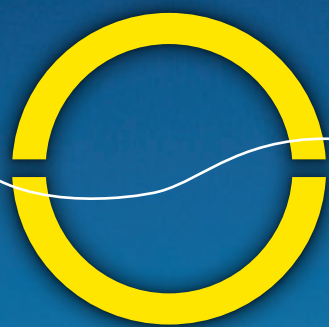




あなたとおかやをつなぐ

Okaya

2021

10

No.1466

広報 おかや



そのとき
わたしにできること

防災減災

今月の表紙

今回の大雨で使った土のうは約5000個。これからの台風シーズンと二次災害に備え、本部および市消防団全11個分団が協力して1500個の土のうを作りました。「地域住民に安心してもらうために」と想いを込めた土のうは、諏訪広域消防訓練場と塚間町のJR高架下に備蓄されます。

防災減災

そのとき
わたしに
できること

日常化する大雨。予測が難しい地震。

人間の力をはるかに超えてわたしたちを襲う災害。

わたしたちは災害にどのように立ち向かっていけばよいのでしょうか。

そのとき、わたしたちは何をしたらよいのか。

そのときまでに、何ができるのか。

わたしたち、「一人ひとり」の「防災・減災」について考えます。

8月15日、降り続いた記録的な大雨により発生した土石流が岡谷市を襲い、3名の尊い命が奪われました。被害があった各地では、今もなお復旧作業が続いています。市では、今回の人命に関わる被害を重く受け止め、今後どのような対策をとっていくのかをあらためて考えていきます。

岡谷市は、平成18年7月豪雨災害を経験し、このときの悲しみをかたときも忘れることなく心に刻み、防災・減災に関する取り組みをソフト・ハード両面において、国や県とともに進めてきました。

平成18年7月豪雨災害の翌年から毎年パネル展を開催、5年後の平成23年に、災害が起きた7月19日を「岡谷市防災の日」に定め、「非常食を食べる日」として「防災・減災」の意識を忘れない取り組みをしています。10年後の平成28年には、この年に制定した「岡谷市防災・減災基本条例」のなかで、「自助・互助・共助・公助」という「4助」を提唱し、市民と市が一体となり、力を合わせて災害に立ち向かっていく決意を新たにしました。

災害時、市では、正確な情報をいち早く把握して市民に発信するとともに、関係部署や、防災関係機関と連携をとりながら、各地で起こっている災害に対応しています。そのための「雨量計」「水位計」「河川カメラ」などの機材を充実させてきました。また、災害時の各区との素早い情報共有や自主防災組織のサポートのため、市職員を

● 8月の大雨による 災害の状況

岡谷市では13日から降り続いた雨により、3名の尊い命を失い、家屋206件、道路60件、農地94件、林道138件などの被害が発生する大きな災害となりました。

また、降り続く雨による危険に備え、15地区1万2480世帯2万9023人に警戒レベル4避難指示が発令されました。(令和3年8月31日現在)



湊 小田井沢砂防えん堤



川岸西 須門狭間川溢水



横川山 林道堤洞線路肩崩落



地域連絡員として派遣して各区と市との連携を図り、自主防災組織間の連携についても強化しました。

災害の経験と知識を、後世に伝えていくことも将来の「防災・減災」のためには大切です。学校や希望者への「出前講座」、「子ども防災教室」を行い、啓発活動も続けています。

このように、市では、素早い情報発信や連携など、できるだけ市民に寄り添う対策に努めています。市民のみなさん「一人ひとり」が自分の身や家族、大切な人の命を守るための判断が的確にできるよう、ふだんから「防災・減災」について考えることが重要となります。「一人ひとり」の力、「近所」の力、「地域」の力、「行政」の力を合わせて、災害に強い岡谷市をつくっていきましょう。

自分のこととして

考える。
備える。
行動する。そのときにそなえ
わたしにできる

1 2 3

知る
始める
ことから

1

岡谷市における土砂災害警戒区域の数

土砂災害の種類	警戒区域の種類	箇所数
土石流	特別警戒区域	67
	警戒区域	112
急傾斜地の崩壊	特別警戒区域	339
	警戒区域	369
地すべり	特別警戒区域	0
	警戒区域	6

山と諏訪湖に挟まれ、無数の川や沢がある岡谷市は、土砂災害や洪水が起こりやすい地形とされ、多くの箇所が「土砂災害特別警戒区域」、「土砂災害警戒区域」に指定されています。(左表)

なんとなく知ってはいいても「自分の家は大丈夫」と思っていないませんか？

「岡谷市防災ガイド(改訂版)」に掲載されているハザードマップで、自分の住んでいる場所と照らし合わせてみましょう。

土砂災害とは

●土砂災害には土石流、急傾斜地の崩壊、地すべりがあります。

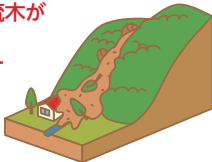
前兆現象が起こったら、直ちに命を守る行動をし、災害が起こる前に避難しましょう。

土石流

山や川を構成する土砂が、大雨などによる大量の水と一緒に激しく押し流される現象

前兆現象

- 山鳴りがする
- 川の水が濁り流木が混ざる
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる



急傾斜地の崩壊

雨や地震などの影響で地盤がゆるみ、突然斜面が崩れ落ちる現象

前兆現象

- 小石がパラパラと落ちてくる
- がけから水が湧き出している
- がけにひび割れができています



地すべり

地下水などの影響により、斜面を構成する土塊が斜面下方に大きくすべり出す現象

前兆現象

- 地面にひび割れができる
- 地面の一部が陥没・隆起する
- 沢や井戸水がにごる
- 斜面から水が吹き出す



洪水とは

●洪水には外水氾濫、内水氾濫があります。

右記の注意事項に気をつけ、安全に避難しましょう。

がいすいはらん
外水氾濫

増水した河川の水位が堤防の高さを超えたり、堤防が河川の流れによりけずられて決壊し、水が流れ込む現象

ないすいはらん
内水氾濫

河川から水があふれるのではなく、降った雨を河川へ排水しきれなくなり、下水道や側溝などから水があふれる現象



洪水時の避難の注意

- アンダーパスの冠水に注意!
- はき慣れた靴で避難!
- マンホールや側溝に注意!
- 少しでも高いところへ!

最新の情報で 身を守る

2

最新の情報を得て行動することは、身の安全を守る近道です。
常に最新の情報に沿って行動することが大切です。
市からのメール配信は、登録しておけば重要な情報が
いち早く届きます。ぜひ登録をお願いします。

受け取る情報

□メール配信@おかや みなさん、登録しましょう。
防災行政無線情報、気象情報、地震速報などを
携帯電話やパソコンに配信しています。

登録は無料です。(秘書広報課で登録のお手伝いもできます)

登録方法 ① QRコードからサイトに接続後登録。

② 下記アドレスに空メールを送信。

返信されたメールに従い登録。

t-okaya@sg-m.jp



メール登録

□防災ラジオ

防災行政無線を受信して放送します。

(1台1,000円 市役所、各支所にて販売しています)



□岡谷市ホームページ

災害時の緊急情報を発信します。

岡谷市
ホームページ



□岡谷市公式フェイスブック

災害時には、岡谷市からの災害情報
を随時発信します。



岡谷市
フェイスブック

□シルキーチャンネル

LCV CH11で放送中。災害時には
市からの災害情報を随時発信します。



国・県の雨量計
3か所

□水位情報・雨量情報

国・県・市内の雨量計を確認できます。



岡谷市の雨量計
11か所

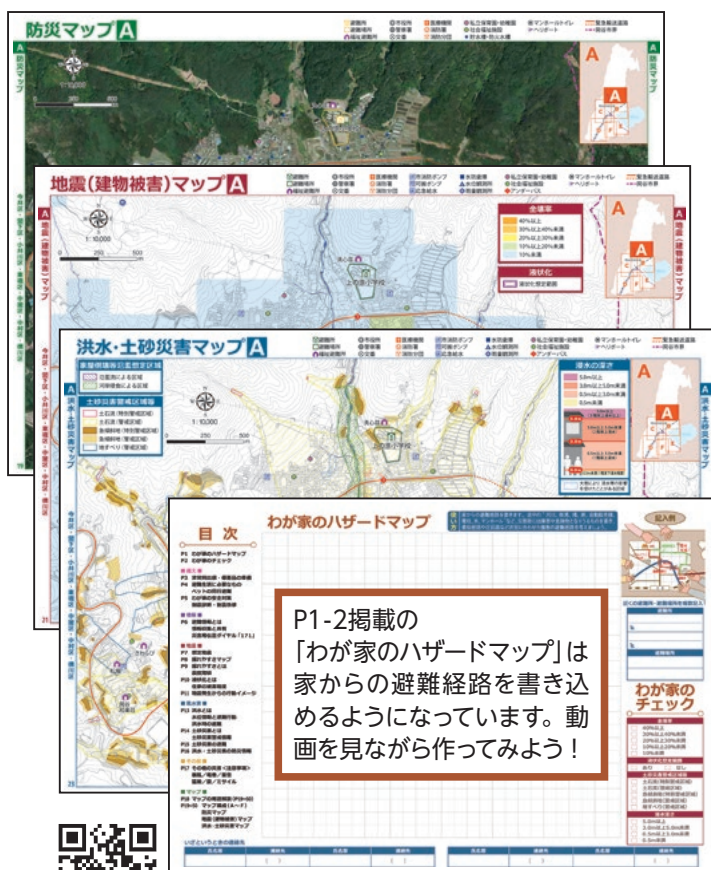
自分で見に行く情報



わが家の ハザードマップ を作る

3

「あなたの家が災害に遭ったかどうか、考えたことはありませんか？」
災害はいつどこで起こるかわかりません。自宅周辺にどのような危険があるのかを家族で話し合い、「わが家のハザードマップ」を作って自分自身で災害に備えましょう。



