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



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。

環境

9月10日は「下水道の日」です!

2020年度 下水道推進標語
「マンホール 町をきれいに するとびら」

下水道の普及率は99.5%を超え、快適な生活環境から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。

下水道に流された水は、下水道管やポンプを經由して処理場(クリーンレイク諏訪)へ運ばれますが、ちょっとした不注意で下水道管やポンプが詰まってしまう。下水道施設はルールを守って使いましょう。

もしも下水道がなかったら…

快適なくらしは?

もし、トイレの水洗化ができなかったら…

衛生は?

もし、汚れた水が排水のために設けた溝や水路に流れたら…

自然は?

もし、家や工場から出る汚れた水が、そのまま川や海に流れたら…



下水道はこのような役割を持っています!

まちをきれいに、清潔に溝や水路に汚れた水を流さないで、害虫の発生や伝染病を防ぐことができます。

トイレの水洗化でさわやかに水洗トイレが使えるようになり、いやな臭いもなく、快適なくらしができるようになります。

川や海を美しく

汚れた水をきれいにし、川や海に返すので、川や海の自然が守られます。



下水道早期接続のお願い

雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、一日も早く下水道に接続してください。

手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。



申込み・問合せ●水道課(内線1431)

くらしのカレンダー

9月 September

- 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**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院**
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

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

◆**乳幼児健診等**
場 所／保健センター2階 乳幼児健診室
持 ち 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：
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。

◆ 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

日	月	火	水	木	金	土
諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後7時～9時 ■診療科目 小児科 生後3か月以上中学生まで （ケガ、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く） 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前8時30分～午後5時15分 ご相談のある人はお電話ください。	1 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	2 1歳6か月児健診（H31年2月生） 午後（個別通知します） (株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	3 2歳児にここに教室（H30年8月生） 午前（個別通知します） (株)信和設備(株) ☎ 22-3302	4 (株)総設工業 ☎ 28-8504	5 (有)三善工業 ☎ 23-3446
6 川岸医院 ☎ 22-2562 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 川岸薬局 ☎ 24-3103 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	7 (株)イワナミ ☎ 22-2222	8 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	9 3歳児健診（H29年8月生） 午後（個別通知します） (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	10 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	11 (株)十和設備(株) ☎ 24-0182	12 (株)水道建設(株) ☎ 23-2662
13 林眼科医院 ☎ 28-6596 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 御子柴薬局 ☎ 27-7056 (株)アイテック ☎ 23-8500	14 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 (株)杉村設備(株) ☎ 27-8632	15 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	16 3～4か月児健診（R2年5月生） 午後（個別通知します） (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	17 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	18 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	19 (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
20 平林医院 ☎ 22-3952 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 (株)信和設備(株) ☎ 22-3302	21 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)総設工業 ☎ 28-8504	22 山崎医院 ☎ 22-3287 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 山一小口薬局 ☎ 23-2206 (有)三善工業 ☎ 23-3446	23 9～10か月児健診（R1年11月生） 午後（個別通知します） (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	24 (株)イワナミ ☎ 22-2222	25 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	26 (株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
27 祐愛病院 ☎ 23-0222 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	28 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 (株)十和設備(株) ☎ 24-0182	29 (株)水道建設(株) ☎ 23-2662	30 (株)アイテック ☎ 23-8500	今月の納税 ◎国民健康保険税 第6期 納期限…9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：諏訪雅頭 弁護士 ※10月分予約：8月16日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	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1266） 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 社会福祉課
生活困窮相談（生活就労支援センター）	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
子ども総合相談センター分室	一般相談 月～金曜日（祝日は除く） 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー（臨床心理士）相談 [予約制] 9日(水)・23日(水)午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会（夜間・休日） [予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	15日(火)午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：企画課（内線1528）
ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
雇用調整助成金等個別相談会 [予約制]	毎週火曜日 午前10時～午後5時 会場：テクノプラザおかや 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
経営相談窓口 [予約制]	毎週月・金曜日 午前9時～午後5時 会場：テクノプラザおかや 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談	15日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制]	9日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
 社協心配ごと相談、家庭介護相談
 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290（内線3112） (080-5143-3202)
	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		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中
 ※7月から内容と時間を変更しました。
 1回目 ▶ 9月11日(金) 午後7時～8時30分
 内容：体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など
 2回目 ▶ 9月25日(金) 午後7時～8時30分
 内容：妊娠中の食事・産後のメンタルヘルス など
 *

女性のための健康相談 [予約制]
 予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
 申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

お知らせ 9月1日は「防災の日」です

自らの身は自ら守る「自助」、向こう三軒両隣が自発的に助け合う「互助」、自分たちの地域は自分たちで守り地域のみんなとともに支え合う「共助」、行政が市民を支援する「公助」の考え方を基本とし、防災・減災に取り組むことの重要性を再認識しましょう。

防災メールサービスに登録しましょう！
防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信しています。登録は無料です。ぜひご利用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードから登録
〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録
問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

環境 野焼きは法律で禁止されています

焼却施設以外でごみなどを燃やす「野焼き」は、一部の例外を除いて法律で禁止されています。農作業によって発生した稲わらなどの焼却や、少量の落ち葉たきなどは例外として認められていますが、煙や臭いはトラブルの原因となります。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、近隣への配慮を怠らないようにしましょう。
問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 県下一斉 司法書士無料法律相談

