



あなたとおかやを^{つな}ぐ

Kaya

2022

2

No.1470

広報 おかや

《特集》

成人式

今月の表紙

新成人のみなさん、成人おめでとうございます。
高く澄んだ青空のもと成人式が行われ、カノラホールに新成人が集いました。晴れやかな衣装に身を包み、成人としての決意を新たにしましたことでしょう。
未来の岡谷市を託す若い力に期待しています。

※撮影時のみマスクを外しています。

成人式

《特集》

「成人式」という名称での最後の式典。
民法の改正により、令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられますが、岡谷市では来年以降も今までどおり、20歳の人を対象に「人生の節目を祝う催し」を開催します。

今年開催された式典のようすと、事前アンケートによる新成人の声、気になる法制度の内容を紹介します。

式典のようす

令和4年1月9日、岡谷市成人式をカノホール大ホールにて開催し、2年ぶりに新成人が集いました。今回は、事前に新型コロナウイルスの感染の有無を簡易的に判定する抗原簡易検査キットを希望者に配るなど、安全・安心に配慮したなかで開催し、今年成人した541人のうち、354人が式典に出席しました。式典前の記念事業は行わず、出身区ごとに行っていた記念撮影は小学校区ごとに変更し時間を短縮して行いました。式典では、新成人を代表して、東堀区・北原朱音さんと、橋原区・両角英寿さんの2人が「成人のことば」を述べ、ステージの大型スクリーンにて中学時代の担任教師ら20名によるビデオメッセージを披露しました。





成人のことば
東堀区 北原朱音さん



成人のことば
橋原区 両角英寿さん



成人式で聞いた、みんなの『ハタチの夢や抱負』



式当日、新成人のみなさんに「二十歳の夢や抱負」を聞きました。
みなさん、輝く笑顔で答えてくれました。

ここをスタートラインとして一歩一歩確実に歩んで行きたい



澤田 陸 さん

保育士として子どもたちと楽しく過ごしたい



早出 裕美 さん

保育士として県内で子育て支援を行いたい



河西 更紗 さん

元気に生きる!!



鮎澤 はるる さん

すてきな保育士さんになりたいです



秋山 千奈 さん

自分の夢に向かってがんばります

宿岩 星来 さん

建築士になりたい!



林 泰希 さん

笑顔あふれる保育士になる



松下 そら さん

明るく元気いっぴいの先生になる



石原 有唯 さん

「全日本剣道選手権」出場!



両角 英寿 さん

自分が決めた仕事を全力でやる



山田 里歩 さん

安定した生活を送りたい

進藤 優花 さん

地元でお世話になった人たちの役に立つ仕事がしたい



小松 謙太 さん

日進月歩



田中 勇飛 さん

岡谷市出身の輝いている先輩からのメッセージ



AC長野パルセイロ・レディース
瀧澤千聖さん(21) 小井川区出身



2001年生まれ
岡谷東部FC、FC SWAN
十文字高校(東京)卒
現 AC長野パルセイロ・レディース

「挑戦」し続けること

兄の影響で小学3年生でサッカーを始め、中学生まで岡谷市のサッカーチームでプレーしていました。さらに高いレベルで「挑戦」したいと思ひ、高校からは東京にある十文字高校でプレーしました。失敗を恐れずに「挑戦」したことで全国優勝をしたり、世代別代表に選出されるなど特別な経験をする事ができました。現在はAC長野パルセイロ・レディースで結果を残し最終目標である「なでしこJAPAN」をめざして日々、練習に励んでいます。

●新成人へメッセージ

ご成人おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。私も成人したばかりで大きなことは言えませんが、「挑戦」し続けることが大切だと伝えたいです。昨年、日本初の女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」が誕生し、プロサッカー選手としての人生が始まりました。格上の相手が多く勝てない試合や失敗もありますが、それでも諦めることなく「挑戦」し続けたいと思っています。20歳だからこそ勇気を出してたくさん「挑戦」したいと欲しています。「挑戦」したからこそ見えてくる素晴らしい景色があります。楽しいことや嬉しいことよりも辛いこと、苦しいことの方が多いですが私は「挑戦」し続けます。

新成人の皆さん、共にがんばりましょう。



画家
宮坂絵美さん(32) 今井区出身



1989年生まれ 女子美術大学 京都芸術大学卒
2012年：個展Orbital sign松本市美術館
以降個展多数
2021年：岡谷美術考古館若手アーティスト育成展選出

二十歳の頃の夢

ちょうど自分の頃の成人式に来ていた取材の撮影スタッフに「将来の夢は？」と聞かれ、私は「教員」と答えたことを覚えています。あの頃から現在に至るまで10年以上もの時間が経ちましたが、恐ろしいほど歳月が流れるのは早く、光陰矢のごとしでした。今は通年、教育者の立場におかれている訳ではないですが、大学や専門学校の非常勤講師を務める機会も増えました。自分のめざしている夢というとまだまだおこがましい

●新成人へメッセージ

いかかもしれませんが、夢とは船が航行する時のためのコンパスと同じものです。自分を見失いそうになった時、原点はどうであったかを知らせてくれるコンパスになります。しかしそれは、自分のめざしたい方向を突き詰めて思い返さないと、現れないものでもあると思っています。かつて流行病のペストが蔓延した時も、科学者のニュートンは当時感染に晒されて大学を追われ故郷に帰りました。しかしその後ニュートンは万有引力の法則や微分積分をまとめました。岡谷市もまた昨年は土砂災害に見舞われて、私自身も避難生活を経験しました。例えば歴史上の発見や発明および芸術、当たり前のように営まれているかのような生活は、戦争や疫病、天災など、困難なこと、日常が立ち行かなくなることと表裏一体であることを忘れないでください。

二十歳を迎えられた皆様、本当におめでとうございます。心より祝福を申し上げます。社会人として見られる責任は非常に重いものですが、まず成人の日を迎えられたことに感謝し、周りの家族や友人、恋人、職場の同僚、大学の学友など、人との繋がりを重んじて大切にしてください。

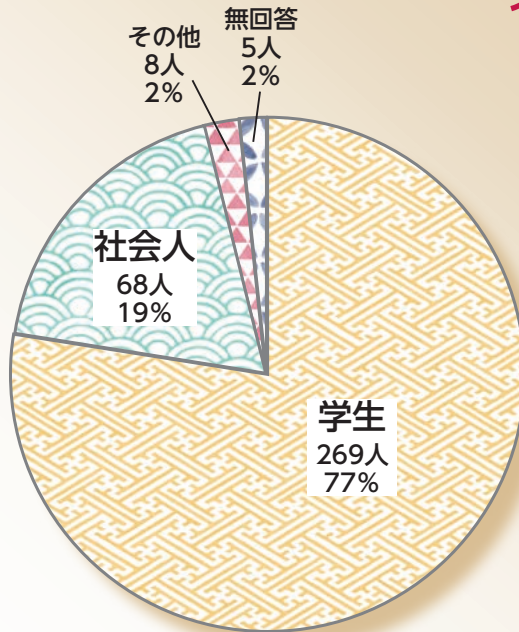
縁は永く続いていくものです。

350人に聞いた、みんなの『二十歳のキモチ』

今年成人したみなさんにアンケートをお願いし、541人のうち、350人から回答がありました。

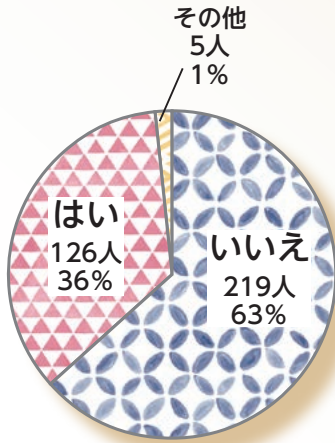
Q1

現在、
みなさんはどんな
状況
ですか？



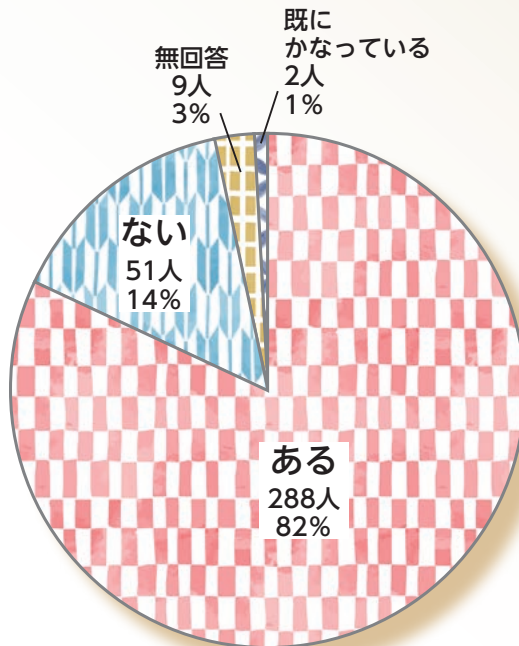
Q2

岡谷市に
住ん
で
いますか？



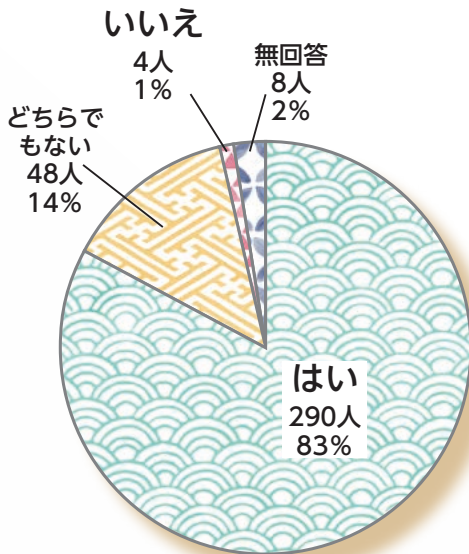
Q3

かなえたい夢
はありますか？



Q4

岡谷市は大好きな
ふるさとですか？



～夢のいくつかを紹介します～

- 一人でも多くの命を救う救命士になる
- 美容師になる
- 健康な体と強い精神をめざします
- いい父親になる
- サービス業で人を幸せにする
- 立派な大人になる
- 自分で植物の品種を作る