作り方の動画はこちらから！

□岡谷市防災ガイド(改訂版)

全区域のハザードマップ
3種類、わが家のハザード
マップが掲載されています。

- 防災マップ
- 地震(建物被害)マップ
- 洪水・土砂災害マップ
- わが家のハザードマップ

こちらから
ダウンロード
できます



避難するときは

常に
最新の
情報を！いざ避難！
何を持って？どこへ？

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	災害発生 又は切迫 	緊急安全確保※1 命の危険 直ちに安全確保
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	災害の おそれ 高い 	避難指示※2 危険な場所から全員避難
3	災害の おそれ あり 	高齢者等避難※3 危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況 悪化 	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) 自らの避難行動を確認
1	今後 気象状況 悪化のおそれ 	早期注意情報 (気象庁) 災害への心構えを高める



気象情報

**警告** 警戒レベルの避難情報が令和3年5月から変わりました。警戒レベルにかかわらず、自分で危ないと思ったら、親戚の家や知人宅などへ避難することも大切です。自分で自分の身を守りましょう。**気象情報・土砂災害警戒情報をチェックし、自らの安全を確保してください。**

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

- 懐中電灯
- ホイッスル
- 靴(スリッパ)



**命**を守るための3品は必ず準備し、枕元に置いておくと安心です。

**い**ざ、避難となったとき、さて、何を  
持つてどこに行けばよいのでしょうか？  
岡谷市では、市内11小中学校や、各区の  
公会所や区民センターなどが避難所になっ  
ています。常日頃から、避難所がどこにあ  
るのか、どの避難所が行きやすいのかを確  
認し、また外出中に災害に遭ったときのた  
めに、家族でどこに避難するのかを決めて  
おくことも大切です。「わが家のハザード  
マップ」を完成させ、いざというときに落  
ち着いた行動をとれるようにしましょう。  
ここで気をつけたいのは、**災害の状況に  
よって、開設される避難所が異なる**とい  
うことです。自宅や今いる場所から一番近い  
避難所が開設されているとは限らないの  
で、常に最新の情報で開設されている避難  
所を確かめることがとても重要です。

**災**害発生時、支援物資はすぐに届くと  
は限りません。最低3日間を自力で  
乗り越えられる準備をしましょう。  
「ふだん使用する保存食品や加工品を多  
めに買っておき、使った分だけ新しく買い  
足していくことで、常に一定量の食糧を備  
蓄しておく」という**ローリングストック法**  
を行いましょう。

キリトリ

## 非常時持出品チェックシート (持ち出しリュックなどにできるだけ詰めておきましょう)

切り取って目立つところに貼っておきましょう

## 準備しておくもの

- ☐ わたしに必要なもの： _____ /
- ☐ 懐中電灯/ホイッスル/靴(スリッパ)
- ☐ 保存水(最低3日分・1人1日3リットルが目安)
- ☐ 保存食(最低3日分)
- ☐ 手袋・軍手・マスク
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 携帯ラジオ・予備電池
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 雨具・防寒着

## 避難所生活に必要なもの

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 常備薬・ばんそうこう・お薬手帳
- ☐ トイレットペーパー・簡易トイレ
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル・からだふき
- ☐ レジャーシート・毛布(アルミ保温シート)
- ☐ 現金(紙幣・100円玉・10円玉)
- ☐ 預金通帳・保険証・免許証などのコピー
- ☐ その他(生理用品・乳幼児用品・介護用品)





安全第一

市民の力  
で  
市民を守る。

# 災害時の消防団の活動について 消防団長さんに聞きました。

8月14日・15日の水害では、市内の多くの場所です砂崩れや、川や側溝から水がふれるなどの被害がありました。この2日間で、のべ800人以上の岡谷市消防団員が出動し、消防署などの関係機関とともに災害対応にあたりました。それぞれの仕事を持ちながら、市民のために活動している消防団のみなさんが、災害時にどのような活動をしているのか、岡谷市消防団 上沼隆弘団長にうかがいました。

●今回の水害での活動のようすを教えてください。

今回の水害に関しては、土のうを持って各災害現場へ行き、川などからあふれた水が家屋に入らないように防御することが主な活動でした。

8月14日・15日は現場活動する各分団の活動を把握し、状況に応じた指示が必要のため、岡谷消防署内に設置した「消防団の指揮本部」にて指揮を執っていました。14日午前11時30分ごろに若宮の水害現場に第4分団へ出動をお願いしたものが、今回最初の出動命令でした。この後、15日までほぼ24時間体制の活動で、市内50件を超える水害現場に、各分団員たちが土のう約4000袋を持参し、対応しました。

今回、このような広範囲にわたる災害において、消防団のマンパワーが大きな力を発揮したと思います。分団員たちは、これまでの経験をもとに状況を予測し、連携しながら行動していました。管轄地域の川の危険水位から状況を判断し、事前に出動準備

をしていたため、より迅速に出動できた分団もありました。

●今回の災害を経て生かされることはありますか？

今回の災害では、いままでの岡谷市消防団の活動の歴史や、経験によって得た知識の積み重ねがあったので、団員たちは次に何をやるのがわかっており、自ら考え行動することができました。今回経験したことも、次があつてはいけません、今後の活動に生かされていくはずですよ。

●分団員に伝えたいことは？

各分団長さんに、なによりお願いしていることは、「団員の安全確保」です。安全があつてこそできる活動ですので、出動の際は、安全な身支度、装備を整えて現場に向かい、身を引締め活動してほしいと思います。

●防災について、市民へメッセージをお願いします。

災害は急に起こるものです。備えを万全にしておくことはもちろんですが、市から出される情報を早め早めに収集し、行動することをお願いします。



岡谷市消防団  
かみぬま たかひろ  
上沼 隆弘 団長

## 危機管理室より

「居安思危」を知っていますか？

常に用心を怠らないことを表します。中国の四字熟語で、これで終わりではなく、「思則有備」・「有備無患」という熟語が続きます。3つの熟語をつなげると「居安思危 思則有備 有備無患」となり、「安きに居りて危きを思ふ 思えばすなわち備え有り 備え有れば患い無し」と読みます。最後の「備え有れば患い無し」はみなさんご存じだと思いますが、前文の2つの熟語は、「災害などが無い日ごろから災害が起きたときのことを考え、災害が起きたときのことを考えれば、備えることができる。」とし、最後に「備えがあれば、いざというときに慌てることはない。」ことを意味しています。

「災害への備えはできていますか？」

「非常食や持出品の用意はありますか？」

まずは、ご家庭に配られた「岡谷市防災ガイド（改訂版）」により、地域や家の周辺の危険箇所などのリスクを確認して、家族防災会議で「わが家のハザードマップ」を作成していただきたいと思っています。さらに、個人や家ごとといった単位の個別のリスクを確認して、いざというときに自分自身や家族、大切な人の命を守る準備をしていただくことを強く願います。

問い合わせ  
危機管理室 内線1592



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

# 高齢者は要注意 脆弱性骨折について



Hospital  
ほすびた  
ルポ 44  
Reportage

転倒あるいは手をついただけで骨が折れてしまったという人、周りにいませんか？特に、高齢者にとって骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険性があるため、注意が必要です。今回は、7月に岡谷市民病院へ着任した整形外科の上甲医師に、脆弱性骨折についてうかがいます。

## 脆弱性骨折とは。

立った状態から転倒するなど、軽微な力が加わっただけで骨折することを脆弱性骨折といいます。起きやすい部位として、体を支えている背骨や大腿骨のほか、手首や肩、肩と肘の関節をつないでいる上腕骨などがあげられます。

## 原因は为什么呢。

脆弱性骨折は、骨粗しょう症や加齢などによって骨強度が低下することが原因です。転倒や尻もちなどのわずかな衝撃であっても骨折しますので、本人が自覚せずに骨折している場合もあります。捻挫かなと思ってても、様子をみて痛みが治まらないときは、病院を受診し、レントゲン撮影などで骨折していないか確認してください。