日時…10月1日(木) 午後5時～7時
場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第1・2会議室、第3・5研修室
相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、消費者金融などの多重債務ほか
※予約・事前連絡は不要です。
問合せ●長野県司法書士会諏訪支部 ☎22-6723 (西村計男さん)

お知らせ 経営相談窓口の開設

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中小企業者などの経営上の課題について、コーディネーターが無料で相談に応じる経営相談窓口を開設しました。事前予約のうえ、ご利用ください。
日時…毎週月・金曜日 午前9時～午後5時(祝日・正午～午後1時は除く)
場所…テクノプラザおかや
詳しくはテクノプラザおかやホームページを参照、またはお問い合わせください。
申込み・問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ 令和3年度 保育園等 入園説明会・入園申し込み

来月4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。
※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和3年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。
※再来年の4月当初から一日保育が必要な家庭は、入園前に慣らし保育を行うため、令和3年度(今回)の入園申し込みを行ってください。
問合せ●子ども課(内線1261)

募集 “はじめの一歩” 諏訪地域創業スクール

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。
期日…10月31日、11月7日・21日・28日、12月5日・12日 毎回土曜日(全6回)
時間…午前9時～午後5時 (初回のみ午前10時～午後5時)
場所…下諏訪商工会議所
定員…30名(定員になり次第募集終了)
申込み締切…10月23日(金)
受講料…10,000円
※詳しくはお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。
問合せ●下諏訪商工会議所 ☎27-8533

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】(8月18日現在)
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 岡谷市民病院 「病院祭」の中止について

毎年開催しています岡谷市民病院「病院祭」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することといたしました。
毎年、病院祭を楽しみにしてくださっているみなさんには、大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。 病院長 天野直二
問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

お知らせ 9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺は、その多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身や身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。

LINE・チャットで相談ができます
もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。
問合せ●健康推進課 (内線1184)

information 今月のお知らせ

健康 ひと回メモ

No.515

学校薬剤師

大学以外の学校には学校薬剤師がいます。学校薬剤師は、学校環境衛生(換気、採光、照明など)の

維持管理に関する指導・助言者としての職務を行っています。ふだんは薬局や病院に勤務する薬剤師が、その任にあたっていることが大多数です。学校環境衛生管理に関する検査項目を一部ですがご紹介したいと思います。

室温・湿度の検査

暑すぎたり寒すぎたりすれば、授業に集中できなかつたりするため、検査を行います。

二酸化炭素の検査

検知管法により測定を行っています。授業中および休憩時間終了後に行っています。教室での児童生徒などの呼気で二酸化炭素の放出はもちろんです。もしそこにインフルエンザなどのウイルスが放出されれば教室内全員に感染のリスクを負わせてしまいます。このようなことから清潔な外気を取り入れる換気も大切さが理解できます。

新型コロナウイルス感染症予防に、休み時間ごとに全窓開放して外気とほぼ同等の空気環境にし、授業中も対角線上の一つ以上の窓を開け

て自然換気を図ることが求められています。天候や教室の配置などにより異なるため現状を確認のうえでの指導となります。

採光および照明検査

照度面では明るすぎたり暗すぎたりしたときの目への負担や、黒板とノートなどを交互に見続ける際の照度差や視界にまぶしさを発する光源があれば、目への負担は大きなものになります。テレビやコンピュータなどの画面の照度も測っています。

騒音検査

外部騒音がないかデシベルを測ります。学校近隣の建築物、道路、鉄道、建築工事などによる騒音により、教師の声が聞こえにくくなっているかをみます。

水泳プール検査

PH、残留塩素濃度、大腸菌、一般細菌数、トリハロメタンなどの検査。こちらは(株)コーエキ様に協力していただき検査を行っています。他にプール設備の確認も行います。

学校薬剤師は児童生徒などの健康を保持増進し、学習能力の向上を図るために、健康的で快適な学習環境を作るために活動しています。(岡谷薬剤師会)

お知らせ 9月は「世界アルツハイマー月間」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。この機会に、初期の認知症についての相談窓口をご紹介します。

【岡谷市認知症初期集中支援チーム】
認知症の人(疑いのある人)や、その家族を、医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困りごとや心配ごとを確認します。病院受診や介護保険サービスの利用、地域の居場所へのつなぎなど、医師と連携しながら、本人や家族に合わせてサポートします。(詳しくは下記にお問い合わせください)
対象…40歳以上で自宅で生活しており、認知症の症状などで困っている人

最近もの忘れが心配…家族の認知症で悩んで…など、認知症や高齢者サービスなどのご相談は、地域包括支援センターへ！

〈アルツハイマー月間に合わせて実施〉
認知症に関する図書コーナーを設けます。
期間…9月11日(金)～30日(水) 場所…岡谷市立図書館

問合せ●岡谷市地域包括支援センター (市役所介護福祉課内) ☎23-2336 (直通)

健康 国保加入の40歳～74歳のみなさん 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう。

実施期間は 11月30日(月)まで 費用は無料です!