アンケートは、このような結果でした。半数以上の人が、現在岡谷市から離れて暮らしています。8割近くの人が学生として学び、2割の人が既に社会人として歩み出しています。そして、8割の人がかなえたい夢を持ってがんばっています。8割の人に「大好きなふるさと」と思ってもらっている岡谷市は、これからも二十歳のみなさんを応援していきます。夢に向かってがんばりましょう。

『令和4年(2022年)4月から「成年年齢」が18歳に引き下げられます』

民法の一部改正により、令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。
みなさんの暮らしにどのような影響があるのかを確認しておきましょう。

◎1=どうして成年年齢を18歳にするの？

近年、国民投票の投票権年齢や選挙権年齢などが18歳と定められ、18歳や19歳でも大人として扱う政策が進められてきました。それを踏まえ、民法でも、18歳以上を大人として扱うのが適当ではないかと議論されるようになりました。世界的にも18歳で成年とするのが主流です。今回の成年年齢の見直しは、若者が自らの判断によって人生を選択することができる環境を整備するとともに、積極的な社会参加を促すことを目的に行われました。

◎2=成年年齢はいつから変わるの？

令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下

げられるので、その時点で18歳、19歳に達している人は、その日から新成人となります。

なお、平成16年4月2日以降に生まれた人は、18歳の誕生日から新成人となります。

◎3=「成人式」はどうなるの？

成人式については、現在、法律による決まりはなく、各自治体の判断で実施されていますが、多くの自治体では、1月の成人の日前後に20歳の人を対象に実施しています。岡谷市では、今までと同様に、20歳の人を対象に人生の節目を祝う催しを1月に開催することとしています。

18歳になったらできること・20歳にならないとできないこと

18歳になったらできること (新たにできるようになること)	20歳にならないとできないこと (これまでとかわらないこと)
○親の同意がなくてもできる契約 ・携帯電話の契約 ・ローンを組む ・クレジットカードをつくる ・一人暮らしの部屋を借りる など ○10年有効パスポートを取得する ○公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取る ○結婚 女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に ○性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる ※普通自動車免許の取得は従来と同様、「18歳以上」で取得可能	○飲酒 ○喫煙 ○競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券(馬券など)を買う ○養子を迎える ○大型・中型自動車運転免許の取得

一人で契約するときは注意して!!

これまでは、未成年者が親などの法定代理人の同意を得ずに契約した場合は、民法で定められた「未成年者取消権」によって、その契約を取り消すことができました。しかし、成年年齢引き下げにより、18歳、19歳の若者は、この「未成年者取消権」を使えなくなるため、悪徳商法などによる消費者被害の拡大が心配されています。契約に関する知識を学び、さまざまなルールを知り、その契約が必要かよく検討する力を身につけ、トラブルにならないよう注意しましょう。

消費者トラブルで困ったときは、一人で悩まず「消費生活センター」にお気軽にご相談ください。

◎岡谷市消費生活センター(市役所2階 社会福祉課内)
内線 1228

相談時間 月～金曜日(8:30～17:15)

祝日および年末年始は除く

◎消費者ホットライン TEL 局番なし188

「泣き寝入りは、188(いやや)」と覚えてね! 全国共通

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

その肩の痛み もしかしたら 腱板断裂かもしれません!



Hospital
ほすぴた
ルポ 48
Reportage

肩の痛みを引き起こす代表的な病気として、五十肩などが挙げられますが、五十肩と思って病院を受診すると、**腱板断裂**と診断されることがあります。今回は、**腱板断裂**について整形外科の内山医師にお話をうかがいます。

― 腱板断裂とは。 ―

肩には、肩甲骨から上腕骨を取り巻くように付着している4つの**筋腱**からなる**腱板**があり、肩関節を補強し安定させる重要な役割を担っています。この**腱板**が、何らかの原因により切れている状態のことを**腱板断裂**といいます。主に50歳代以降の高齢者に多い疾患で、スムーズに肩が動かさない、力が入らない、寝返り時に痛みを感じるなどの症状が挙げられます。

― 原因は为什么呢。 ―

腱板断裂には、転倒などの強い衝撃によって断裂する外傷性断裂と、肩の使いすぎによる**腱板**の損傷や加齢に伴い**腱**の弾性が弱まり生じる**変性断裂**があります。**腱板断裂**のほとんどは、**変性断裂**によるもので、**腱板**は一度断裂してしまえば自然につながることはありません。

― どのような検査や診察をするのですか。 ―

まず肩をあげられるか、あげたときに痛みがあるか、肩に力が入るかなどを調べます。また、レントゲン、超音波エコーやMRIによる画像診断を行う



い、**腱板断裂**の有無、**腱板**の詳細な状態を確認したうえで、その状態にあった適切な治療を選択します。

― どのような治療を行うのでしょうか。 ―

腱板の状態に応じて、保存療法と手術療法を行います。肩の使いすぎや加齢による**変性断裂**の場合は、保存療法が中心になります。保存療法では、鎮痛剤やステロイドの注射で痛みを和らげ、**腱板**や肩甲骨の周りの筋肉を鍛えるリハビリを行うなど、日常生活が送れるよう症状の緩和を図ります。それでも改善が見られない場合や外傷性断裂による場合には、手術療法を行います。手術療法では、**腱板**を縫合しますが、直接縫合する直視下手術と内視鏡を挿入して行う関節鏡下手術があります。手術後6〜8週間までは**腱**が切れやすいため、リハビリをしっかりと行うことが大切です。

― 縫合できない場合の治療法は。 ―

肩を長年使っていると、**腱板**がすり減り無くなってしまふ場合があります。この場合は**腱板**の縫合が不可能なため、**腱板**に代わる筋膜を移植する手術を行います。また、**腱板**だけでなく肩関節まで脆くなり修復が不可能な場合には、肩関節に代わる人工関節を入れるリバーstype人工関節置換術を行います。**腱板**が無くなったとしても、これらの治療により、肩関節が安定し、肩を上げることが可能になります。

― 市民のみなさんへひとこと。 ―

五十肩も**腱板断裂**と同じように肩に痛みがありますが、自然に治っていくものがほとんどです。痛みが長引くようであれば**腱板断裂**の可能性があります。放置すると日常生活に大きな支障が出ることもありますので、早めに受診し、適切な診断と治療を受けましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎2338000



岡谷市民病院 副院長 整形外科 内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。副院長兼整形外科部長。最近、フィットネスクラブで適度な運動をして、体力づくりを行っている。

新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)

モデル地区(新屋敷区・小口区)で 接種を受けた高齢者(65歳以上)のみなさんは

モデル地区(新屋敷区・小口区)で初回(1・2回目)接種を受けた高齢者のみなさんを対象に、3回目接種を実施します。

接種日…1月31日(月)～2月4日(金)

時間…午後1時30分～4時30分

接種会場…岡谷市民病院 敷地内(事前相談外来)

※ワクチン接種を希望しない人、都合により接種日を変更したい人は、市の新型コロナウイルスワクチン接種対策室へ事前に必ずご連絡ください。

左記以外の高齢者のみなさんは

2回目の接種完了から7か月経過した人を対象に、1月中旬から2月末にかけて、接種券を順次発送しています。同封の案内通知に従って、追加接種の予約をお願いします。

接種日…2月14日(月)～

※2回目の接種完了日によって、一人ひとり接種期間を設けていますので、案内通知に記載されている期間内で接種の予約およびワクチン接種をしてください。

※接種場所、接種時間などは、案内通知をご覧ください。

追加接種のワクチンは、1・2回目に使用したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製ワクチンまたは武田/モデルナ社製ワクチンのいずれかを接種することになります。そのとき接種できるワクチンで、できるだけ速やかに接種できるようにご理解・ご協力をお願いします。

右記QRコードより長野県発行の「解説します! 新型コロナウイルスワクチン追加接種」も参考にご覧ください。



長野県の
ホームページ

ワクチンの追加接種に関する問合せ●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

「市政懇談会」 あなたの思いを市長に伝えよう!