## どのような治療を行いますか。

骨の部位や骨折の状態に応じて、保存的治療や手術治療を行います。保存的治療は、ギプスなどで骨折した部位を固定し、骨が癒合するのを待ちま

す。手術治療は、折れた骨をもとに戻して、スクリューやプレートで固定し、骨が動かないようにします。複雑な骨折に関しては、必要に応じて関節部に用いる内視鏡（関節鏡）を使ったより精度の高い手術を行っています。関節鏡は、目視で関節面や周りの靱帯の状態を細かく確認できるため、将来の後遺症の可能性や術後の痛みの軽減につながっています。

## 予防法はありますか。

骨粗しょう症を予防することが大切で、栄養バランスの良い食事や適度に日光を浴びることを心がけましょう。また、定期的に体を動かさないと骨が弱くなってしまうため、運動を継続して行うことをおすすめします。高齢者にとって骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険性があるため、筋力を維持するなどして、転倒には十分気



をつけましょう。

## 今後の抱負をお願いします。

2年前に岡谷市民病院で診療していましたが、当時、骨折の治療をした患者さんが、現在も骨折予防のため元気に通院されています。岡谷市民病院には、上肢の手術に優れた医師が多く、ほかの病院から紹介されてくる患者さんも多いです。上肢に限らず、患者さんの容態をしっかり診て、治せるところはしっかり治すということを、ひとつひとつ着実にやっていきたいと思っています。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

## 整形外科 上甲 厳雄 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和3年7月に岡谷市民病院に着任。ドライブが好きで、休日は自然豊かな、人が密にならない場所を探して出かけている。





# 8月の大雨で被災された方への支援制度があります

■『罹災証明書』は、社会福祉課で発行しています。発行手数料は1通目は無料、2通目から300円かかります。  
詳しくは社会福祉課(内線1258)へお問い合わせください。

## ◆ 生活支援など

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
医療費一部負担金の免除	災害の起因により傷病になった被災者の医療費一部負担金を免除します。 減免期限…令和3年11月30日まで	半壊以上 (床上浸水含む) ※	医療保険課 内線1189
後期高齢者医療保険料の減免	災害により被災者の後期高齢者医療保険料を減免する制度があります。	※	医療保険課 内線1175
国民年金保険料の免除	災害により住宅などの財産が損害を受けた場合には、被保険者からの申請により国民年金保険料の納付義務を免除する制度があります。 問合せ／岡谷年金事務所 国民年金課 ☎23-3661	最も大きい財産に係る損害が2分の1以上※	市民生活課 内線1158
介護保険料の減免等	災害により住宅や家財に損害を受けた被災者の介護保険料を徴収猶予・減免する制度があります。	半壊以上※	介護福祉課 内線1281
介護サービス利用料の軽減	災害により住宅や家財に損害を受けた被災者の介護サービス利用料を軽減する制度があります。		
道水路占用料の軽減	現在、道水路を占用している人で、災害により占用物件が使用できなくなったときは、その一部または全部を還付する制度があります。	占用物件が使用できない場合	土木課 内線1315
上下水道料金の減額	●災害により仮住宅に避難し、上下水道が使用できなかった期間について、基本料金(使用できなかった日数により0.5か月単位で算出)を減額します。 ●被災者が仮住宅居住に伴う閉栓手数料、退去時の閉栓手数料を免除します。 ●床上・床下浸水の被害にあった家屋にあっては、被災現場の復旧のための上下水道の使用として、被災後の最初の検針までの上下水道使用量から一律5㎡分を減額します。	－	水道課 内線1417

## ◆ 見舞金、生活再建資金

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
災害援護資金	災害により負傷または住居、家財に被害を受けた世帯に貸付をします。 貸付額…150万円～350万円 返済期間…10年以内 年利率…保証人を立てない場合：1.5％／保証人を立てる場合：無利子	家財の3分の1以上の損害または世帯主が負傷し療養期間がおおむね1か月以上の場合※	社会福祉課 内線1251
災害見舞金(岡谷市)	災害により住家または人的被害を負った被災者などに支給します。 支給額…住家被害：5千円～3万円／人的被害：5千円～3万円	住家被害…床上浸水以上 人的被害…負傷以上	
被災者生活再建支援金(岡谷市)	災害により住家に著しい被害を負った世帯に対し支給します。 基礎支援金：25万円～100万円 加算支援金：12万5千円～200万円	半壊以上※	

## ◆ 税関係の減免

項 目	内 容	対 象	問合せ
固定資産税の減免	災害により被災された人について、土地、家屋、償却資産が受けた損害の程度により、減免する制度があります。	損害の程度が20%以上	税務課 内線1129

## ◆ 手数料の減免

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
諸証明手数料	災害を受けたことにより必要となる諸証明などの手数料を減免します。(戸籍関係、住民票、印鑑証明、税関係などの各証明) 罹災証明書をお持ちください。	罹災証明書の発行を受けた人	市民生活課 税務課 など
建築確認申請等手数料	災害による住宅の滅失、破損により災害発生から6か月以内に住宅を新築、修繕などをするときの建築確認申請に対する審査、完了検査手数料を減免する制度があります。	一部損壊以上※	都市計画課 内線1375

## ◆ 融資などの支援

項 目	内 容	対 象	問合せ
中小企業融資制度(県、市制度資金)	災害により被災した中小企業者に対して次の制度資金が利用できます。 県：経営健全化支援資金、中小企業振興資金、小規模企業発展資金 市：関連倒産防止資金、振興資金、小規模企業資金、経営安定資金	市内事業者	工業振興課 ☎21-7000
長野県災害復興住宅建設等補助金	災害により被災した住宅の復旧に対する災害復興住宅資金の借入利子の一部補助が受けられます。 申請期限…「融資実行日の属する年度の末日」または「融資実行日から半年を経過する日」のいずれか遅い日まで 対象融資…罹災日から2年以内	－	県建築住宅課 ☎026-235-7339



# 新型コロナウイルスのワクチン接種はお済みですか？

岡谷市では、6月より高齢者のワクチン接種を開始し、接種対象者を順次拡大しながら、ワクチン接種を進めてきました。

現在、12歳以上の市民のみなさんを対象にワクチン接種を進めていますので、まだ接種を受けてない人は下記からお申し込みください。

なお、国からのワクチン供給量が不足しているため、ワクチンに限りがあります。ワクチン接種は、岡谷市の集団接種ほか、長野県が設置する会場でも受けられます。

## インフルエンザワクチンなどとの併用について

新型コロナウイルスワクチンと、それ以外のワクチン（インフルエンザなど）の同時接種はできません。新型コロナウイルスワクチンと、それ以外のワクチンの接種間隔は、**2週間以上あける必要があります**。新型コロナウイルスワクチンの2回目の接種が終了した2週間後以降に、それ以外のワクチンを接種するようにしてください。

※新型コロナウイルスワクチンは、2回接種が必要です。

## 岡谷市の集団接種

現在、集団接種の新規予約は一時見合わせています。予約の再開については、市のホームページなどでお知らせします。

岡谷市ホームページ  
(ワクチン接種)



## 長野県(南信会場)

日時…10月2日(土)・3日(日) 午前9時30分～午後4時30分  
※1回目接種の4週間後に同じ会場で2回目の接種を行います。  
会場…諏訪合同庁舎(諏訪市)  
対象者…接種日時時点で18歳以上の県民  
※母子手帳の交付を受けている妊婦、および配偶者などの家族は、優先枠を設けてあります。

ワクチンの種類…武田/モデルナ社製ワクチン  
予約方法…

●インターネットによる申し込み(受付中)

※接種希望日の2日前・午後5時までに予約が必要です。

長野県  
ワクチン接種  
申し込み



問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

## 65歳以上の人は 1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで必ず予約をしてから、接種を受けるようにしてください。

対象…①接種日に65歳以上で接種を希望する人(昭和31年12月29日以前に生まれた人)  
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当し接種を希望する人

接種期間…10月15日(金)～令和4年1月31日(月)  
(休診日を除く)

持ち物…保険証、自己負担金または無料券(申請により発行)  
※インフルエンザ予診票は、市内の各医療機関にあります。  
岡谷市外の医療機関で接種を希望する人は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

自己負担金…1,200円

※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は、10月6日(水)から発行しますので、必ず接種を行う前に健康推進課まで申請にお越しください。

※生活保護世帯に属する接種対象の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

●今年のインフルエンザ予防接種は、例年以上に接種者が多くなることが予想され、ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日の変更になる場合もあります。また、接種期間中に接種できない可能性もありますのでご承知ください。  
●実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)



募集

市営住宅 入居者募集

※抽選会・入居説明会は、新型コロナウイルス感染症対策として、個別で対応する場合があります。

受付期間…10月1日(金)～7日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)  
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)  
直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月11日(月) 午後1時30分～3時  
市役所3階 301B会議室  
入居指定日…11月1日(月)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。入居資格や提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	1	17,900～26,700	3,700		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	1・4階	3	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村A-2		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,100～43,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	1LDKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,300	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	1	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
	高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可
	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用	4階建	1階	1	25,000～37,200	3,500		可

※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。  
規模表示…数字：室数、K：台所、DK：台所兼食事室、LDK：DK兼居間、  
B：浴室(浴槽なし)、Y：浴室(浴槽あり)  
(注) 募集住戸は一部を除き「B：浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。  
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)  
都市計画課(内線1337)

お知らせ

特殊詐欺に  
注意してください!!