※毎年10・11月に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。
※受診する医療機関には事前に予約が必要です。
※4～6週間で健診結果が出ます。結果説明会や教室などの案内が届いたら積極的にご参加ください。
※人間ドックは助成制度がありますので、お問い合わせください。(35～74歳の国保加入者で国保税に未納がない人が対象)

【日曜日健診について】
9月27日に予定していた日曜日健診は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止します。
※10・11月に実施予定の日曜日健診については、広報おかや10・11月号で実施の有無などの詳細をお知らせします。
※今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により日曜日健診を実施できない可能性があるため、できるだけ早いうちに医療機関での受診をお願いします。

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1186) 健診の内容については…健康推進課(内線1185)

新しい生活様式に対応した地域福祉活動の再開

◆◆◆ 地区社協活動 ◆◆◆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人が集まることができなくなり、各地区社協の活動も中断を余儀なくされました。どの地区も「何かできることはないか」と模索する中、緊急事態宣言解除後から徐々に活動を再開しています。

6月から7月にかけては、市内の業者さんの仕出し弁当を利用しての配食事業が多く、地区で実施され、自粛生活のために閉じこもりがちになっていた高齢者等への声掛けや近況の確認も併せて行われました。お弁当には、コロナ禍での気をつけたいポイントや熱中症対策、特殊詐欺被害防止のチラシやメッセージなどが添えられて。

人が集まることが難しいこの状況下で、地域のつながりを絶やさないよう、工夫をしながらの地区社協活動が展開されています。



感染対策をしながらお弁当を仕分けている様子
(橋原地区社協)



下浜地区社協のお弁当



お弁当に、手紙やチラシを添えて

— 地区社協の活動は、赤い羽根共同募金と社協会費が支えています —

生きがいデイサービス事業「いきいきデイ」

「いきいきデイ」は2月末より休止になっていましたが、7月に入り、コロナ対策を取りながら準備が整った地区やグループから再開しています。

区長、地区社協、援助員、ボランティアの皆さんによる話し合いが行われました。「withコロナ」の中で新しい生活様式、3密を避ける等の対策を取り入れて「いきいきデイのガイドライン」、「タイムテーブル」を作成し準備を進めてきました。他の地区についても、十分に準備し、状況が整い次第再開する予定です。

利用者から「早くみんなと会いたい」「楽しみ」という言葉が援助員、ボランティアの皆さんの力になっています。



間隔を開けて、ゲームを楽しみます。



間隔を開けて、実施しています。

～生きがいデイサービス事業「いきいきデイ」とは？～

介護予防の一環として、家に閉じこもりがちで外に出る機会が少ない高齢者に対し、各地区の公会所等において「デイサービス事業」を実施することにより、高齢者の生活の助長、社会的孤立感の解消、心身のリフレッシュ等を図り、生きがいづくりを推進する事業です。

社協だより

ゆめ

—No.256—

主な内容

CONTENTS

社協の今後の事業予定……………	23
食糧のご寄付をお願いいたします……………	23
校内 消毒ボランティア募集中……………	23
義援金と支援金へご協力をお願いいたします……………	22
赤い羽根共同募金団体公募配分事業を公募します……………	22
新しい生活様式に対応した地域福祉活動の再開……………	21

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●
岡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

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月7日～12月9日
毎回水曜日(計8回)
時間…午後5時～6時

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月30日～12月25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

【一般】※託児つき

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月2日～12月11日
毎回金曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分
持ち物…ヨガマット

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月2日～12月11日
毎回金曜日(計8回)
②10月6日～12月15日
毎回火曜日(計8回)
時間…午前11時10分～午後0時10分

◎第3期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…10月5日～12月14日
毎日月曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分

◎第3期 ヨガ教室

期間…10月5日～12月14日
毎日月曜日(計8回)
時間…午前11時10分～午後0時10分

◎第3期 Balletone教室

期間…10月6日～12月15日
毎回火曜日(計8回)
時間…午前9時50分～10時50分

◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月7日～12月23日
毎回水曜日(計8回)
時間…午前11時～正午

※託児を希望する人は、9月15日(火)までにお申し込みください。(1,000円・定員5名)

★1回900円で当日参加も可。ただし託児はありません。
以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

★★★各種スポーツ教室★★★ (シンコースポーツ主催)

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

場所…市民総合体育館
※ミニバス教室のみ岡谷田中小学校
定員…幼児・小中学生:20名、一般:10名
申込み…一般は9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。

【幼児・小中学生】

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月2日～12月25日
毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月2日～12月25日
毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時

◎第3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月5日～12月14日
毎日月曜日(計8回)
時間…午後4時～4時45分(年中～小1)
午後4時45分～5時45分(小2～小6)

◎第3期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…10月6日～12月15日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後4時30分～5時30分(年中～小2)
午後5時30分～6時30分(小3～小6)

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月6日～12月15日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後5時～6時

◎第3期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…10月7日～12月9日
毎回水曜日(計8回)
時間…午後4時～5時(年中～小1)
午後5時～6時(小2～小6)

今月のスポーツ

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

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9月13日(日)
小学校:午後7時～
中学校:午後7時30分～
※第2日曜日ですのでご注意ください。
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

今月は第2日曜日に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。
日時…9月13日(日)午前9時～午後6時(午後6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間220円
※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

★★★★スポーツ教室★★★★

◎女性キックボクシング エクササイズ教室

期間…10月7日～11月25日
毎回水曜日(計8回)
時間…午後7時30分～9時
対象…市内在住・在勤・在学の高中生以上の女性
場所…市民総合体育館2B会議室
定員…15名(先着順)
申込み…9月3日(木)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。
受講料…2,000円
※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(平日のみ 午前9時～午後5時)