市民のみなさんとの対話から、岡谷市のまちづくりを考える市政懇談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を見送ることもありますのでご了承ください。

なお、市長から市民のみなさんへ説明します令和4年度の事業内容は、シルキーチャンネルおよびYouTubeでも配信します。

岡谷市長
今井電五



開催日	時間	会場
2月15日(火)	午後7時～	湊公民館
2月16日(水)	午後7時～	川岸公民館
2月17日(木)	午後7時～	長地公民館
2月18日(金)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月19日(土)	午前10時～	イルフプラザ・カルチャーセンター (手話・要約筆記あり)

問合せ●秘書広報課(内線1366)

環境

ごみ出しのルールは「家庭ごみ 収集カレンダー」を確認しましょう

「家庭ごみ収集カレンダー」は、収集日程、出し方や持ち込み方法など、「ごみ出し」の情報が満載です。必ず確認してスムーズなごみ出しをしましょう。

市のホームページから、家庭ごみ収集カレンダーを紹介している「動画」をご覧ください。

【動画】家庭ごみ収集カレンダーのススメ

上の巻は「日程表」、下の巻は「収集場所への出し方」(収集場所編)、「持ち込む時の方法」(持ち込み編)について説明しています。



市ホームページ
わかりやすい! ごみ・リサイクル動画
※スマホなどでQRコードを読み込んで動画をご覧ください。



令和4年度の家庭ごみ収集カレンダーは、2月下旬から区を通じて各世帯へ配布する予定です。市役所などの公共施設にも設置します。毎年度、カレンダーの内容を確認してください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

自主申告に
ご協力を

市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

問合せ●税務課
(内線1121・1122・1125～1127)

新型コロナウイルス等感染防止対策

- 「3密」回避のため、湊・川岸・長地支所での申告相談は実施しません。
- 申告会場への入場時に検温を実施します。発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、無理をせずに、後日あらためて来場するようお願いします。

- 会場ではマスクを常時着用し、会場入口などで手指消毒をお願いします。
- 会場には、必要最小限の人数でお越しください。
- 会場の入場人数制限により、会場外や自家用車でお待ちいただくこともありますので、ご承知おきください。
- 定期的に換気を行いますので、暖かい服装でお越しください。

1 あなたは申告が必要? それとも不要?

●市・県民税の申告が必要な人

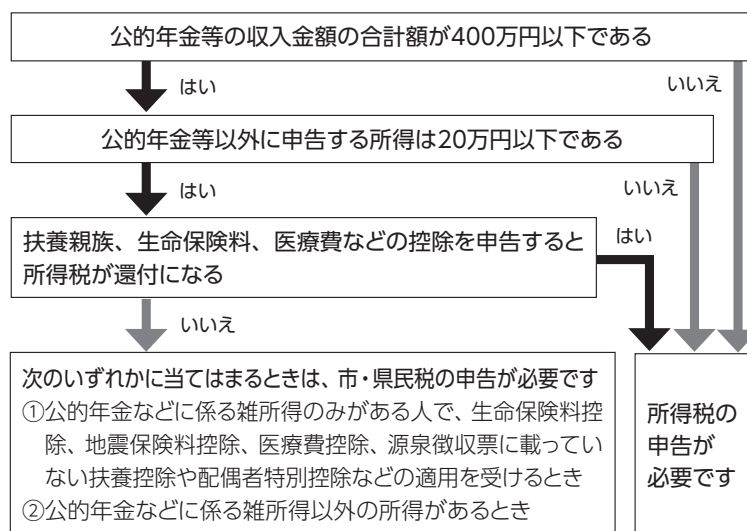
(令和4年1月1日現在、岡谷市に在住の人)

- 給与収入のほかに20万円以下の所得がある人
- 令和3年中の収入がなく、だれの扶養親族にもなっていない人(市・県民税の申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減の対象になる場合があります。)
- 公的年金を受給している人は、右のフローチャートをご覧ください。

●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 所得税の申告をする人
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金収入以外に収入がなく、①、②のどちらかにあてはまる人
 - ①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人
 - ②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人
 ※右のフローチャートにかかわらず、非課税となります。
- 令和3年中の収入がない、または非課税収入*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人

*遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



●諏訪税務署に相談が必要な人(市の相談会では受けられない人)

次の申告は、諏訪税務署に相談してください。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告 ■青色申告
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告 ■外国人の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■過年分の申告(令和2年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

諏訪税務署からのお知らせ

自宅からスマホ・パソコンでe-Tax申告しませんか

多くの人が訪れる申告会場に出向かなくても、確定申告書の作成・送信ができるe-Tax(国税電子申告システム)を、感染防止の観点からもぜひご利用ください。(国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」または「スマホ申告専用コーナー」を利用)
※マイナンバーカードを持っていない人は暫定措置として、「ID・パスワード」によるe-Tax申告ができます。詳しくは税務署におたずねください。

◆確定申告に関するご質問・ご相談は、まずは国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)で検索、またはお電話にてお問い合わせください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390(自動音声案内)

◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

開設期間(平日)	対 象	受付時間	場 所
2月1日(火) ～15日(火)	還付申告(注)	午前8時30分 ～午後4時	諏訪税務署 1階
2月16日(水) ～3月15日(火)	すべての人	(相談開始:午前9時～)	

(注)贈与税については、2月1日(火)以降申告相談を受け付けています。

- 入場の際は当日配付、またはLINEの国税庁公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。
- 会場内の混雑状況に応じて、午後4時前であっても受付を終了し、後日の来場をお願いすることがあります。
- 来場する際はマスクを着用し、できる限り少人数でお越しください。
- 入場の際に検温を実施します。咳・発熱などの症状のある人は入場できません。
- 駐車場が狭いため、臨時駐車場をご利用ください。

2

申告相談 受付時間(各日共通) …午前8時30分～午後3時30分**●市・県民税のみの申告相談**

※市役所庁舎の管理・保安上、朝8時前には入庁できません。

申告期間中の混雑緩和のため、市・県民税の申告に限定した相談日を2日間設けています。

※この2日間は、所得税の申告はお受けできませんのでご注意ください。

期 日	地区割(目安)	会 場
2月14日(月)	湊・川岸・長地地区以外	市役所9階 大会議室
2月15日(火)	湊・川岸・長地地区	

※市・県民税の申告書は、郵送でもお受けします。

希望する人は、税務課までご連絡ください。

●市・県民税、所得税の申告相談

※新型コロナウイルス感染防止のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。

期 日	地区割(目安)	会 場
★ 2月16日(水)	下浜区	市役所9階 大会議室
★ 2月17日(木)	新屋敷区、小口区	
★ 2月18日(金)	西堀区	
★ 2月21日(月)	間下区	
★ 2月22日(火)	小尾口区、上浜区	
★ 2月24日(木)	小井川区	
★ 2月25日(金)	岡谷区	
★ 2月28日(月)	小坂区、花岡区	

期 日	地区割(目安)	会 場
★ 3月 1日(火)	三沢区、橋原区	市役所9階 大会議室
★ 3月 2日(水)	新倉区、駒沢区、鮎沢区	
3月 3日(木)	中屋区、中村区	
3月 4日(金)	東堀区	
★ 3月 7日(月)	横川区、東堀区	
★ 3月 8日(火)	今井区	
3月 9日(水)	湊地区・今井区	
3月10日(木)	湊・川岸・長地地区以外	
3月11日(金)	湊・川岸・長地地区以外	
3月14日(月)	川岸地区	
3月15日(火)	長地地区	

税理士会による確定申告相談を、上記日程表★の日に同会場にて開催します。(時間：午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、申告の内容などにより振り分けます。収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方など相談できます。

3

申告に必要なもの**●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)**

確定申告のお知らせはがき、ID・パスワード方式の届出完了通知など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うため。

●マイナンバーについての下記①または②のいずれかの書類

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど) + 身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

●所得(収入)を証明する書類

①令和3年中の所得が明らかになる資料(給与、公的年金などの源泉徴収票、報酬、一時所得、配当などの支払調書など)

②営業等、農業、不動産所得のある人は、作成済みの収支内訳書

●控除を証明する書類

令和3年中に支払った保険料などがわかる資料

①国民年金保険料、健康保険料、介護保険料などの社会保険料

②生命保険料、地震保険料の各種控除証明書

③医療費控除を受ける場合は、作成済みの医療費控除の明細書、医療保険者からの医療費通知(医療費のお知らせなど)

※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。

●還付となる場合は、還付口座がわかるもの**●筆記用具(ボールペンなど)**

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

information — 今月のお知らせ —

募集

令和4年度
会計年度任用職員募集

応募締切…2月15日(火) 雇用期間…令和4年4月1日～令和5年3月31日
※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください、
各担当課にお問い合わせください。

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・人数・問合せ
①	補助事務員	主に 窓口受付業務 および 一般事務	主に パソコン操作の できる人 普通運転免許	教育総務課(市内小中学校事務・スクールサポートスタッフ)・若干名・内線1218 / 新型コロナウイルスワクチン接種対策室・若干名・内線1441 / 財政課・1名・内線1565 / 水道課・1名・内線1411 / 医療保険課・1名・内線1186 / 長地支所および長地公民館・各1名・☎27-8080 / 都市計画課・1名・内線1375 / 土木課・1名・内線1320 / 市立岡谷美術考古館・1名・☎22-5854 / 湊支所・1名・☎22-2300 / 社会福祉課・1名・内線1252 / 旧林家住宅・1名・☎22-5854 (岡谷美術考古館)