特殊詐欺の被害が増加しています

オレオレ詐欺、キャッシュカードを狙った手口(預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺など)、還付金詐欺、架空請求詐欺など、犯人はあの手この手で、だましの電話をかけてきます。

対策として

- 常時、留守番電話設定にする。
- 相手が特定できない電話には出ない。
- 迷惑電話対策機能付き電話機や、録音・警告メッセージ機能のついた対策機器*を設置する。  
など、犯人と直接話しをしないようにしましょう。

「大切な家族を特殊詐欺被害から守りましょう!!」

※高齢者の特殊詐欺対策に、ぜひ対策機器設置補助金をご利用ください。

問合せ●市民生活課(内線1166)

お知らせ

あいさつではじまる  
“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月20日(水)～29日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

この“ちょっとした気配り”とは、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。この機会に、多くのみなさんが、まずは何気ないあいさつから活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



登校時の見守り活動のようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

# information — 今月のお知らせ —

## 1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R2.4.1 ~ R3.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	7	1	0	-	8	-	16
女性	5	1	3	-	17	-	26
計	12	2	3	0	25	0	42

(2) 退職の状況 (R2.4.1 ~ R3.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	11	0	0	0	8	0	19
女性	0	4	2	0	19	0	25
計	11	4	2	0	27	0	44

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和3年度	322	25	85	18	403	14	867
令和2年度	324	28	85	18	409	14	878
差引	△2	△3	0	0	△6	0	△11

## 令和2年度 人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和2年度の概要を公表します。(給与などについては、令和3年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

## 2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	408人

## 3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R3.4.1 職員数	57人	62人	192人	64人	34人	26人	5人	10人	450人
現在 構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%
R2.4.1 職員数	61人	61人	193人	62人	38人	26人	4人	10人	455人
現在 構成比	13.4%	13.4%	42.4%	13.6%	8.4%	5.7%	0.9%	2.2%	100.0%

令和2年度普通会計における人件費の決算額は38億2,481万8千円で、歳出決算額259億5,397万の約14.7%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R3.4.1現在	319,756円	372,589円	42歳9月	332,250円	356,349円	55歳2月
R2.4.1現在	318,780円	365,952円	42歳8月	328,400円	361,979円	54歳2月

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料(注1)	市長 814,500円	(令和2年度支給割合) 6月期 1.700月分 12月期 1.650月分 計 3.35月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報酬	議長 465,000円	計 3.35月分
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(注1) 給料月額は、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R3年度	408人	1,510,194千円	236,608千円	589,166千円	2,335,968千円	5,725千円
R2年度	409人	1,513,880千円	222,560千円	596,485千円	2,332,925千円	5,704千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分		経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
R3.4.1	大学卒	244,678円	271,404円	321,531円
現在	高校卒	211,300円	243,950円	286,700円
R2.4.1	大学卒	247,930円	260,767円	308,867円
現在	高校卒	203,850円	224,233円	273,325円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和2年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.30月分	0.950月分
12月期	1.25月分	0.950月分
計	2.55月分	1.90月分
職務の等級による加算措置 有		

特殊勤務手当

(令和2年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	108円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

時間外勤務手当(令和2年度普通会計)

支給総額	73,427千円
職員1人当たり支給月額	15,570円

退職手当

R3.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R2.4.1 現在	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R2.4.1 現在	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	



information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	18人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	314人
4 派遣研修	県への派遣研修等	46人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック341人、脳ドック10人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 402人 ・ストレスチェック 受診実人員 871人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 2,729,000円 岡谷市病院事業院友会 1,894,000円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金長野県支部	3件	右足・右膝関節挫傷、開放骨折等

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和3年度 定員管理の状況

第7次定員適正化計画（令和元年度～令和5年度）により定員管理の適正化を図っています。

1. 基本的な考え方

●一般会計等（一般会計、特別会計）

業務の効率化を図る一方で、人口減少や社会情勢の変化など重要課題に対応する職員体制を整えます。

●公営企業会計（水道事業・下水道事業）

健全で効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 一般会計等、公営企業会計の職員数

（令和3年4月1日現在の定数 単位：人）

部 門	令和3年度	計画目標との比較	増減理由
一般会計等	計画目標 予算定数 408 実績 予算定数 411	3	組織改正、業務量の増加などによる
公営企業会計	計画目標 予算定数 25 実績 予算定数 25	0	

※病院事業は、「岡谷市民病院改革プラン」において定員管理が行われています。

問合せ●行政管理課（内線1526）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

年 度	ラスパイレス指数
令和2年度	96.9
令和元年度	97.3

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	6.9日	期間：R2.1.1～R2.12.31 年間を通して在職した正規職員 (病院職員除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和2年度 育児休業取得職員数（医療職を除く）	男 1人 女 53人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	9人	免職0人 降任0人 降給0人 休職9人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	35人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	38人	鳥獣被害対策隊・国勢調査等への従事等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和2年度 退職者の再就職状況（課長級以上）	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

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

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年より定員を減らしています。また、感染の拡大状況によっては、中止となる場合もあります。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
10月5日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りと椅子ヨガで 体メンテナンス	engawaかふえ 食堂	吉江真弓さん 中島寛子さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606
10月17日(日) 午前10時～正午	健康体操・リラックス体操	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
10月29日(金) 午後1時～2時45分	からだのメンテナンス ～簡単ストレッチ体操②～	コミュニティ ホール	柔道整復師 増澤孝信さん	8名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
11月4日(木) 午後1時30分～3時	認知症ケアのお困りごとの相談	湯けむり 1階ホール	高山恭平さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月11日(木) 午後1時30分～3時	高齢者の座り方の工夫と快適な 生活を考える	湯けむり 1階ホール	伊藤 晃さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月18日(木) 午後1時30分～3時	口腔内の健康寿命について	湯けむり 1階ホール	原 ほづみさん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月25日(木) 午後1時30分～3時	看取りのかたちを一緒に考える	湯けむり 1階ホール	松崎洋子さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月26日(金) 午後1時～2時45分	こころのメンテナンス ～こころが軽くなる時間～	コミュニティ ホール	未定	8名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
12月2日(木) 午後1時30分～3時	終活に向けての第一歩 「プロが教える相続について」	湯けむり 1階ホール	宮澤優一さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
12月7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	ひかりサロンwagaya 鮎沢秀成さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606

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1277)



## 世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



### ハロウィンの歴史を紹介しましょう



Hi, everyone. 国際交流員のキャロラインです。お店などでハロウィンにちなんだものを見かけるようになりました。わたしが初めて日本に来たころに比べると、ハロウィンは日本でとても人気のあるイベントになってきました。みなさんは「trick or treat」や「jack-o-lantern」などの言葉を耳にするとと思いますが、ハロウィンの歴

史について知っている人は少ないのではないのでしょうか。ハロウィンは、元々ケルト(現代のアイルランド、スコットランド地方)の文化から生まれました。ケルト人が夏の収穫を精霊に感謝するために、人間と霊の世界の境界がいちばん弱い日にお祭りを開催し、悪い霊に襲われないように怖い仮装をしました。現在のキャラクターやかわいいコスチュームとは大違いです。そして、昔はpumpkin(かぼちゃ)ではなくturnip(かぶ)やpotato(いも)が使われました! このケルト人の文化がカトリック教とともに広がり、19世紀にアイルランド人がアメリカに移民したことをきっかけにハロウィンが世界中に伝えられました。ハロウィンは今では楽しいイベントになっています。

Please enjoy this year's Halloween. Trick or treat!



## シルキーチャンネル 10月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送  
番組

- ホリデイスクエア
- 家庭で作る郷土料理
- 岡谷インフォメーション
- 野菜万菜(再放送) ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。



# 健康ひと目メモ

No.528

## 子どもたちの目とデジタルデバイス

スマートフォンやタブレット端末、携帯ゲーム機器などのデジタルデバイスの普及は著しく、とくに子育て世代である20代・40代のスマホ保有率は90%を超えています。それに伴い、小学生以下の小児でも、携帯型ゲーム機を使ってオンラインで遊ぶことが一般的になっています。

デジタルデバイスが子どもたちの健全な成長に与える影響については、さまざまな問題が挙げられており、2019年にWHOは、子どもたちがデジタルデバイスを視聴する時間へのガイドラインを提示しました。

目の健康の点からデジタルデバイスの影響を考えると、主な問題は、視力の成長する大切な時期に①近視進行、②ドライアイ、③斜視の発症や悪化が見られることなどが挙げられています。

①の近視は、それだけでは失明につながる疾患ではありませんが、強度近視になると網膜剥離や緑内障などを引き起こし、それによって失明する可能性があります。

②のドライアイは、デジタルデバイスを視聴しているときに瞬きが減少すること、目の表面が乾いて起こります。目の痛み、疲れ、充血の原因にもなります。

③の斜視は長時間、スマホなどの画面を近づいて眺めていると、遠くを見たときに両目の視線が合いにくくなる状態です（急性内斜視）。さらにピント合わせの力も低下します。

大人は、自分で視聴方法や視聴時間をコントロールできるのに対し、子どもたちは疲れを自覚することが少ないため、長時間になりがちです。また、手で持つて使うタイプのデジタルデバイスは、手が短いために、大人に比べて極端に短い距離で視聴していることになります。