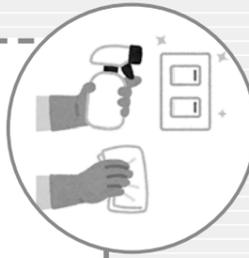
校舎内 消毒ボランティア募集中

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、校舎内の消毒および清掃が大きな課題となっています。

校舎内の消毒ボランティアを募集中です。

地域にある学校を地域のみなさんで支えませんか。

子どもが安心して学校生活を送るために、皆さんのご協力をお願いします。



- 【作業内容】** 市内学校の校舎内の消毒など
(廊下や階段の手すりなどの消毒)
- 【作業時間】** 児童が帰った放課後 1時間程度
(学校により異なります)
- 【持ち物】** マスク、手袋、上履き、水分、熱中症予防のアメなど
- 【活動例】**
 - 活動内容：廊下や階段のモップ掛け手すりやドアノブなどの消毒
 - 活動時間：児童が帰った後 16時15分から17時頃まで
※時間は学校によって異なります。

岡谷市社会福祉協議会にて、ボランティアの登録・ボランティア保険に加入していただきます。
まずはお気軽に、岡谷市社会福祉協議会へお問合せください!!

令和3年度

赤い羽根共同募金団体公募配分事業を公募します

岡谷市共同募金委員会は、地域福祉の向上に寄与する岡谷市内の地域の特性を活かした、発展性・継続性のある団体の事業に対し支援し、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指すことを目的とし、共同募金の配分を行います。

さまざまな地域課題や社会課題を解決するため、ボランティア団体などの活動を資金面で支えています。

- 対象団体：① 岡谷市を拠点とし活動を進めている、地域福祉の向上に寄与する団体・グループ
② 発展性・継続性のある団体
- 対象事業：① 地域福祉を目的とした福祉団体やボランティア団体の活動費 ② 講演会・研修費
③ 調査・研究費 ④ 文化・スポーツ活動費

配分対象外：介護保険事業、営利を目的としているもの、他の助成金を受けている事業

配分額：1団体あたり10万円

申請方法：申請書を申請受付期限までにご提出ください。

(要綱や申請書は岡谷市社会福祉協議会ホームページにあります。)

申請受付期限：令和2年9月30日

お問合せ

長野県共同募金会 岡谷市共同募金委員会
事務局 岡谷市社会福祉協議会 電話 0266-24-2121



食糧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、まいさぼ岡谷市と協力して、生活に困られている方や子どもの居場所等に、お渡ししたいと考えております。

※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



今後の事業予定

- 岡谷市社会福祉大会、ふれあいボランティア祭り……令和2年10月3日(土) 9時30分から
本年度の岡谷市社会福祉大会は、社会福祉発展に功績のあった方々の顕彰式典を主体に、参集範囲を限定し、感染防止対策を講じながら、開催する予定です。同時開催の「ふれあいボランティア祭り」は中止といたします。
なお、新型コロナウイルス感染拡大等、状況によっては全て中止といたします。
- ふれあいの集い・福祉バザー
本年度は、参加者、参集者等の感染防止、安全確保を最優先とし両事業ともに中止といたします。

義援金と支援金へご協力をお願いいたします

全国各地で自然災害が発生しています。被災された方を支援するために引き続きご協力をお願いいたします。

●義援金

被災者の方々へ、お悔やみや応援の気持ちを込めて贈ります。

▶令和2年7月豪雨災害義援金(中央共同募金会)

中央共同募金会でお預かりした義援金は、全額被災県に設置される配分委員会構成組織に被災状況に応じて按分の上送金いたします。

▶令和2年7月豪雨災害義援金(長野県・山形県・岐阜県・島根県・福岡県・佐賀県・熊本県・大分県・鹿児島県)

県ごとの義援金は被災地それぞれの行政、共同募金会、日本赤十字社各支部等で構成される災害義援金の募集・配分委員会において取りまとめを行い、配分基準に基づき各市町村を通じて被災者に配分されます。

●支援金

被災された方々を支えるボランティアグループやNPOを支援します。

▶災害ボラサポ・令和2年7月豪雨災害

(令和2年7月3日からの大雨による災害に伴う災害ボランティアやNPOの活動をサポートします)

諏訪湖ハイツに募金箱を設置しています



令和2年度 3公民館(湊・川岸・長地)「子育て応援講座」第2弾

「新しい生活様式」を実践しながら、子育てママ・乳幼児親子を対象とした楽しい講座の第2弾です。コロナ禍に負けず「しかない子どもさんとの大切な時間」を過ごせるように、公民館が精一杯応援します!

湊公民館

バルーンで作ろう! アンパンマン
～絵本+ふれあい遊びetc.～

好みの色のバルーンで、子どもたちが大好きなアンパンマンを作ってみましょう。絵本の読み聞かせやふれあい遊びもあって楽しさ満載!