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門栄養士	市内 小中学校	小中学校の栄養管理、献立作成、給食調理業務等	1名	午前8時30分～午後5時	栄養士免許 普通運転免許	教育総務課 (内線1218)
③	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	
④	補助図書館司書	市内 小中学校	小中学校の図書館管理運営業務(蔵書管理・貸出・返却・読書支援等)および学校事務	若干名	午前8時45分～午後4時	普通運転免許 司書資格や司書教諭資格、 教員免許等あればなお可	
⑤	補助特別支援教育支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校で特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	特別支援教育に熱意のある人	
⑥	学童クラブ指導員(専門)	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導(入退所手続き事務、運営全般)	1名	①学校登校日…午後1時30分～6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	
⑦	学童クラブ補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験のある人、または関心のある人	
⑧	補助保育士	こどものくに	こどものくに受付および事業全般	若干名	週5日(土日祝日含む) 午前9時～午後6時のうち6時間30分(早出・遅出あり)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許取得者も可)	子ども課 (内線1266)
⑨	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許取得者も可)	子ども課 (内線1262)
⑩	長時間保育補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分 午後4時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑪	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務・栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師免許取得者は考慮)	
⑫	補助作業員	土木課	道水路補修作業	若干名	11/30まで午前8時30分～午後4時 12/1から午前9時30分～午後3時30分	現行の準中型免許相当の資格のある人	土木課 (内線1321)
⑬	専門相談支援員	社会福祉課	女性相談に係る相談業務	1名	午前9時～午後5時15分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	社会福祉課 (内線1258)
⑭	専門相談支援員	社会福祉課	生活困窮者に係る自立相談支援業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	
⑮	専門司書	市立 岡谷図書館	図書館司書業務、読書普及活動業務	若干名	①午前9時30分～午後4時15分 ②午後1時30分～7時15分	司書 普通運転免許	市立 岡谷図書館 ☎22-2031
⑯	補助業務員	市立 岡谷図書館	館管理、営繕、庭管理、ボイラー管理・点検等	1名	午前8時30分～午後4時15分のうち5時間30分	ボイラー技士 普通運転免許	

岡谷で暮らし、働きたいみなさんに…就活コーナー

「長野県諏訪地域

就職&インターンシップ企業発見フェア」 「信州岡谷市のしごと・暮らし発見フェア」 を東京で開催します

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



日時…2月12日(土) 午後1時～3時(最終入場:午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

料金…無料

対象…2023年学卒者、長野県でのインターンシップ・就職を考える学生、UIターン就職・転職、移住を考えている人

詳しくは
こちら▶



おかや就活サークルに参加しませんか？

就職活動本番を迎える学生向けに、セミナー・模擬面接体験などを実施します。参加は無料で、両日参加できなくても大丈夫ですので、お気軽にご参加ください。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

▶3月3日(木) 午前9時30分～午後3時45分

場所…テクノプラザおかや など

①「第一印象の重要性と基本的なマナー習得セミナー」
社会人として必要な基本事項をおさらい！

②「模擬面接体験」

さまざまな企業との模擬面接を経験し準備を万全にしよう！

▶3月4日(金) 午前9時30分～午後0時30分・午後2時～5時

場所…茅野市民館

③「諏訪地域合同就職説明会」(申込み不要)

諏訪地域の企業が多数出展予定。

対象…大学(院)・短大・専門学校等在籍の学生、卒業後3年程度までの人

定員…20名

参加特典…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…2月20日(日)

※2月17日(木)企業見学ツアー・自己PR面接対策セミナーも受け付けています。

LINE@
おかやで就職
2023▶



ホームページ
詳細・
申込み▶



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集

岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

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

「健診用窓あき封筒」広告募集

健康推進課では、健診用の封筒に掲載する有料広告を募集しています。健診の受診券などを発送する封筒は、多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご検討ください。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数: 約12,000部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和4年5月～11月

応募方法…健康推進課に募集要項と申込書があります。おたずねください。

応募締切…3月11日(金)

「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは市内外から多くの人々が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご活用ください。掲載期間は1年単位(4月～翌3月)が基本ですが、募集は随時しています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。詳しくはお問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
2階 廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー裏	1口	100円/月	最低口数: 10口以上(10口単位) 最大口数: 200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

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。

HAND MADE【初心者向け】 パンチニードル講座

パンチニードルとは、毛糸を通したニードルという専用の針を使用して、イラストを描くようにステッチする手芸です。



日時…2月13日、20日、27日(全3回)

毎回日曜日 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…6名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…オックスフォードパンチニードル認定講師
宮坂 寿美代さん

受講料…4,100円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…カルチャーセンター窓口にて受付。電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月24日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。2月10日(木)締切。



岡谷市生涯学習大学 『だまされる心の心理学』

ひとは特殊詐欺や悪質商法などに、なぜ簡単にだまされてしまうのか? その心のメカニズムを認知心理学から解説します。

日時…3月6日(日)

午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター

多目的ホール

対象…どなたでも

定員…40名(先着順・定員になり
次第締め切り)

講師…信州大学人文学部教授
菊池 聡さん

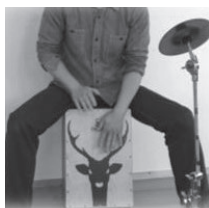
受講料…無料(ただし要申し込み)

申込み…2月14日(月)午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。3月4日(金)締切。



カルチャーセンター 多文化交流講座 多文化を学ぼう! カホン講座

カホンという楽器を知っていますか? ペルー発祥の打楽器カホンは、ダンスの引き出しや木箱を叩き始めたことが始まりと言われています。ペルーの文化に触れ、実際に演奏してみませんか。



日時…3月12日(土) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター ダンス・音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…CHANNY(カホン製造)代表 竹内 守さん
打楽器演奏者 安部 わたるさん

持ち物…筆記用具

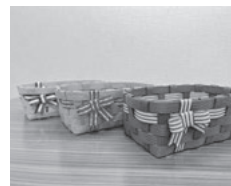
受講料…200円 ※講座当日に集金

申込み…2月3日(木)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。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。2月15日(火)までは市内在住・在勤の人のみ。3月4日(金)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 エンジョイ! クラフトテープ雑貨

手を動かすことで自然と脳トレになり、単純な作業を繰り返すことは、心のバランスを保ち、不安やストレスの軽減にもつながります。色の組み合わせは自由。ハンドメイドをクラフトテープ細工で楽しみましょう!



日時…3月2日、9日、16日(全3回)

毎回水曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室(2・16日)、第2多目的ホール(9日)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…クラフトを楽しむ会のみなさん

受講料…1,500円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…2月1日(火)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。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。2月13日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。2月22日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

川岸公民館 生活講座 りらくすヨガ

ゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、体と心をととのえます。体が硬い人も、初心者も気軽に参加できます。

日時…3月9日、16日、23日
(全3回) 毎回水曜日
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内在住・在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター
宮澤 佳子さん

持ち物…飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…2月21日(月) から窓口または電話にて受付。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 生活講座

きのこ(シイタケ)の菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの原木栽培をしよう! 約90cmの原木4本に、シイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。(希望者は6・7月ごろまで預かることも可能です)。

日時…2月27日(日) 午前9時30分集合
午前10時から2時間程度

場所…湊公民館(講堂)

対象…市内在住・在勤の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
※小学生以上の子どもと一緒に作業もOK

講師…湊公民館職員

持ち物…作業のできる服装、軍手、上ばき(スリッパ不可)

受講料…2,000円(原木4本・種駒含む)

申込み…2月14日(月) 午前9時から窓口または電話にて受付。初日は窓口を優先します。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

長地公民館 生活講座

ゼロから始める 家でも簡単健康運動

柔軟性を向上させながら、筋肉をゆっくりと身につけ、日常生活のけが予防や、さまざまな運動を始める前の体づくりをめざします。運動未経験者大歓迎! ご家庭でもできる運動に的を絞った簡単トレーニングです。

日時…3月3日、10日、17日、24日(全4回) 毎回木曜日
午後1時30分～3時

場所…長地公民館 講堂

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…信州カイロセンター 朝倉 大貴さん

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料…800円(4回分) ※講座初日に集金

申込み…2月15日(火) から窓口または電話にて受付。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

長地公民館 生活講座

はじめてのアスリートフード

スポーツをしている家族に、大会や部活動など、心身ともにベストな状態を作ってあげたいと思いませんか。大会前や試合当日、OFF期、時々に合わせて気を付けることなど、簡単に続けられる方法で、レシピも含めアドバイスを受けられます。

日時…3月5日(土) 午後2時～3時30分

場所…長地公民館 講堂

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…(株)エクラ 三澤 澄子さん

野菜ソムリエプロ・アスリートフードマイスター

受講料…200円 ※講座当日に集金

申込み…2月14日(月) から窓口または電話にて受付。3月2日(水) 締切。



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

2月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- Sports Time おかや
- 令和4年 岡谷市成人式
- 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。