なお、パソコン用の眼鏡としてブルーライトカットレンズが小児用にも販売されていますが、これを使うことよりも重要なのは、デジタルデバイスの視聴時間、視聴方法を正しく指導することです。とくに近視進行予防に関しては、1日2時間以上、太陽光を浴びて過ごすことが重要だとされています。

子どもたちの健全な成長のためには、家族のなかでデジタルデバイスの使い方を話し合い、視聴する時間、視聴する内容を保護者が管理することで、目の健康も維持されるのです。新型コロナウイルス感染拡大で、おうち時間が長期化する今こそ、家庭内ルールを決めてみてはいかがでしょうか？

（岡谷市医師会）

健康

## 40～74歳の国保加入者のみなさん 年1回の特定健診を受けましょう！

実施期間は11月30日(火)まで  
通常約7,500円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。

生活習慣病や  
メタボリックシンドロームを  
早期に発見！



平日の受診が  
難しい人は

### 集団健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えして、土曜日に健診を実施します。医療保険課までお申し込みください。

日時…10月23日(土) 午前8時30分～正午・午後1時～3時(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…10月4日(月)午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

※11月28日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おかやなどでお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

問合せ●医療保険課(内線1186)

相 相談

子育て学習

乳幼児健診

金	土
1	2
7	8
14	15
21	22
28	29
30	

有 三善工業  
☎ 23-3446

株 林鉄工設備  
☎ 23-3197

水道建設(株)  
☎ 23-2662

株 アイテック  
☎ 23-8500

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

信和設備(株)  
☎ 22-3302

離乳食教室〈ぱくぱく教室〉  
(R2年10月生)  
[予約制・少人数教室]

岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

有 丸竹下島商店  
☎ 22-2406

離乳食教室〈ごっくん教室〉  
(R3年5月生)  
[予約制・個別対応]

株 シンニチ設備  
☎ 22-1365

株 浜パイピング  
☎ 23-6885

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
	無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:北川和彦 弁護士 ※11月分予約:10月20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]	20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)
生活・子育て	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] 13日(水)・27日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
就労	女性のための相談 [予約制]	19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)
	ミニジョブカフェ[予約制] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	13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
	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
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	6日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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	19日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:農業委員会事務局(内線1488)
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談		
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121		
結婚相談	相談日	時 間
	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
		諏訪湖ハイツ 312相談室
		連絡先
		市社協 ☎ 24-2121 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▶10月8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

＊

### 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)



## 今月の納税

◎市県民税 第3期

◎国民健康保険税 第7期

納期限…11月1日(月)

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)



日

月

火

水

木

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。

◆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 23-6141（直通）まで

●水道修理所当番店

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

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

牛山医院  
☎ 78-1192

なわ歯科医院  
☎ 26-0648

しの調剤薬局  
☎ 75-5993

（株）イワナミ  
☎ 22-2222

（株）オスガ設備  
☎ 27-6622

岡谷酸素（株）  
☎ 22-4931

1 歳 6 か月児健診  
（R2年3月生）  
午後（個別通知します）

（有）丸竹下島商店  
☎ 22-2406

2 歳児にこにこ教室  
（R1年9月生）  
午前（個別通知します）

十和設備（株）  
☎ 24-0182

つるみね共立診療所  
☎ 22-6680

浜歯科医院  
☎ 28-4649

川岸薬局  
☎ 24-3103

杉村設備（株）  
☎ 27-8632

（有）ミヤサカ管工  
☎ 22-9615

相 育児相談（予約制）  
午前9時30分～11時30分

（株）シンニチ設備  
☎ 22-1365

3 歳児健診  
（H30年9月生）  
午後（個別通知します）

（株）浜パイピング  
☎ 23-6885

（株）上條電設工業  
☎ 23-5330

今井整形外科  
☎ 28-9933

南信堂歯科医院  
☎ 22-3341

ウエルシア薬局  
☎ 26-2512

（株）総設工業  
☎ 28-8504

（有）三善工業  
☎ 23-3446

（株）林鉄工設備  
☎ 23-3197

3～4 か月児健診  
（R3年6月生）  
午後（個別通知します）

（株）イワナミ  
☎ 22-2222

（株）オスガ設備  
☎ 27-6622

祐愛病院  
☎ 23-0222

ララ歯科医院  
☎ 21-1555

マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店  
☎ 21-1080

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

（株）アイテック  
☎ 23-8500

9～10 か月児健診  
（R2年12月生）  
午後（個別通知します）

杉村設備（株）  
☎ 27-8632

（有）ミヤサカ管工  
☎ 22-9615

諏訪共立病院  
☎ 28-2012

スマイル歯科医院  
☎ 24-0315

ひまわり薬局  
☎ 26-7226

（株）上條電設工業  
☎ 23-5330

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  
問合わせ  
健康推進課  
23-6141（直通）

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター

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

※ 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。

## 環境

おかや環境パネル展で  
地球温暖化について学ぼう!

地球温暖化と省エネをメインテーマとした「おかや環境パネル展」を開催します。

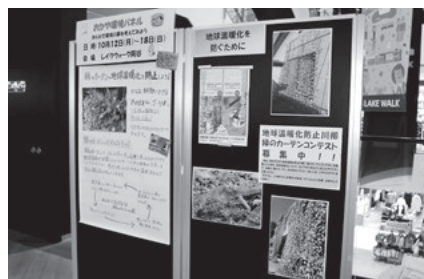
近年問題となっている地球温暖化とはどのようなものなのでしょうか。温暖化のことがわかるパネル展示やクイズなどで、楽しみながら地球温暖化について考えてみませんか。

地球のために、わたしたちができること…。ぜひ、「おかや環境パネル展」にお越しください。

マイボトルやレジカゴバックのプレゼントも用意しています(数量限定)。

期間…11月3日(水・祝)～9日(火)

場所…レイクウォーク岡谷



問合せ●環境課(内線1445・1446)

## 環境

「緑のカーテン」用の  
種をご提供ください

環境課では、「緑のカーテン」用として、市民のみなさんに配布する種を集めています。ご家庭で使いきれなかった種がありましたら、ぜひご提供ください。いただいた種は、春に環境課窓口で配布する予定です。地球温暖化に有効な緑のカーテンを市内に広げましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## 環境

農作業などに伴う野焼きは  
近隣に配慮しましょう

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

- ▶少量、短時間で済ませる
- ▶洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶風の向きや強さに注意する
- ▶できる限り乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## お知らせ

国によるJアラートの  
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…10月6日(水) 午前11時ごろ

※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

## お知らせ

諏訪地域  
転職・移住者就職説明会

諏訪地域での就職、転職などを希望する人を対象に就職説明会を開催します。経営者や人事担当者と直接面談できるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時…10月21日(木)

午後1時30分～4時

場所…諏訪市文化センター

対象…①転職・再就職希望者  
(女性、高齢者歓迎)

②令和4年3月学卒者 ほか

※参加費無料。事前申込み不要。

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

## お知らせ

10月18日～24日は  
行政相談週間です

行政相談は、公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。道路・農地・年金・福祉・医療・環境など、各種相談にも応じており、身近な相談窓口としてご利用いただけます。総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が対応します。相談は無料で、秘密は厳守します。

〈巡回相談〉日時	場 所
10月13日(水) 午前9時～正午	川岸支所
10月19日(火) 午前10時～11時	レイクウォーク岡谷

〈定例相談〉日時	場 所
11月10日(水) 午前9時～正午	市役所202会議室

※以降、毎月第2水曜日に開催します。

問合せ●社会福祉課(内線1254)

## 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、変更または中止になることがあります。

## お知らせ

やまびこ  
秋の収穫祭

公園内で育てた農作物(サツマイモ、大根など)の収穫体験。

日時…10月17日(日)

午前10時30分～(予定)

集合場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費(保険料ほか)…大人500円、小学生300円、未就学児無料(小学生以下は保護者同伴)

応募締切…10月11日(月)(予定)

持ち物…軍手・長靴・帽子など収穫体験ができる服装、雨合羽、軽い昼食、レジャーシート

※農作物の生育状況により、日時・内容を変更する場合があります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

## お知らせ

オープンエアーマーケット  
—秋野菜満載まつり—

地元農産物の直売イベント、オープンエアーマーケットは、おいしい秋野菜をたくさんご用意してお待ちしています! イベントも企画中! ぜひご家族でご来場ください。(出店者の状況により、内容を変更する場合があります。)

日時…10月23日(土) 午前9時～11時  
(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館

マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1487)



## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(11月分) …10月17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…10月17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

### In Body 設置デー

自分のカラダを知ろう! 身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを1日限定で設置します。

日時…10月15日(金) 午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

## 「2つのジャンボで欲張りハロウィン」購入は県内で!

9月22日(水)から10月22日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課  
(内線1532)

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイトに会員登録すると、お得に宝くじの購入ができます!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、  
100円につき1ポイントの  
宝くじポイントが獲得できます。

宝くじ  
ポイント

100円 → 1P

宝くじポイントは、1ポイント1円として、  
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で  
つかえます!