日時…9月16日(水) 午前10時30分～11時45分 場所…湊公民館 講堂
対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者
定員…親子10組(先着順)
講師…中島るみ子さん(元こどものくに館長)
受講料…100円 持ち物…飲み物(お茶・水)
申込み…9月2日(水) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
9月14日(月)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。



のんびり親子散歩! みなとなぎさパーク
～湖岸からの壮麗な景色&ミニ遊具ひろば～

八ヶ岳が前方に広がる湖畔の景色は湊ならではの景観! のんびり散歩しながら自然のなかで癒されるのも良いですよ。ミニ機関車を見たり、未満児向けの遊具広場で遊んだりしましょう。



日時…9月30日(水) 午前10時30分～11時45分
※雨天の場合は10月7日(水)
集合場所…岡谷湖畔公園 小口太郎像前(水門湊側)
対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者
定員…親子12組(先着順) ※ベビーカーも可
持ち物…飲み物(必要な人はおやつ・お弁当) 費用…100円(保険料)
申込み…9月2日(水) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
9月23日(水)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

長地公民館

親子ふれあいヨガ
～ママの心も体も元気に～

親子でふれあいながら、ひとときヨガでリフレッシュしませんか? 腰痛や肩こりの解消に…深い呼吸とゆったりとした動きで心身ともに整えましょう。

日時…9月30日(水) 午前10時～11時30分
場所…長地公民館 講堂
対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者
定員…親子8組(先着順・定員になり次第締め切)
講師…フリーヨガインストラクター 山中 美智恵さん
持ち物…運動のできる服装、上ばき、飲み物、フェイスタオル(手ぬぐいの大きさ)、ヨガマットまたは厚めのバスタオル
受講料…100円
申込み…9月7日(月) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付(窓口優先)。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊・長地公民館共通
託児サポートあり

参加する子どもさんが2人以上でも、託児サポートがつかますので、安心してお申し込みください。

川岸公民館

天然石×レジン = only oneのアクセサリー♡

プリクラや雑誌の切り抜きなど好きなものを台に、透明な樹脂(レジン)で固めた作品と、天然石やファー、チャームなどを組み合わせたアクセサリーを作ります。アクセサリーは、ネックレス・キーホルダー・ヘアゴムからひとつ選んでください。

日時…10月1日(木) 午前10時30分～11時45分
場所…川岸公民館 学習室
対象…市内在住の子育て中の母親 定員…14名(先着順)
講師…アトリエK 高橋 恵子さん
費用…600円(受講料+材料費)

持ち物…レジンに入れたいプリクラ・切り抜き(油が染みない素材) ※あれば
申込み…9月14日(月) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付(窓口優先)。
9月25日(金)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。



託児あり 対象:生後4か月～3歳児
定員:先着7名。講座申し込み時に申し出てください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

おかやのカルチャー おかカル! カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

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

今年度の岡谷市文化祭は中止します

令和2年度の岡谷市文化祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、以下のすべての部門の開催を中止とさせていただきます。

展示部門 日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など

上演部門 音楽、朗吟、舞踊、演劇、伝統芸能など

◆作品展 ◆第54回 岡谷展

◆第49回 市民舞踊祭 ◆市民朗吟祭
◆第77回 市民音楽祭 ◆第15回 岡谷演劇祭
◆第39回 市民伝統音楽芸能祭

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

季節の教養講座

竹ひご作りから学ぶ 竹細工講座



伝統工芸の竹細工を竹ひご作りから触れ、コースターを編み込んで作製します。初心者でも大歓迎!! ぜひ参加してみてください!



期日…9月25日、10月2日・9日(全3回) 毎週金曜日
時間…午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第1和室
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…田中 瑞波さん(竹工房 AMPLIO)
費用…3,000円(受講料+材料費) 3回分 ※初回に集金
持ち物…作業用手袋(軍手も可)
申込み…9月2日(水)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にてお申し込みください。3日(木)から電話・電子申請(QRコードから)による受付もを行います。9月23日(水)締切。
※6日(日)までは市内在住・在勤の人が対象です。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

秋の英語ピクニック

国際交流センターでは秋の英語ピクニックを開催します。生の英会話に触れながらゲームやピクニックで交流し、英語のスキルアップをしてみませんか？英会話を楽しもう！

日時…10月3日(土)
午前10時30分～午後2時(予定)

場所…岡谷湖畔公園
(マレットゴルフ場南側芝生広場)

対象…大学生以上
定員…20名(定員を超えた場合は抽選)
参加費…1,000円(お弁当・お茶代)

申込み…電話またはメールにて受付。9月16日(水)締切。



申込み・問合せ●国際交流センター
☎24-3226・Eメール oiea@oiea.jp

9月の図書館情報

問合せ●岡谷図書館
☎22-2031

☆おはなしの森(園児～小学生向け)

日時…9月12日・19日・26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…9月20日(日) 午前11時～

会場はいずれも
2階会議室です。

☆リサイクル本配布事業

除籍となった書籍や、保存年を過ぎた雑誌などを配布します。

日時…9月27日(日) 午前10時～午後3時(なくなり次第終了)

☆特別整理期間のお知らせ

蔵書点検のため、9月1日(火)～10日(木)まで休館となります。公民館

図書室も利用できません。ご了承ください。

◎9月の休館日…1日～10日・14日・23日・25日・28日

♥今月のテーマボックス「よく食べ、よく寝て、よく動こう！」

◆9月20日(毎月第3日曜日)は「うち読でエコ読の日」



9月の諏訪湖ハイイツ

♥ロビー展示

●諏訪シニア賛助会 グループ写真展
期間…9月1日(火)～15日(火)

●M・H・ハーモニー プリザーブドフラワーアレンジ展
期間…9月17日(木)～30日(水)

★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。

♥災害支援チャリティ 大浴場半額デー

9月21日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。



♥「ハイイツ」フリーマーケット 開催

屋外芝生広場で、八ヶ岳を見ながらお買い物。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…9月20日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイイツの温泉で健康づくりをしましょう
体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)
「温泉リハビリ友の会」会員募集中。仲間と一緒に「健康作り」をしましょう。



問合せ●諏訪湖ハイイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はお客様サービスデー
「ロマネットの日」

期日…9月10日(木)

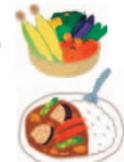
※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★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、全員入浴料が割引に♪週末は、ご家族そろってロマネットへ♪

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

9月のおすすめメニューは【夏野菜カレー 870円】です! 夏野菜たっぷり栄養満点! カレーのスパイスで夏バテ気味のからだも元気に♪
※メニューは変更になる場合があります。



★毎年恒例! 秋の味覚!