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

健康診等

所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4 か月、9～10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
3	4
1 歳 6 か月児健診 （R2年7月生） 午後（個別通知します） 水道建設(株) ☎ 23-2662	(株)アイテック ☎ 23-8500
11	12
サツマ外科医院 ☎ 22-5180 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 日本調剤岡谷薬局 ☎ 21-1175 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-330
18	19
離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 （R3年2月生） [予約制・少人数教室] 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	十和設備(株) ☎ 24-0182
25	26
離乳食教室〈ごっくん教室〉 （R3年9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	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：宮坂大吾 弁護士 ※3月分予約：2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]
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	16日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1279）
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線 1266） 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
生活・子育て	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
生活・子育て	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 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)・24日(木)午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
生活・子育て	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）
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
生活・子育て	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	9日(水)午後1時～4時 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
就労	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）	16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
企業経営	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
	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）
結婚相談	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
結婚相談	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
結婚相談	場 所	連絡先
	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)

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 ▶ 2月18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）



くらしのカレンダー

2月

February

-  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
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

●休日急病当番医院

受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119

●休日当番歯科医院

保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

●水道修理当番店

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

乳幼児
保健セ
医療機

◆乳幼児
場 持 ち
※ 3
※ 2
※ 3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 4 期 ◎国民健康保険税 第 11 期 納期限…2月 28 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)		1 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	2 3 歳児健診 (H31年1月生) 午後(個別通知します) (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	2 歳児にここへ教室 (R2年1月生) 午前(個別通知します) 十和設備(株) ☎ 24-0182
6 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 太田歯科医院 ☎ 22-4648 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 杉村設備(株) ☎ 27-8632	7 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	9 3～4 か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します) (株)浜パイピング ☎ 23-6885	10 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
13 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 菜の花薬局 ☎ 26-1500 (株)総設工業 ☎ 28-8504	14 相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 (有)三善工業 ☎ 23-3446	15 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	16 9～10 か月児健診 (R3年4月生) 午後(個別通知します) (株)イワナミ ☎ 22-2222	17 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
20 牛山医院 ☎ 78-1192 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 しなの調剤薬局岡谷天竜町店 ☎ 75-5480 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	21 水道建設(株) ☎ 23-2662	22 (株)アイテック ☎ 23-8500	23 高浜医院 ☎ 28-3811 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 イズミ薬局 ☎ 28-0030 杉村設備(株) ☎ 27-8632	24 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
27 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 湊歯科医院 ☎ 78-7618 川岸薬局 ☎ 24-3103 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	28 相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 (株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	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 (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)

健康ひとロメモ

No.532

婦人科がん検診の推奨年齢

婦人科のがんには乳がん、卵巣がん、子宮頸がん、子宮体がんなどがあります。

乳がんは、45歳ごろから診断されることが多くなる傾向にあり、40歳以上は2年に1回マンモグラフィを推奨されています。また、ふだんからブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）として、①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気をつける、③変化に気づいたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける、以上のことで早期発見ができます。乳腺の多い人は個別検診では超音波など併用も有効

です。
卵巣がんは、50歳代でもっとも多く診断される傾向にあり、腹部膨満感、下腹部痛、頻尿など気になる症状があるときは早めに受診しましょう。
子宮頸がんは、30～35歳ごろから診断されることが多くなる傾向があり、20歳以上は2年に1回、子宮頸部の細胞診・内診を受けることが推奨されています。
子宮体がんは、50歳代でもっとも多く診断される傾向にあり、不正出血、排尿時や性交時の痛み、下腹部痛や腹部膨満感など気になる症状があるときは、早めの受診が必要です。

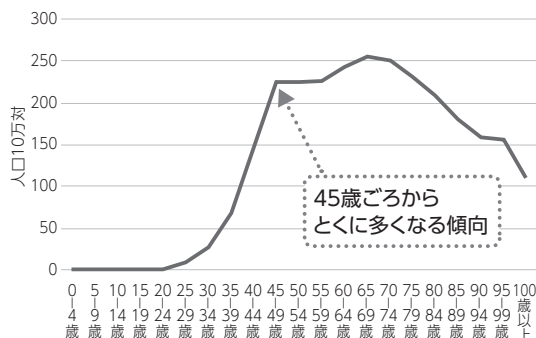
子宮体がん・卵巣がんは50代でもっとも多くなる傾向

子宮頸がんは30～35歳ごろから多くなる傾向

(岡谷市医師会)

2018年の年齢階級別罹患(新たな診断)率

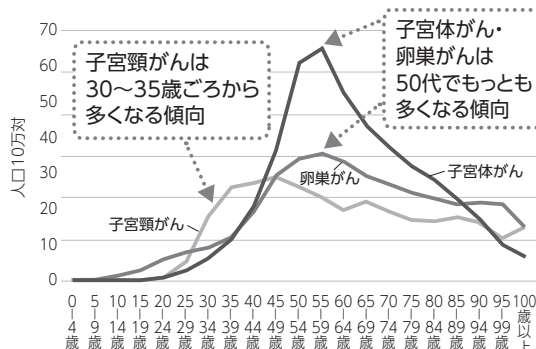
乳がん



卵巣がん

子宮頸がん

子宮体がん



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

お知らせ

第71回 社会を明るくする運動 作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

【小学生の部】(敬称略)

●最優秀賞

池永 琥珀(岡谷田中小)

●優秀賞

山田 晃誠(小井川小)

帯刀 未来(川岸小)

横沢 花(上の原小)

●入選

藤森 美桜(小井川小)

高島葵由俐(小井川小)

鮎澤 咲空(川岸小)

安藤 綾音(長地小)

前野 心美(上の原小)

酒井映里那(上の原小)

朝倉 颯(上の原小)

増澤 莉亜(上の原小)

小池 夏美(上の原小)

【中学生の部】(敬称略)

●最優秀賞

金子ゆりな(岡谷東部中)

●優秀賞

辰野 愛果(岡谷北部中)

宮坂紗和子(岡谷北部中)

平林沙也佳(岡谷南部中)

●入選

原 尚太郎(岡谷北部中)

須田みなみ(岡谷北部中)

柳原 咲希(岡谷北部中)

中嶋 春香(岡谷北部中)

今井 翼(岡谷北部中)

小原銀之介(岡谷東部中)

松井 七海(岡谷東部中)

宮澤 世奈(岡谷西部中)

手塚 葵(岡谷南部中)

お知らせ

令和4年1月1日付で 人権擁護委員を委嘱します

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈1月1日付委嘱〉(敬称略)

宮坂 麻紀

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集をなし、長野地方法務局への報告など

人権擁護委員による「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で秘密は堅く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月2日(水) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●社会福祉課(内線1251)

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

お知らせ

福祉灯油助成事業の申請 期限は2月28日(月)まで

原油価格の高騰に伴い、必要な世帯に対し経済的負担の軽減を図るため、岡谷市福祉灯油助成事業を実施しています。対象と思われる世帯には、順次ご案内を送付しています。詳しくはお問い合わせください。

対象…令和3年11月1日を基準日とし、市内に住民票のある住民税非課税世帯で、次の①から⑤に該当する人が在宅で生活している世帯
①世帯員全員が75歳以上
②要介護4・5
③重度障がい者
④ひとり親世帯
⑤生活保護世帯

金額…1世帯10,000円を口座振込

申請期限…2月28日(月)

問合せ●社会福祉課(内線1258)

介護福祉課(内線1269・1281)

お知らせ

住民税非課税世帯などに 臨時特別給付金を支給

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、さまざまな困難に直面した人々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行う観点から、住民税非課税世帯などに臨時特別給付金を支給します。給付金を受給するためには手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。なお、年度内に通知を発送し、支給を開始する予定です。

対象…

- ①世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
- ②新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、①と同様の水準にあると認められる世帯

金額…1世帯10万円

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

長野県最低賃金の お知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和3年10月1日から時間額877円に改正されました。この機会に、ご確認ください。

問合せ●長野労働局労働基準部賃金室

☎026-223-0555

お知らせ

後期高齢者医療の窓口負担 割合が見直されます

令和4年10月1日から、一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担割合が2割になります。令和3年中の課税所得や収入額をもとに世帯単位で判定され、該当する人には「2割」と記載された保険証を施行日前に送付します。

2割負担の基準

「課税所得28万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得額が200万円以上」(同一世帯に被保険者が複数いる場合、「年金収入+その他合計所得額の合計が320万円以上」)

なお、2割負担となる人のうち、頻繁に医療機関等を受診する人には、医療費の負担増加額を抑えることができる配慮措置があります。

問合せ●

長野県後期高齢者医療広域連合

☎026-229-5320

後期高齢者窓口負担割合コールセンター

☎0120-002-719

お知らせ

要介護認定を受けて いる人の障害者控除

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。ただし、身体障害者手帳などをお持ちの人は、障害者控除の対象となりますので、認定証の交付申請は不要です。

問合せ●介護福祉課(内線1281~1285)

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…2月16日(水) 午前11時ごろ

※国内で災害などが発生した場合は中止。

問合せ●危機管理室(内線1592)

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

国民健康保険からの お知らせ

【定期通院中で検査を受ける人、勤務先で健康診断を受ける人は、結果の報告にご協力ください!】

医療機関で定期的に検査をしていて、その検査項目が特定健診の検査項目を満たす場合は、その検査情報を医療機関から市へ提供することで、特定健診を受診したことにできる場合があります。検査情報の提供に協力できる人は、医療機関でご相談ください。また、勤務先で健康診断を受けた人も健診結果の提供にご協力ください。なお、結果を提供した人には、健康ポイントの引換券(200ポイント)を贈呈します。