宝くじ公式サイト  
1P 単位で  
つかえる!

宝くじ売り場  
100P 単位で  
つかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

原則1年中、24時間いつでも宝くじの購入ができます。  
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。

宝くじ LOTO ロト

BINGO 5

NUMBERS

着せかえ  
7-ちゃん

抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

購入

当せん確認

お振り込み

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!



他にも! お得な特典や便利な  
サービスいろいろ!  
まずは宝くじ会員に今すぐ登録!!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。

本件に関する  
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

公益財団法人 長野県市町村振興協会

広告

ご存じですか?  
ウェルワーク  
諏訪湖

★ぜひ会員になってご利用ください★

入会金…1人300円 会費…月1人500円

★お問い合わせ・お申し込みは★

ウェルワーク諏訪湖 ☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

## 事業所・商店の福利厚生をサポート! 豊かな暮らしをお手伝いします

(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖)では、岡谷市と下諏訪町の中小企業、商店、個人事業所などで働く人を対象に、個々の事業所では難しい福利厚生サービスを、会員の会費と両市町の支援のもとで実施しています。

### 事業内容の一部をご紹介します!

#### 【共済給付】

- 結婚祝金
- 出産祝金
- 子どもの入学祝金(小中学校)
- 結婚記念祝金(銀・珊瑚・金婚)
- 傷病休業見舞金(ほか)



#### 【イベント】

- いちご狩り・ブルーベリー狩り
- 観光地バスツアー
- ヨガなどの健康づくり講座

#### 【受診等補助】

- 人間ドック受診
- インフルエンザ予防接種
- 個人・社員旅行

#### 【入場券補助】

- ディズニーリゾート
- ナガシマスパーランド
- スカラ座映画鑑賞
- レストランチケット

#### 【回数券補助】

- ロケット
- 下諏訪温泉
- すわっこランド

## ★ 各種スポーツ教室★ (シンコースポーツ(株)主催)

### ◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎水曜日 午後2時～3時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名 受講料…1回500円  
申込み…当日窓口にて受付。  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

### ◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…毎火曜日 午後2時～3時  
場所…市民水泳プール  
定員…15名 受講料…1回600円  
申込み…当日窓口にて受付。  
問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

### ◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。  
期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…正午～午後4時のうち1時間  
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム  
受講料…1回1,500円  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

### ◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。  
期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…午後1時～7時のうち1時間  
場所…市民水泳プール  
受講料…1回1,800円  
問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

以上申込み…窓口または電話で受付。  
トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

## 今月の子育てキーワード (乳児期)

### 「わが子と向き合しましょう」

目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもの心の声を感じ取りましょう。授乳中はテレビ等を消し、携帯電話も置いて、ゆつたりとした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

### ◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。  
期間…11月9日～12月14日  
毎週火曜日(計5回)  
時間…午後7時～8時  
対象…市内在住の小・中学生  
場所…市民総合体育館  
定員…15名(先着順)  
講師…レインボーR・G指導員  
申込み…10月4日(月)から受付開始  
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)

### ◎初心者向けスケート教室

スケートを始めるきっかけづくりの教室です。未経験や滑れない子も大歓迎!基礎からていねいに指導します。  
期間…10月25日～11月15日  
毎週月曜日(計4回)  
時間…午後5時45分～7時15分  
対象…市内在住の小・中学生(初心者、初級程度)  
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…(株)やまびこスケートの森スタッフ、スケート協会員ほか  
申込み期間…10月5日(火)～18日(月)  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

### ◎ジュニアアスリートのための パフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上をめざす教室です。学校やクラブ活動では学べない身体教育や食育などを、指導員が総合的に指導します。  
期間…11月4日～2月24日  
毎回木曜日 計15回  
時間…午後6時45分～8時15分  
対象…市内在住の小学4～6年生  
定員…20名(先着順)  
場所…市内小学校体育館 ほか  
受講料…3,000円  
講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ  
申込み期間…10月15日(金)～27日(水)  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

### スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。  
期間…冬季(とくに10月～3月)  
募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)  
指導対象…おもに小学生の初級者  
※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。  
問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494

### 『元氣いきいき』岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。初めてでも利用しやすいようにスポーツトレーナーを置き、希望者は体力測定に参加できます。栄養士、歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定。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…10月21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)。  
※「健康とお口の相談室」は午前10時30分～  
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

### 第40回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月21日(日)  
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ  
対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)  
申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

## ★★★ 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・先着順)。  
受講料…1,000円  
※このほかに保険料820円(任意)



# 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症拡大防止のため、延期・中止することがあります。講座などに参加する際は、マスクの着用など感染対策へのご協力をお願いします。

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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、対象外(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)…①500円(別途材料費3,000円)、  
②・③1,000円、④～⑦1,150円

**申込み**…10月5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。

※対象外の方は10月7日(木)午前9時から受付開始。

●今期より申し込み受付は窓口のみとし、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、申込み時に身分証の提示をお  
願います。

●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。

講 座 名	期 間	時 間	講 師	定員	会場
①アロマ香る癒しの「ボタニカル キャンドル(2種)」作り	10月21日(木曜・全1回)	午後7時～9時	アトリエひまわり 亀割成美さん	10名	調理室
②楽しく学ぶ中国語会話	10月20日～12月8日(11/3休み)(水曜・全7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)	10月21日～12月2日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・ツー・ゼット ジェイクワイトンさん	10名	講習室
④ピラテス	10月18日～11月29日(月曜・全7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	10月19日～12月7日(11/23休み)(火曜・全7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	10月21日～12月2日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん、小林海斗さん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	10月22日～12月3日(金曜・全7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

## カルチャーセンター共催講座 やさしい水彩画講座

繊細で、かつ奥深い水彩画を楽しんでみませんか。初心者でも  
大丈夫です。1回目は、静物(野菜、果物)、  
2・3回目は風景を描きます。

**日時**…11月12日・26日、12月10日(全3回)  
毎回金曜日 午前10時～正午

**場所**…カルチャーセンター 第1多目的ホール

**定員**…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

**講師**…飯島美楠子さん、学習グループ「スケッチの会」のみなさん

**持ち物**…スケッチブック(F6号)、筆、パレット、絵の具(水彩絵の  
具12色セット)、新聞紙、ぼろ布、水入れ(びんでも可)、消しゴ  
ム、鉛筆(2Bまたは4B)、1回目の材料(描きたい野菜または果  
物3～4個…大根、カボチャ、ブドウなど)、2回目の材料(描きた  
い風景の写真、雑誌切り抜き、画集でも)

**受講料**…600円(3回分) ※講座初日に集金

**申込み**…10月4日(月)午前10時からカルチャーセン  
ター窓口にて受付。5日(火)から電話、電子申請(QR  
コードから)でも受け付けます。11月5日(金)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 長地公民館生活講座 新しい片づけのカタチ

片づけているのに散らかっている、片づけに満  
足できない…

実は片づけにはわたしたち一人ひとりの「脳のタ  
イプ」によって特性があるのをご存じですか? この  
講座では、みなさんの特性に応じた新しい片づけ  
のカタチを、いろいろな面から支援していきます。

**日時**…11月6日・13日・20日(全3回)

毎回土曜日 午後1時30分～午後3時30分

**場所**…長地公民館 講堂

**対象**…市内在住・在勤の人

**定員**…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

**講師**…事務業務改善コンサルタント CUBE  
代表 うえむら智子さん

**受講料**…600円(3回分) ※講座初日に集金

**申込み**…10月18日(月)から長地公民館の窓口ま  
たは電話にて受付。11月4日(木)締切。(受付  
時間:午前8時30分～午後5時15分)

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## 主 な 内 容

## CONTENTS

義援金にご協力をお願いいたします／ 一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内	24
赤い羽根共同募金協力のお願	23
コロナに気をつけ、心も体も健康に！	22

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

## コロナに気をつけ、心も体も健康に！

昨年から新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、私達は、以前とは違う日常を過ごさなければならなくなっています。

このような状況の中、自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下して、いつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。

新型コロナウイルスが収束し、感染を気にせず外出できるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、日頃から取り組んでいただきたいことをまとめました。



## 高齢者が居宅において健康を維持するためのポイント

## ● 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ☒ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ☒ 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う。
- ☒ 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- ☒ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

## ● 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ☒ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ☒ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ☒ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

## ● 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ☒ 家族や友人と電話で話す。
- ☒ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ☒ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

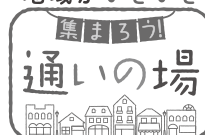
新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、心も体も健康を維持しましょう。

## 出典：厚生労働省

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索

地域がいいき



うつらない  
うつさない



体を  
動かそう



きちんと  
食べよう



磨こう、  
か  
噛もう



誰かと  
話そう



# じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金



運動期間 10月1日(金)～12月31日(金)