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別価格にて販売します! 天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。

※他クーポン・割引券との併用はできません。

※ご利用は1回のみです。

※朝風呂時は対象外
※現金や入浴券との引き換えはできません。

※スタンプサービス対象外

キリトリ線

おかや温泉
ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限: 令和2年9月1日～9月30日

9月分

0123 こどものくに 9月・10月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分
9月の休館日…8日(火)

参加無料

♣つくっちゃおう(9月9日(水)から予約開始)

親子でかわいいわんちゃんの写真立てを作ります。シールをはって、かんたんに作れます。

日時…10月8日(木) ①午前10時～ ②午前10時30分～
場所…育児談話室 持ち物…とくになし

♣ベビーマッサージとワンポイントアドバイス(9月15日(火)から予約開始)

日時…10月15日(木) 午前10時30分～
場所…育児談話室 講師…こどものくに看護師

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

【相談業務】(申込み不要)

♣歯っぴー相談(歯科衛生士が相談に応じます。)
日時…9月10日(木)・24日(木) 午前10時30分～午前中

♣もぐもぐ相談(栄養士が相談に応じます。)
日時…9月24日(木) 開館中いつでも

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。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります)

●今年度の公立保育園の運動会について
新型コロナウイルス感染症対策のため、全ての公立保育園の運動会において未就園児交流は中止します。未就園児の参加プログラムはありませんので、ご承知おきください。

今月の子育てキーワード(胎児期)「食事はお母さんと赤ちゃんの健康の源です」

一日三食バランスのよい食事を心がけましょう。やせすぎ、ふとりすぎもよくありません。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

9月27日(日) 午後2時・6時開演(昼夜2公演)

古澤 巖ーヴァイオリンの昼と夜 gala²

1991年以来、カノラホールで20回に及ぶステージを開催。前回から10年の時を経て、あの感動と熱狂が甦る!

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】昼公演:午後1時30分開場 午後2時開演
夜公演:午後5時30分開場 午後6時開演

【会場】大ホール

【チケット】全席指定(限定250席)
一般5,000円・ソサエティ会員4,500円

発売中



ヴァイオリン 古澤 巖



ピアノ 金益 研二

〈ミニコンサート〉

昼公演に先だって、小さな子どもさんはじめ、どなたでもお聴きいただける無料のミニコンサート開催!

時間…午後0時30分～1時

入場無料・要入場券(先着250名・配布中)

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300

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



市立 岡谷美術考古館

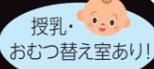
〈特別企画展〉

没後80年 武井直也のいた時代

会期…9月13日(日)まで

岡谷市出身の彫刻家 武井直也は、フランスに渡り巨匠ブルデルに師事するかたわら、日本美術院や文展で活躍、また日本彫刻家協会を設立し、その生涯において多くの名作を残しました。本展では、武井直也の彫刻作品を、時代性に着目してご紹介します。また、子息で同じく彫刻の道に進んだ武井斌、同時期にブルデルに師事した清水多嘉示、彫刻講習会で教えを受けた大和作内・小沢重武ら、ゆかりのある郷土の彫刻家の作品も展示します。

【開館時間】 午前10時～午後7時
 【9月の休館日】 2日、9日、15日、16日、23日、30日
 【入館料】 収蔵作品展 大人370円・小中学生160円
 特別企画展 大人520円・小中学生260円



武井直也《髪》
1938年ごろ ブロンズ

〈収蔵作品展〉
没後80年
武井直也のいた時代
 会期…9月17日(木)
 ～10月18日(日)

※会場を縮小して継続します。

問合せ ● ☎ 22-5854



【開館時間】 午前9時～午後5時(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで)
 【9月の休館日】 2日、9日、16日、23日、30日
 【入館料】 一般510円・中高生310円・小学生160円
 【年間入館券】 一般1,220円・高校生710円



【収蔵品展】

「運ぶ。蚕糸業を支えたモノの流れ」

会期…10月25日(日)まで ※会期が延長になりました。

繭を、生糸を、石炭を、人を運ぶ。電信・電話で情報を伝える。岡谷が日本一の製糸業地となった背景には、インフラの整備とともにさまざまな「運ぶ。」がありました。運ぶことで見える産業の発展の姿にスポットを当てます。



生糸商標
 生糸取引には生糸括に必ず各工場
 の商標がつけられていました。

問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)

【企画展示】

「上田紬 ―虹を織る― 米山悦朗写真展」

会期…10月25日(日)まで

2015年より岡谷蚕糸博物館で絹の生産に関連するドキュメンタリーシリーズ「絹」の作品を継続的に発表している日本写真作家協会会員・米山悦朗氏。今回は上田紬を引き継いでいる小岩井紬工房を取り上げています。上田紬の糸の染めから織り上がるまでの工程や美しい配色を自在に操ってデザインされた作品を写真展を通してぜひご覧ください。