【お薬手帳を活用しましょう】

「お薬手帳」は、いつ・どこで・どのようなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせについて確認してもらうことができます。日ごろから、かかりつけの医療機関や薬局をもち、処方されている薬の情報を把握してもらうと安心です。

問合せ●医療保険課(内線1186)

お知らせ

日本赤十字社活動資金に ご協力ありがとうございました

令和3年度は、市民のみなさんから579万6,274円、法人から23万2,700円、合計602万8,974円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内 内線1251)

募集 岡谷絹工房 新規研修生募集

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の会員がしっかりサポートするので、お気軽にお申し込みください。



期間…令和4年4月～令和5年3月
(火・土・日のいずれか選択)

※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午
午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み受付期間…2月1日(火)～23日
(水・祝)

岡谷絹工房について

<https://okayasilk.jp/create/>

問合せ●ブランド推進室

(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

募集 要約筆記 体験教室

要約筆記とは、聞こえの不自由な人に、その場で話されている内容を要約して文字で伝える通訳です。興味がある人など、お気軽にご参加ください。

期日…2月11日(金・祝)・12日(土)

時間…午前10時～

内容…11日:難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは?
12日:要約筆記をやってみよう!・パソコン要約筆記について

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…要約筆記に興味があり、パソコンを持参できる人

申込み…事前に電話かFAXでお申し込みください。

問合せ●諏訪市社会福祉課

☎52-4141・FAX 53-6073

募集 市営住宅の入居者を 募集します

募集団地…学ヶ丘、赤羽2、中村A-2・C-2、小萩K-1・K-2・K-3、田中線、加茂B、高尾T-1・T-2

受付期間…2月1日(火)～7日(月)

※土日は除く

午前8時30分～午後5時15分

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)

抽選会・入居説明会…2月9日(水)

午後1時30分～3時(予定)

市役所2階 203会議室

入居指定日…3月1日(火)

※間取りや入居条件については、下記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。



問合せ●住宅供給公社 ☎78-3710

募集 長野県シニア大学諏訪学部 令和4年度 学生募集

【一般コース】

対象…概ね50歳以上の県内在住者

定員…60名(感染症対策をして開講しますが状況によって休講の場合あり)

受講期間…2年間(年間60時間 1日4時間 年間15日)

授業料…年1万2千円(そのほか教材費など実費負担あり)

学習内容…生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりのための幅広い分野の学習・実践の講座です。

募集期間…2月1日(火)～3月31日(木)

入学決定…3月下旬に通知します。

応募方法…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口、または市介護福祉課で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。

願書提出先…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。

※専門コースについてはお問い合わせください。

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部

☎57-2910

お知らせ 節目の歯科健診を 受診しましたか?

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、受診期間は3月までとなっていますので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目の歯科健診後に治療(歯石除去などを含む)に移る際には、別途費用がかかります。不明な点はお問い合わせください。

【対象となる人(令和3年度)】

●二十歳の歯科健康診査

自己負担…620円

(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●三十歳の歯科健康診査

自己負担…620円

(パノラマ撮影の場合は1,740円)

●成人歯科健康診査

40歳・50歳・60歳・70歳

自己負担…70歳以上は無料、それ以外は620円

●妊婦歯科健康診査

(妊娠期間中に1回)

自己負担…620円

※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は無料で受診できます。(市民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課へ申請が必要です。)

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ 新和田トンネル有料道路が 無料化となります

新和田トンネル有料道路は、3月31日に料金徴収を終了し、4月1日から一般道路化(無料開放)されます。それに伴い、時間帯割引回数通行券(1回:普通車315円・軽自動車260円)も同日をもって不要となります。

岡谷市役所で購入した未使用の通行券は払い戻しできませんので、計画的にご購入・ご利用ください。コンビニエンスストアなどで購入した回数券については、長野県道路公社(☎026-234-6883)へお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1334)

スケート初級者向け記録会

期日…2月13日(日)

時間…受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象…市内在住、在学、在園の園児、小学生および主催者が参加を認めた人

場所…やまびこ国際スケートセンター

種目…100m(フィギュア、ホッケー、スピード用靴)、500m(スピード用靴)

参加費…無料

申込み締切…2月6日(日)

問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

やまびこ国際スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで!

日時…2月15日(火) 午前8時～午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

第2回 岡谷市民ボッチャ交流大会

東京パラリンピックの正式種目「ボッチャ」の市民交流大会を開催します。だれでも参加できます。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎。お気軽にお申し込みください。

日時…2月20日(日) 午前中

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 500円

申込み締切…2月10日(木)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804
(平日 午前9時～午後5時)

シンコースポーツイベント

スポーツの前後にもおすすめ!

シルクスイート親子料理体験

さつまいも(シルクスイート)を使った親子で参加できる「楽しむ」料理体験です。

期日…2月13日(日)

時間…①午前10時30分～

②午後1時30分～

場所…市民総合体育館 第1会議室

対象…市内外在住の親子

定員…①・②各クラス4組

受講料…800円

申込み…2月1日(火) より体育館窓口または電話にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2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…2月20日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は子どもパスポート、学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

In Body 設置デー

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

日時…2月18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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンター ファミリースケートデー

市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

日時…2月5日(土)

午前8時～午後9時

※貸し靴は有料：1足530円

※アイスアリーナでは行いません。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

お知らせ

「農業者年金」に 加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。



【加入条件】

①20歳以上60歳未満の人(令和4年5月1日から、国民年金の任意加入者に限り農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)

②年間60日以上農業に従事する人

③国民年金第1号被保険者

【保険料】

月額2万円～6万7千円(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)。

※令和4年1月1日から、35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、保険料が1万円から通常加入できるようになりました。

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

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や少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、稲わらや落ち葉などを燃やす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ってください。

▶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

▶できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

主 な 内 容

CONTENTS

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました…22・23
 ビーズクッションを利用しませんか／
 岡谷市共同募金委員会にお寄せいただいた義援金について／
 新型コロナウイルス一時的な資金の緊急貸付に関する
 ご案内……………24

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

令和3年度

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

昨年10月から12月まで行なわれた「赤い羽根共同募金」運動につきましては、市民のみなさんをはじめ、企業・学校等多くのみなさんの温かい「助け合いの心」に支えられ、募金活動を終了することができました。ご協力に感謝申し上げるとともに、結果をご報告いたします。

実績額 15,797,281円

22地区▶14,032,413円 窓口▶1,653,436円 学校▶86,924円 募金箱等▶24,508円

皆様からの募金は令和4年度事業に使われます。配分は下記のとおりです。

3,106,000円 県共同募金会へ繰り入れ県内の施設や社会福祉事業への助成に使われます。

12,691,281円 岡谷市共同募金委員会へ配分され下記の事業に使われます。

地域のネットワークづくりのために

「各地区社会福祉協議会を通じて地域の福祉に役立てます」

- 地区敬老事業
- 地区社協活動事業
- 児童遊園地新設・整備事業
- など



配食事業（高齢者の見守り）



公園の整備



写真提供：東堀区

交流・社会参加・仲間づくり・地域活動に携わっているみなさんのために

「岡谷市社会福祉協議会や福祉団体を通じて地域福祉に役立てます」

- ふれあいいきいきサロン助成事業
- 各種福祉団体・事業等への助成
- 罹災者に対するお見舞い
- など

市内12,184戸の皆様からご協力いただきました。ご協力いただいた法人をご紹介します。

◆赤い羽根共同募金の窓口寄付《法人・団体》

京セラ(株)長野岡谷工場従業員一同
 京セラ(株)長野岡谷工場
 京セラ労働組合長野岡谷支部
 宗教法人 真如苑
 TPR労働組合
 TPRトータルサービス労働組合
 TPR帝友会 絹の郷労働組合
 ボーイスカウト岡谷第1団
 (株)日本ピスコ従業員一同
 慈雲寺 花園 檀徒会
 岡谷市仏教婦人連合会
 (株)岡谷中部建設
 (株)ダイヤ精機製作所労働組合
 岡谷料食睦会 うしお
 ひよこの森アトリエ一同
 (株)オギノ&サントリーフーズ(株)
 (株)デリシア&サントリーフーズ(株)
 八十二銀行ボランティアクラブ
 第32回もみじ大会実行委員会
 諏訪友の会 長地ファイヤードラゴンズ
 岡谷北部中学校 岡谷西部中学校
 岡谷南部中学校 岡谷東部中学校
 神明小学校 湊小学校 川岸小学校
 岡谷田中小学校 岡谷南高等学校 (敬称略)