ホームページアドレス <https://www.akaihane.or.jp/>

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまにはご負担をおかけしますが、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申しあげます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申しあげます。

令和2年度 実績額  
16,045,595 円



長野県広域事業に配分  
3,147,000 円

80%が岡谷市の  
事業に使われます。



県内福祉施設等の整備・福祉団体  
助成・災害救援活動支援に使用

令和3年度、岡谷市では、令和2年度にお寄せいただいた募金を使用し、下記の事業を行なっています。

赤い羽根共同募金は災害  
ボランティアセンターの  
運営を支えます。



## 岡谷市地区社協へ配分

9,801,000 円

- ・地区社協活動費
- ・各区敬老事業への助成
- ・昼食会・配食会
- ・市内遊び場新設・改修等



市内遊び場の改修



配食事業

## 各種福祉団体、事業等への助成金

2,035,000 円

地域福祉を推進している下記団体の  
事業を支援しています。

- 岡谷地区保護司会
- 岡谷市民生児童委員協議会
- 岡谷市ひとり親家庭福祉会
- 岡谷市高齢者クラブ連合会
- 岡谷こども劇場
- 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
- つつじが丘学園
- 岡谷市身体障害者福祉協会
- 地域福祉ボランティアグループ
- おかやボランティア連絡協議会
- 人権擁護委員岡谷地区
- 岡谷市内小学校の福祉教育
- 岡谷市内中学校の福祉教育
- 岡谷市内高等学校の福祉教育

## 岡谷市社協へ配分

1,062,595 円

- ・罹災者に対する見舞（火災等）
- ・ボランティア等地域福祉振興助成
- ・ふれあいいきいきサロン助成事業

地域福祉活動の実施や募金活動の実施にあたっては、感染防止の対策を取りながら行います。

## お問い合わせ先

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 24-2121 FAX 24-3555



# 義援金にご協力を お願いいたします。

岡谷市・諏訪市・茅野市・辰野町などで大雨災害が発生しました。被災された方を支援するために義援金にご協力をお願いいたします。

## ▶ 令和3年8月大雨災害義援金（長野県）

8月の大雨により、長野県内では人的な被害をはじめ家屋の浸水等の被害が発生し、複数の自治体で災害救助法が適用されました。義援金は県内で被災した皆様へお届けします。

## ▶ 令和3年長野県茅野市土石流災害義援金

令和3年9月の土石流により、茅野市内では家屋の浸水等の被害が発生し、災害救助法が適用されました。義援金は茅野市内で被災した皆様へお届けします。

諏訪湖ハイツに募金箱を設置しております。また税制上の優遇措置を希望される方は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



## 新型コロナウイルス感染拡大の影響による休業等で、生活資金にお悩みの皆さまへ 一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、貸付の対象世帯を低所得世帯以外に拡大し、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、償還免除の特例を設けた緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

### 緊急小口資金の特例貸付について

#### ■ 対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯

#### ■ 貸付上限額

10万円以内（ただし、世帯員に新型コロナウイルス感染症の罹患者等、要介護者、臨時休業した学校に通う子どもがいるときなどは20万円以内）

#### ■ 据置期間

1年以内

#### ■ 償還期間

2年以内

#### ■ 貸付利子・保証人

無利子・不要

### 主に失業された方等向け（総合支援資金）

#### ■ 対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯

※ 従来の低所得世帯に限定した取扱を拡大。

※ 新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、失業状態になくても、対象となります。

#### ■ 貸付上限額

・（二人以上）月20万円以内

・（単身）月15万円以内

貸付期間：原則3月以内

#### ■ 据置期間

1年以内

#### ■ 償還期間

10年以内

#### ■ 貸付利子・保証人

無利子・不要

**11月末までの受付です。お早めにご相談ください。**

**お問合せ先 岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121**

貸付相談受付は原則予約が必要となりますので、事前に岡谷市社会福祉協議会へお問い合わせください。

予約可能時間：（月曜日から金曜日まで 10:00 から 15:00）



# 0123 こどものくに

10月・11月の  
イベント

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。  
利用者登録…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分  
10月の休館日…12日(火)  
(毎月第2火曜日)

## 工作講座(10月15日(金)より申込み開始)

日時…11月15日(月) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…第7研修室

材料費…200円 講師…岡谷美術考古館職員

託児あり

## 親子リフレッシュ講座(10月26日(火)より申込み開始)

日時…11月26日(金) 0・1歳:午前10時～10時30分

2・3歳:午前10時45分～11時15分

対象…親子 場所…育児談話室

講師…杉浦敦子さん

予約不要の  
イベント

10月 8日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
13日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
15日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	ぺったんこの日 (10月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
28日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
29日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中

問合せ●こどものくに ☎24-8403

## 楽しい行事を毎月実施!

### つくっちゃおう(10月11日(月)より申込み開始)

「ポンポンりんご」を作ります。

(10月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…11月11日(木)

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

### ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(10月18日(月)より申込み開始)

日時…11月18日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

### 子育て相談(要予約) 日時…11月10日(水) 午前中

### 【おしゃべりサロン(託児つき)】

(10月4日(月)より申込み開始)

ほんのひとときお子さんと離れて、同じ年齢の子を持つお母さん同士、子育てのなかで不安や困っていることを気軽に話して、リフレッシュする会です。

日時…11月4日(木) 午前10時～11時30分

## 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「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、新倉区で複合機などを整備しました。

また「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、花岡区で会議用デスクなどを、今井区で簡易テントなどを整備しました。

それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めています。

問合せ●秘書広報課(内線1364)



▲複合機(新倉区)



◀簡易テント(今井区)



会議用デスク(花岡区)▶

## CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

### 新日本 フィルハーモニー交響楽団

10月10日(日)

午後4時開演(午後3時30分開場)

新日本フィルハーモニー交響楽団が今年もカノラホールにやって来ます! 話題のピアニスト、阪田知樹をソリストに迎えたラフマニノフをはじめ、《新世界より》などオーケストラ音楽の名曲をお楽しみください。

#### 出演



指揮/飯森範親



ピアノ/阪田知樹

#### 曲目

- バーバー：  
弦楽のためのアダージョ op.11
- ラフマニノフ：  
ピアノ協奏曲第3番ニ短調 op.30
- ドヴォルザーク：  
交響曲第9番ホ短調 op.95《新世界より》

会場 大ホール

チケット 全席指定 4,000円 **販売中**

*末就学児 ソサエティ会員 3,600円  
入場不可 小中高生 1,000円

主催：(公財) 日本交響楽振興財団

*この演奏会は、競輪の補助を受けて開催します。  
*新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いします。

問合せ ☎24-1300

10  
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。おはなしの世界を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…10月19日(火)  
午前11時～

### ★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…10月2日・9日・16日・  
23日の土曜日  
午前11時～(20分程度)

### ★第33回としょかん 子ども読書まつり★

日時…10月31日(日)  
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。**

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

### 今月のテーマブックス

おいしいものたくさん秋

10月17日(毎月第3日曜日)は  
「うち読でエコ読の日」

10月の休館日

4日、11日、18日、25日、29日

問合せ ☎22-2031

## 美肌の湯 ロマネット

### ●日替わりサービスデー(毎週)

月曜・水曜日は食事付きプランの《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂が  
お得な《モーニングスパ》、金曜日は  
65歳以上がお得な《シニアデー》、  
土曜日は子ども連れの家族にお得  
《ファミリーデー》を実施中♪

### ●食事処やまびこ

10月の特撰おすすめメニューは【ジ  
ンギスカン定食 870円】です! 前回  
大好評だった、ジンギスカン! 特製  
タレで炒めたラム肉は、クセもなく  
おいしいですよ♪

※変更になる場合もあります。

10月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎27-6080

## 10月の諏訪湖ハイツ

### ロビー展示

### ●硯和書道教室 書作展

期間…10月1日(金)～15日(金)

### ●墨游会 絵手紙・水墨画展

期間…10月16日(土)～31日(日)

☆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。

### ●臨時休館日のお知らせ

10月21日(木)は、タンク掃除のため温泉施設を休業します。

### ●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。

10月の休館日

20日 ※温泉施設は毎週水曜日

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 10月18日(月)まで

誕生45周年記念  
ねずみくんのチョッキ展  
なかえよしを・上野紀子の世界

なかえよしをさんと上野紀子さんの展覧会です。二人のかわいらしい世界をご紹介します。



©なかえよしを・上野紀子/ポプラ社

●来館の子どもさんに“耳”&“チョッキ”  
(毎日数量限定)をプレゼント

※一般有料入館者同伴の小中学生以下対象  
※チョッキは一般有料入館券購入の保護者1名につき1枚となります。  
※年間入館券の場合、配布は会期中1回のみ  
※なくなり次第終了となります。

同時開催 武井武雄 収蔵作品展  
「動物」をテーマにした作品を紹介します。

【次回展覧会】10月23日(土)~12月28日(火)