小岩井紬工房・小岩井カリナ氏(左)
 と米山悦朗氏

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

申込み・問合せ ● ☎ 24-3319

【開館時間】 午前10時～午後5時
 (当面の間、短縮営業)
 【9月の休館日】 1日～4日、9日、16日、23日、30日
 【入館料】 一般510円・中高生310円・小学生160円
 【年間入館券】 一般1,530円・高校生930円

◎長期休館のお知らせ

設備工事のため、10月19日(月)～11月18日(水)の間は休館します。

次回展覧会…9月5日(土)～10月18日(日)

〈収蔵作品展〉刊本作品展

刊本作品は武井武雄がライフワークとして生涯をかけて制作した芸術作品です。一冊ごとに異なる技法と素材を用い、絵や物語だけでなく、紙、製本、装幀、表現様式に至るすべてが武井武雄のオリジナル。「本の宝石」とも称される、入魂の作品群をぜひご覧ください。



刊本作品No.80 「迅四郎の窓」表紙原画
 1969年 武井武雄

【イベント】 ★1階はらっぱ ♥カフェラムラム

★〈武井武雄〉刊本作品読み語り&ギャラリートーク

(申込み不要・参加無料。ギャラリートークのみ要入館料)
 日時…9月6日(日)・10月4日(日) 午前10時30分～
 武井武雄刊本作品を大画面で読み語り。参加者にはその日に読んだ刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークでは、学芸員が武井武雄の作品の前でその魅力を解説します。

♥〈武井武雄〉刺繍ワークショップ

日時…9月12日(土) 午後1時30分～
 定員…5名(要申込み) 参加費…500円(飲み物込)
 武井武雄の図案を刺繍しよう。

★製本ワークショップ 自分だけの本をつくろう!

日時…9月13日(日) 午後1時30分～
 定員…8名(要申込み) 参加費…200円
 世界に一つだけのオリジナルな本を作ってみよう。

★四角のポップアップカードをつくろう!

日時…9月19日(土) 午後1時30分～

定員…8名(要申込み) 参加費…100円

かわいくて楽しいポップアップカードをつくろう。

★イルフ童画館スタッフによる刊本作品講演会

日時…9月20日(日) 午後1時30分～
 定員…25名(要申込み・参加無料)
 当館スタッフがおすすめの刊本作品を紹介します。

★全部見せます刊本作品

期日…9月21日(月・祝)・26日(土)
 時間…午前10時30分～・午後1時30分～(各日2回実施)
 定員…各回8名(要申込み・参加無料)
 全139作品、すべての刊本作品を手にとってご覧ください。

★〈武井武雄〉鳥のビーズ刺繍ワークショップ

期日…9月27日(日)、10月1日(木)・5日(月)
 時間…午前10時30分～午後まで 定員…8名(要申込み)
 参加費…2,800円 講師…本多直子さん
 武井武雄の木版画「鳥の連作」の愛らしい鳥たちを、ビーズ刺繍でブローチに仕立てます。

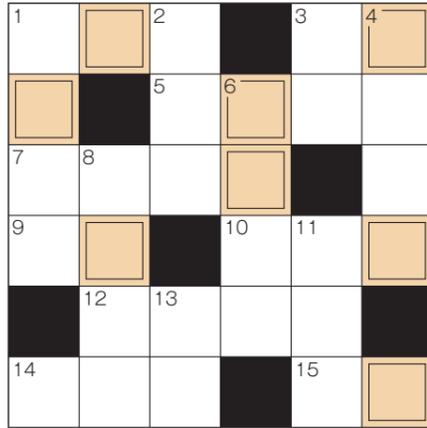
イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館では、諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.417
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 アジサイがきれいな観音院のある区
- 3 川のつく区のひとつ。〇〇川区
- 5 この区の小宮の御柱はお隣の区と合同で御社宮司神社で
- 7 融通が利かない…意地っ張りというか
- 9 みそひともじ
- 10 8月号の特集で取り上げられた区です
- 12 川岸にあり、区名と同じ名字が圧倒的に多い区です
- 14 北は塩嶺峠、南は市役所の区は
- 15 〇〇腕、辛〇〇、悪〇〇。厳しいとか酷いとかの意

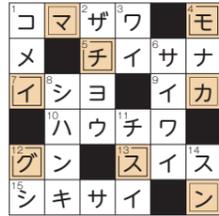
◆タテのカギ

- 1 小学校は3つ、中学校は2つに分かれて通う区です
- 2 月日は百代の〇〇〇にして
- 3 終わったあとも影響が残ること。なごりとも
- 4 岡谷市最南端の区です
- 6 京都にある劇場。年末の顔見世興行は京都の風物詩
- 8 世界最大級の〇〇〇〇ガ二。伊豆や駿河湾などの名物
- 11 鱈
- 13 州都はソルトレイクシティ

●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。9月12日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●8月号の答えと当選者「カマグチスイモン(釜口水門)」

正解数54通(応募総数54通)のなかから抽選で、G・Tさん(川岸東)、O・Kさん(堀ノ内)、S・Mさん(川岸上)、K・Sさん(本町)、T・Kさん(中央町)、M・Rさん(本町)、K・Yさん(権現町)、I・Aさん(権現町)、H・Mさん(加茂町)、O・Mさん(湊)に、樋沢産トモロコシ引換券をお送りします。