ご協力、ありがとうございました。

区を通じて令和3年度赤い羽根共同募金にご協力いただいた法人をご紹介します。

地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。

今井区 TPR(株)長野工場 (有)酒井製作所 水道建設(株) (株)丸真製作所 TDS(株) アイデアシステム(株) (株)アイコーポレーション (株)平出精密 生活クラブ生活協同組合 (有)久保村モータース (有)高木精機製作所 東京ダイヤモンド工具製作所(株) 岡谷市水道事業協同組合 林金属工業(株) (有)澤田モータース (有)三恵製作所 (株)堀内電機製作所 (株)宮坂ダイカスト (有)縁結山荘 カワテ(有) (有)今井計器 (有)庵屋今井本店 (株)深沢製作所 (株)シンアベックス 本多染色工業(株) (有)サンケイ機器 (有)白山商事 (株)アルプス商会 (株)ダイワ工業 (有)宮坂置商事 セブンイレブン神明店 (株)中田商店インターSS (有)高山自動車 岡谷運輸(株) 丸ハスーパー キング精工(有) 岡谷精密工業(株) アサヒドースポーツ セブンイレブン今井店 諏訪信用金庫今井支店 (有)みすおモータース 疫疫 (有)カネヨ製作所 せき接骨院 保科酒店 (株)浜工務店 (有)藤森塗装工業 美容室TAKAGI カープラザバン 小井川電機 富士光機塗装(有)	岡谷区 マルヤス機械(株) 山岸建設(株) (株)豊島屋 甲州屋 (株)カネル (有)山城屋肉店 (株)イズミテクノ (株)諏訪機械製作所 照光寺 (有)セルバ 増沢醸造(株) 中川金属(株)諏訪営業所 白樺 くすりの三省堂 アイコー葬祭 花岡事務所 税理士法人IS会計事務所 日本繊維塗料販売(株) 瑞穂幼稚園 美容室 美喜 (株)エージー 合同会社丸友林産工業 (株)イワナミ (株)タイショウ 第一光機(株) 南信不動産商事 (株)金中井筒屋商店 (株)テクロック 藤森・原田合同事務所 (有)プラスワン長野 (株)Sプラン 諏訪事務機販売(株) ジッピー美容室岡谷店 (株)カネカカワムラ (有)山城屋肉店 諏訪信用金庫重画館通支店 (有)写真のイチオカ (株)信和商会岡谷駅前SS 日本共産党地区委員会	下浜区 カクホン電機工業(株) スマイル歯科医院 松亀味噌(株) 岡谷酸素(株)岡谷営業所 (有)中村メタル 岡谷建設労働組合 釜口医院 湖北自動車整備協業組合 山田商店 山平鍍金工業(株) 祐愛病院 (株)小野製作所 三信物産(株) (有)高野モータース 日本リネンサプライ(株)長野県支社 花岡医院 マルゴ工業(株) (株)サスナカ 喜多屋醸造店(有) (株)美膳堂印刷 (株)マルスカサイ (有)小池精工 (有)湖畔工具製作所 (株)S・プラン (有)宮原紙器工業所 (有)石川工業 (有)芝野電機 (有)クリーンプロ (株)中央緑化 (有)大共 (有)中村塗装店 浜パイピング(株) (有)豊潤工業 (株)エスイー工業 (株)丸信サン電業 (有)進栄化学塗装 (有)古川製作所 菱和電機(株) (株)イーゼーモンキー (株)上條電設工業 諏訪エレクトロニクス(株) 共栄工業(株) (株)やすら樹	上区 (有)プロシード (株)松澤ニット 岩崎フーズ 岡谷不動産商事(有) 美よう室湖畔(有) キャンテクノロジ(株) (有)GCヤマサキ 山喜屋自動車(株) 大月精工(有)岡谷工場 温泉デイサービス湯けむり (株)征矢製作所 (有)西澤工業 (有)三共モータース スマートクラフト(株) アクセントプラス (有)金澤精機 クインスレミック(株) (有)ソレボフ 岡谷クレーン(有) NPO法人たんばぼの家 (株)丸三商会 (有)並木電機工業所	小尾口区 (株)原田精工 丸登電業(株) 山二発條(株) (株)双葉 (有)北澤クリーニング店 山田歯科医院 Honda cars松本東 岡谷店 牛山医院 長野トヨタ自動車(株)岡谷営業所 信和設備(株) 関本CAPA(株) (有)浜田川魚店 (有)唐沢工務店 テンボウ丸山橋店 (有)百瀬酒店 (有)システム 久保田整骨院 富士アイス (有)ハシド電器 (株)エルマージュ 茶小泉 (株)ダイナミック しなの調剤薬局天竜店	上浜区 (株)岡谷組 岡谷酸素(株) 興和工業(株) JA信州諏訪岡谷支所 (株)コーエキ (株)マルニシ (株)大橋機械 (有)三エス木材 (有)林製作所 津金タバコ店 (株)日動精工 (有)小口石材店 (有)滝沢製函 (株)柞山製作所 ミクナスファインエンジニア リング(株) 牛越製作所(株) (株)エル・エフ・テック (有)ヨシハラ靴店 (有)武井シート 信濃電材(株) 大洋木材(株) (株)ウイズコム 東亜金属産業(株) アタゴシステム(株) (株)アルプス カサハラスポーツ 竹本商店 若松寿司 (有)八千代食堂 (有)多留寿司 諏訪信用金庫 田中町支店 有賀社会保険事務所 日産サティオ松本 岡谷店 (有)保険未来21 長野日報 (有)岡谷フレール 岡谷電気工事(株)	メガネのナガタ岡谷店 藍乃華 (有)梅垣防災 京呉服販売(株) スナック 舞 モードおか 新屋敷区 山万加島屋 (株)サイト (株)マルモ ヌーベル梅林堂 サツマ外科 栗田歯科医院 鳥かつ (株)太田屋 カネジョウ 太田歯科医院 岡谷スカラ座 野村ウィメンズクリニック 千成館 寿々喜亭 (有)富士工機 さんれーく 中村歯科医院 小松屋川魚店 (有)ライフ信州 (株)美好 (株)国興 川島造園 HAMA電器 浜新聞店 山田写真館 岡谷市民新聞 つじ亭 並木種苗店 マルイ豊島屋 ファミリーマート岡谷山下町店 (株)ジューター 花サン花店 小口家具 (株)コクスラボ マルショウ ホテルオークニ	小口区 諏訪倉庫(株) 高天酒造(株) 諏訪信用金庫 (株)永田製作所 (株)宮坂土木 (株)笠原書店 (有)平井自動車 北村製作所 アビタ 岡谷店 小口歯科医院 税理士法人信濃税務会 (株)ケネリック 小口耳鼻科医院 信州諏訪農業協同組合岡谷市所 大洋木材 (株)岡谷生鮮市場 日本生命 メンタルクリニックおかや (有)リオ (株)シミズ 信和商会	小井川区 春日井アルマイト工業(有) (株)AOI開発センター (有)金山工業 小口熱研(有) (株)武居工機製作所 (株)岡谷特機 アポロ歯科 (有)北島塗装 横山製作所 満留大 (有)トモダ たちばな歯科医院 (株)永田製作所 (有)島田モータース 瀬戸会計事務所 大和興業(株) (株)マオン (有)吉池工機製作所 長野銀行(株)岡谷北支店	(有)平野屋 信越ハーネス(株) 丸八福寿屋酒店 宮坂置商事 (有)宮坂左官店 三枝塗料(株)岡谷営業所 長田建設(有) 日本青銅(株)岡谷工場 (有)ケイ・アイ・デンタル (株)ダイヤ精機製作所 (有)若宮花屋 テービー興産 山田外科医院 ブリジストンタイヤ長野販売(株) (有)諏訪工具製作所 日邦光学(株)岡谷工場 かんがらや かねやま食堂 TPRトータルサービス(株) 高木会計事務所 丸共 清水屋 鳥一本店 諏訪総合設計(株) さわやか信州絹の郷 小松屋川魚店 (有)ワイ・ケイ・マテリアル(株) (株)信和商会 岡谷給油所 新增澤工業(株) (有)ヤマヨ宮坂製作所 (有)三善工業 寺沢建築設計事務所 (株)アベックス (有)ユニコート産業 (有)エイコー 共栄自動車工業 (株)D. R Pocket ココバハイクリーナー (株)エプテック マルイチ製作所	西堀区 (有)ミクロン精機 中央金属(株) 呉服店 そねはら (株)共栄製作所 (有)セイコー自動車工業 ヤシロ精機(有) 諏訪アルファ 広円寺 菊池製作所 河西板金工業 (有)高林自動車 塚原石産興業(株) 早川酒店 岡谷熱処理工業(株) ミヤマ製作所(株) 宮下製作所(有) テンボウ南宮店 (株)丸三商会 (有)オオハシ 酒庫 はやかわ酒店 (有)北原製作所 信州消毒(有) (株)ナカムラ機械彫刻研究所 (株)シノノ計器製作所 (有)アート商会 共田組 美容スブラッシュ 山本計器製造(株) セブンイレブン岡谷西堀店 春日井クローム工業(株) (有)東京光音電器製作所 趣屋蔵人 岡谷道場 (株)三栄商会	花岡区 丸中 清水屋 湊郵便局 三沢区 中央印刷(株) (株)大和製作所 (有)マツムラ工業 カタクラ石油(株) 共栄電工(株) 浦野歯科医院 大滝歯科医院 (株)タケムラ製作所 フカサワ社会保険労務士	片倉隆幸建築研究所 (有)タイラ (有)明王精工 幸信電機 (有)八栄精機 つるみね診療所 セブンイレブン岡谷川岸店 諏訪信用金庫川岸支店 日本亭 ヤマス精機 ケアハウス高尾 エバグロン工業(株) (株)スワコー (株)日本ミクロン (有)片倉製作所 (有)タカネ製作所	新倉区 (株)日星化工 JA信州諏訪川岸営業所 (株)ユーテック (有)フジブルドン製作所 (株)中部テクノ (株)ツカダファイネス (有)カネカプレーティング (有)マルユー鋼材 EPCリサイクルショップ カク山木材建設(有) (株)信和商会 川岸給油所 (有)しのはら ボデーペイントハウス コジマ工業(有) ニチケアセンター 川岸夏明 (株)わが家	駒沢区 (有)観光荘 (有)成山商店 諏訪レイクヒルカントリークラブ サワヤ宮澤精機 (株)天竜電子 (株)エムイー・システムズ	東堀区 杉村設備(株) (株)中島製作所 医療法人研成会諏訪湖畔病院 今井整形外科 JA信州諏訪長地支所 (株)南信社 (有)玉木商店 (株)メディカルサービスしなの (有)ジスコロム (有)事務機センター松阪 (有)中谷自動車塗装 (有)池戸製作所 (有)諏訪ニチアイ精工 (有)東京造園 (有)吉沢製作所 (株)アイビー薬局 金子工務店(株) (有)御子柴塗装 鍋林(株)岡谷支店 佐藤金属(株) 岡谷支店 富国物産(株) 長野日報販売(株) 岡谷ポルト (有)中平工務店 (有)荻原精工 (株)エース企画 (株)岡谷自動車学校 (有)丸文製作所 (株)ホンダカーズ信州 諏訪湖店 (株)世界最速試作センター (有)都電設 (株)サンオート 横浜幸銀信用組合 諏訪支店 (株)ライフプラザ マリオ (有)二葉塗工 (株)スギムラ精工 (有)ツカサ工業 (有)カシア工業 小野ゴム工業(株)	横川区 大井運送(株) (株)ソーデナガノ (株)日本ピスコ (有)横河計器製作所 (敬称略)
---	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	--	--