企画展 秋山あゆ子展

『くものすおやぶん』、『みつばちひめ』シリーズの絵本や虫の漫画を描き続けてきた秋山あゆ子さんの展覧会です。少し奇妙ながらも愛嬌がある虫たちの世界をご紹介します。

イベント 要申込み

★LEDライトでプラネタリウムをつくろう  
日時…10月10日(日) 午後1時30分~  
参加費…400円

※そのほかのイベントは、ホームページをご覧ください。

開館時間

午前9時~午後6時(最終入館:5時30分)

10月の休館日

6日、13日、19日~22日、27日

問合せ ☎24-3319



## 市立 岡谷美術考古館

考古企画展 11月7日(日)まで

土器の比較から見る弥生文化—縄文から弥生へ

長野県立歴史館と共催で、北信地域と岡谷市の弥生時代中期から後期の土器を展示します。それぞれの地域の遺跡の分布と文化の変遷を比較します。



壺(弥生時代後期、橋原遺跡出土)

特別企画展 11月14日(日)まで

てるひさ  
翠川昭久と11人の彫刻家

下諏訪町出身の彫刻家 翠川昭久(1928-2016年)は、郷土を拠点に制作を続け、指導者としても多くの彫刻家を育成しました。翠川とともに教え子の彫刻家11人の作品を展示し、翠川の生涯と、郷土の美術界における功績を振り返ります。

ワークショップ

スクラッチ画でハロウィンランタンをつくろう

日時…10月9日(土) 午前10時30分~  
参加費…300円 定員…8名(要申込み)

「鉛筆デッサン」  
石膏胸像を描く  
(6回シリーズ)



日時…10月30日(土)、11月6日(土)・  
13日(土)・19日(金)・26日(金)、  
12月3日(金) いずれも午後2時~  
参加費…300円(毎回) 定員…10名  
申込み…10月1日(金) より受付開始

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時~午後6時

10月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎22-5854



岡谷  
OKAYA

企画展示

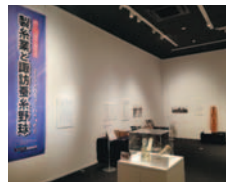
岡工110周年記念展

「製糸業と諏訪蚕糸野球」

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

11月14日(日)まで

長野県岡谷工業高等学校は、明治45年に平野農蚕学校として誕生し、製糸業の発展を支える人材を育成、地域に大きく貢献してきました。その歩みと、製糸業の発展を背景に大活躍した諏訪蚕糸学校野球部の資料を展示しています。



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

開館時間 午前9時~午後5時

(宮坂製糸所は午後4時まで)

10月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎23-3489 (サンシハフ)

# もう「ごみ出し」で悩まない！

ごみの出し方

環境課 杉田祐二

## 岡谷市 ホームページ リニューアル



### 1 ごみ・リサイクル ページを 見やすく



少ないクリックで、ごみ出しのルールや資源物の分別方法をご覧いただけます。「岡谷市 ごみ」と検索してください。

ごみ・リサイクルページはこちらから



### 2 地図で 収集場所を 見つけやすく



出せる種類や曜日が 一目でわかります

新たに、「ごみ・資源物の収集場所の地図」を掲載しました。お住まいの近くにある、収集場所や収集日が確認できます。

困ったら 地図をチェック！

収集場所の地図はこちらから



### 3 動画で 分別方法を わかりやすく



ごみの出し方、分別方法を動画でご紹介しています。

環境課 宮澤友樹

わたしたちが ご案内します。 困ったら動画をチェック！



動画はこちらから



問合せ●環境課(内線1447・1448)

岡谷市 ごみ

検索



## トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



### 8/24 力作31点が勢揃い 統計グラフコンクール審査会

**今**年で52回目を迎えた岡谷市統計グラフコンクールの審査会が市役所で開かれました。今年は9校の小中学生34名から31点の応募があり、入選19点、奨励賞12点を選定。コロナ禍で変化した日常生活や地球温暖化、東京五輪のメダル獲得数など、時事問題を取り上げた作品が目立ちました。入選作品は第69回長野県統計グラフコンクールに出品されます。



### 8/29 お盆の大雨による土石流災害の現場を 赤羽国土交通大臣が視察

**記** 録的な大雨で、8月15日に土石流が発生した川岸駅前の災害現場を、赤羽国土交通大臣が視察。県と中日本高速道路の担当者が被災状況や復旧工事の予定について説明しました。また、阿部守一知事と今井竜五市長が、激甚災害への指定やえん堤設置などの要望書を手渡し、赤羽大臣からは復旧に全力で取り組む考えが示されました。



### 9/3 100歳を迎えた内川さんを 今井市長が慶賀訪問

**敬**老の日を前に、川岸中の内川ひろさんのお宅を今井竜五市長がお祝いに訪れました。内川さんは1921（大正10）年、岡谷市生まれの満100歳。現在は長男夫婦と孫の4人で生活し、デイケアに通うほか、朝晩はベッドで運動するのが日課といい、市長の訪問を「夢のよう」と喜んでいました。市内では本年度100歳を迎えた人が28人おり、祝い状と記念品の銀杯を贈りました。



### 9/6 一般市民にも対象者を拡大し 新型コロナウイルスワクチンの職域接種開始

**岡**谷商工会議所と岡谷市で共同実施する、新型コロナウイルスワクチン職域接種が、9月6日より始まりました。当初対象者は、市内事業所の従業員のみでしたが、接種率の向上と家庭内感染の拡大防止のため、従業員の家族、一般市民にも枠を広げました。10月末までに全申込者の2回接種を終える見込みです。

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。  
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。  
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所 (住所不要) 秘書広報課広報広聴担当 行

こね

9月の  
ハガキから

▼は広報広聴担当より

大雨の影響がまさか自分の住む近くで出るなんて本当に災害は怖いです。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。亡くなられた3名の方のご冥福を心から祈り申し上げます。

M・Yさん(川岸上)

▼「まさか自分の近くで」の「まさか」の裏には「正常性バイアス」が潜んでいるかもしれません。これは人間が非常時でも「自分だけは大丈夫」と思い込んでしまう心のメカニズムで、災害時に自分は大丈夫だと思ってしまう原因ともいわれています。日ごろから災害に備えることはもちろん、こうした心のメカニズムがあることを自覚することも大切ですね。

9月になって涼しくなり、なんとなくさびしい気持ちになってしまします。やっぱり夏が好きです。

S・Oさん(長地小萩)

▼秋は不思議と物悲しい気持ちになりますね。愁(うれ)いという漢字は「秋」と「心」からできていますし、昔から秋はさびしい気持ちになる季節として認識されていたのかも。とはいえ、赤く色づく山々や、きのこやサツマイモといった味覚を楽しめるのも秋の醍醐味です。夏も秋も楽しみましょう！

「2050年カーボンニュートラル」、市民が志をひとつとして「SDGs」の取り組みができたらすてきだと思えます。「誰もができること」「わたしでもできること」がありましたら、地球のために楽しみながら取り組みたいと思います。岡谷市としての目標をぜひアピールしてください。

Y・Oさん(成田町)

▼SDGsは、地球規模の大きな目標への取り組みですが、達成のためにはわたしたち市民一人ひとりの小さな取り組みが大切です。食糧問題や気候変動といった目標にも、フードロス対策やごみの分別など、身近な取り組みを積み重ねれば、大きな成果を生めるかもしれません。まずはわたしたちにもできることがあると、意識することから始めたいですね。

## 撮り歩きおかや

Report 13

「#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？

### 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)



Okaya



駄菓子屋なのに駄菓子がない!?  
探す楽しさも仕掛けのひとつ  
子供心が踊る駄菓子屋「いと○」さん!  
#いと○ #子供 #駄菓子  
#お買い物するなら岡谷 #okaya



Okaya



宗平寺公園で見つけたコスモス  
風に揺れる秋桜は  
まるで私の心模様  
#コスモス #秋 #宗平寺公園  
#岡谷市 #岡谷市観光協会





# 新型コロナウイルスの ワクチン接種はお済みですか？

現在、岡谷市民の64.2%が1回目、

53.2%が2回目の接種を終えています。(9月13日現在)

ワクチンによる発症予防効果は**95%**といわれていて、  
**変異株に対しても重症化予防の効果**があります。ワクチ  
ンの接種は自分の身を守るためだけでなく、人にうつす  
可能性を減らし、**周囲の人を守る意味でも大切**です。  
ぜひ、積極的なワクチン接種をお願いします。



**Q ワクチンの安全性の確保のため、どのような取り組みをしていますか**  
(審査の厳格性など)

**A** 臨床試験の結果などに基づいて、ワクチンの安全性についての審査が行わ  
れます。国内でのワクチン接種の開始後は、副反応を疑う事例について、  
専門家による評価を行います。

**Q どんな副反応がでますか**

**A** 注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱など。  
ごくまれに起こる重大な副反応として、アナフィラキシーショックがあげられ  
ます。

●岡谷市では接種後の急な体調悪化に備え、会場に医師と看護師を配置し安  
全確保に万全の体制を取っています。



厚生労働省  
新型コロナワクチンQ&A