「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) 秘書広報課広報広聴担当 行

こえ

8月のハガキから

▼は広報広聴担当より

特集「新しいシルクのまち、はじまる」を読みました。生糸のまち岡谷の歴史、伝統が受け継がれ、新しいシルクのまちがはじまるのはとてもうれしいことです。 S・Mさん(加茂町)

▼多くのみなさんから、「小学校でお蚕を飼っていた」「シルク資産の大切さを再認識した」などの声をいただき、岡谷のみなさんの養蚕に対する愛着を改めて感じました。これまでのシルクの文化を復活させるだけではなく、今だからこその新しいシルク文化「オール岡谷産シルク」の取り組みは本当に魅力的ですね。みなさんもぜひ、これからの岡谷シルクに注目してみてください！

岡谷の夏の風物詩である、岡谷太鼓まつりの中止は、楽しみにしていたので非常に残念でした。コロナ禍に負けず、来年こそは市民一丸となって開催できるように祈っています。 Y・Yさん(山下町)

▼毎年当たり前のように楽しんでいたものがなくなってしまうのはとても寂しく、物足りなさを感じてしまいますね。同じように来年の太鼓まつりを楽しみにしているみなさんがきっとたくさんいらっしゃると思いますよ。わたしも楽しみにしていました。今年がまん年になってしまいましたが、コロナに負けず、来年こそは盛大に開催できるようにみんなががんばりましょうね。

岡谷プレミアム商品券の企画とても魅力的で楽しんでいます。申し込みをしようと思っています。 S・Yさん(成田町)

▼岡谷プレミアム商品券の申し込みが始まっています。みなさんはどう申し込みましたか？ 3000円分もお得になるのはうれしいですね！ 現在二次申し込み受付中です。購入申込はがき付き案内チラシは、広報おかや8月号と併せて全戸配布されているほか、市役所、支所、駅前出張所などの公共施設でも入手できます。お得意にお買いものを楽しんで、みなさんで岡谷を盛り上げましょう！



【市長随想】「敬老の日」

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。今年も21日ですが、国民の祝日に関する法律では、多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされています。

敬老の日の始まりは今から73年前の昭和22年(1947年)9月15日に、兵庫県多可郡野間谷村(現在の多可町)において、「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨から、「としよりの日」として「敬老会」を開催したのが始まりであるとされています。当時は55歳以上の人を対象に敬老会を開催したとされており、厚生労働省の統計によりますと昭和22年の平均寿命は当時の時代背景などから男性50.06歳、女性53.96歳でした。

ちなみに老人福祉法では、9月15日から21日までを「老人週間」と定められており、「国民の間に広く老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促す」とされています。現代は核家族化が進み、おじいちゃんやおばあちゃんと普段一緒に生活する方が少なくなっていると思われがちです。高齢の方が長い人生の中で積み重ねられた知識や経験は大変貴重なものであり、私たちは人生の先輩から、様々な指導、助言をいただき、さらに後世へと引き継いでいかなければなりません。

高齢者の皆様には、今後ますますお元気で、積極的に社会参加していただくとともに、趣味など生きがいを持って、いつまでも笑顔で生き生きと充実した日々を過ごされることを心から願っております。



「ももたろう」1976年 武井武雄

今井竜五

わたしは新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別をしません

ただいま、おかげさまで言いあえるまちに
みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト

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

岡谷市は「シトラスリボンプロジェクト」に賛同しています。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見にお悩みの方はこちらへご相談ください。
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 ☎026-274-3232

詳しくはこちら



カメラリポート

岡谷市のできごとは、岡谷市公式フェイスブックでも紹介しています。



7/20 長地小学校の通学路が安全に 市道長地135号線の改良工事が完了



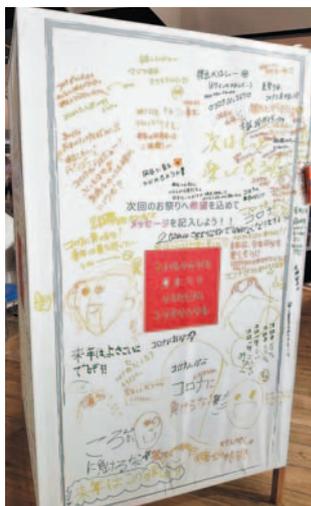
安心して通学路を利用する長地小学校の児童のみなさん



道幅がせまく、歩道のない整備前の状態(上)
広くなり歩道も確保された整備後の市道長地135号線(下)

通学路・生活道路の安全確保のために進めていた市道長地135号線の改良工事が完了。株式会社日本ピスコから土地の無償提供を受けて実現したもので、道路の拡幅と歩道の新設により、通学路として利用する長地小学校の児童や地域住民にとってより安全・安心な道路に生まれ変わりました。

8/8~16 来年こそは盛大に! 岡谷太鼓まつりPR展



来場者からは、来年の太鼓まつりへのさまざまなメッセージが寄せられた



過去のまつりのポスターや迫力ある写真などを展示(上)
足を止め写真を興味深げに見る来場者(下)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となった「岡谷太鼓まつり」のPR展がレイクウォーク岡谷で開催。第50回の節目を迎えた昨年までのポスター全50点と過去の写真などを展示し、来年の開催へ向けた熱い想いをつなぎました。

穴あけにご利用ください