ビーズクッションを利用しませんか？

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



こんなときにご利用下さい。

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



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

令和3年度 岡谷市共同募金委員会にお寄せいただいた義援金について

- ♣ 令和3年度赤い羽根新型コロナ感染下の福祉活動応援全国キャンペーン
「いのちをつなぐ支援活動を応援！～支える人を支えよう～」
諏訪湖ハイツ 半額チャリティ入浴寄付金 31,720 円
- ♣ 静岡県共同募金会 令和3年7月大雨災害義援金
諏訪湖ハイツ 募金箱 4,408 円
- ♣ 長野県共同募金会 令和3年8月大雨災害義援金
諏訪湖ハイツ 募金箱 25,189 円
諏訪湖ハイツ 半額チャリティ入浴寄付金 35,030 円
- ♣ 長野県共同募金会 令和3年長野県茅野市土砂災害義援金
諏訪湖ハイツ 募金箱 8,333 円



新型コロナウイルスに伴う生活福祉資金貸付の申請の期限が3月末まで延長となりました。

新型コロナウイルス 一時的な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、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

対象は 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です。

すでに緊急小口資金の特例貸付を利用された方も、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は、総合支援資金の貸付を利用できる場合があります。

詳細は岡谷市社会福祉協議会 TEL 0266-24-2121 に、お問い合わせください。
相談は予約制とさせていただきます。

0123 こどものくに

2月・3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
2月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

楽しい行事を毎月実施！(要予約)

つくっちゃおう(2月10日(木)より申込み開始)

小麦粉ねんどで遊びます。

(2月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…3月10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

(2月18日(金)より申込み開始)

日時…3月3日(木) 午前10時30分～ 講師…こどものくに看護師

双子のおしゃべり会 日時…3月7日(月) 午前中

歯っぴー相談 日時…3月7日(月) 午前中

子育て相談 日時…3月9日(水) 午前中

予約不要の イベント

2月16日(水)	食べるのだいすき (栄養士)	午前11時～
21日(月)	ぺったんこの日 (2月生まれ対象)	午前10時30分 ～午後4時
24日(木)	もぐもぐ相談 (栄養士)	開館中いつでも

問合せ●こどものくに ☎24-8403

「いじめをなくすために」 子どもたちはがんばっています

岡谷市の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたちが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校でそれぞれ取り組んできました。

この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。「いじめをなくすために」の子どもたちの活動のようすをぜひご覧ください。

展示期間…2月14日(月)～3月4日(金)

場所…市役所1階 ロビー

問合せ●教育総務課 子ども総合相談センター(内線1219)



いじめ根絶
子ども会議



昨年の
展示のようす

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～

CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

カノラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~

尺八&箏 和楽器の競演

2月27日(日)

午後2時開演(午後1時開場)

茅野市出身の尺八奏者・福田輝久と、ローマ法王への謁見演奏の経験もある箏奏者・吉崎克彦。当代日本を代表する二人の和楽器奏者による競演がカノラホールで実現します! 和楽器の独特の響きをお楽しみください。



福田輝久(尺八)



吉崎克彦(箏)

出演

尺八/福田輝久
箏・十七絃/吉崎克彦
箏/富島順子



富島順子(箏)

プログラム

- 哀歌(あいか) ●草カマリの曲
- 光と影 ●Prizm ●フローラ ほか

会場

小ホール

チケット

全席自由 2,500円 **販売中**

※未就学児 入場不可
ソサエティ会員 2,000円
小中高生 500円

※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。

問合せ ☎24-1300

2月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…2月15日(火) 午前11時~

★おはなしの森★ (園児~小学生向け)

日時…2月5日・12日・19日の
土曜日
午前11時~(20分程度)

★冬の子ども工作教室★

日時…2月26日(土)

午後1時30分~

内容…折り紙でひな人形つくり、牛乳パックなどを使ってのリサイクル工作

持ち物…のり、はさみ、えんぴつ、ものさし

※持ち物には必ず名前を書いてください。また幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

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

にゃん🐾 にゃん🐾 にゃん🐾

2月20日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

2月の休館日

7日、14日、21日、24日、25日、28日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

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《シニアデー》、土曜日は子ども連れのご家族にお得な《ファミリーデー》を実施中♪

●毎月26日は風呂の日

来館者全員が入浴料割引になる、月に一度のお得なサービスデー!!

●食事処やまびこ※変更になる場合もあり

2月のおすすめメニューは【豚カレーうどん(半ライス付き)870円】です!

2月の休館日

1日、8日、15日、22日



問合せ ☎27-6080

2月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●鮎澤 毅 諏訪湖安曇野白鳥展
期間…2月1日(火)~15日(火)

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

●諏訪湖ハイツの温泉で
健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを暖めての健康づくりに、ぜひお越しください。



2月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日
16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

武井武雄と意志を継ぐ者たち展
3月21日(月・祝)まで

武井武雄と同時期に活躍した作家たちをはじめ、童画家としてまた版画家として武井に師事した作家たちの作品を展示します。どのような交流や意志の疎通があったのか本展でご覧いただきます。



武井武雄「たのしいうち」1955年

同時開催

大澤コレクション展

武井武雄と親交の深かった歯科医：大澤三武郎氏が蒐集した武井武雄作品をご紹介します。

イベント (入場無料)

★第11回 武井武雄記念

日本童画大賞 受賞作品展

各部門の大賞から入選までの原画を展示、絵本部門は全応募作品のダミー本も展示します。

期間…2月4日(金)～13日(日)

会場…はらっぱ

※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)

2月の休館日

2日、9日、16日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

特別企画展 3月13日(日)まで

小平陽子展

～絵本 諏訪の龍神さま と 縄文の癒し～



関連イベント

「諏訪の龍神さま」など 朗読会

2月19日(土) 午後1時30分～(要入館料)

朗読:朗読ユニット「まゆ」(中澤由佳・遠藤真弓)

2月26日(土) 午後3時～(無料)

朗読:中澤由佳 朗読教室

紙芝居・講演会 (要入館料・要申込み)

2月27日(日) 午後1時～

紙芝居「ハケ岳」 スワンプロジェクト

講演「ハケ岳のひみつ」 講師:小口 徹氏

※2月1日(火) 午前10時～申込み開始。

ワークショップ ソノリティカードを作ろう!

3月5日(土) 午後1時～(要申込み)

講師:小平陽子 参加費:1,100円

※2月1日(火) 午前10時～申込み開始。

アーティスト育成展 ※入場無料

「渡邊 忠展 記憶の型枠EMPTY NO.18」

2月25日(金)～3月21日(月・祝)

関連イベント

公開制作 2月25日(金) 午前11時～

アートーク 2月26日(土) 午後3時30分～(要申込み)

パフォーマンスアート 2月27日(日) 正午～

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

2月の休館日

2日、9日、16日、24日

問合せ ☎22-5854



岡谷

シルクファクトリー

企画展示 2月13日(日)まで

信州の作家展Part3

「小岩井紬工房 伝統を繋ぐ・紡ぐ・織る」

長野県内には、シルク作品を制作している染織作家が各地域で活躍しています。シルク岡谷からその魅力を発信する企画展、第3弾! 創業以来変わらぬ手織りで上田紬を織り続ける小岩井紬工房三代目カリナさん・良馬さん姉弟の紬の魅力と色彩の世界を、ぜひご堪能ください。



企画展示

「かいこのかみさま

～ユニークな姿と切なる願い～

2月17日(木)～5月中旬



養蚕は天候や病気の害を受けやすく、古くから養蚕農家は神仏に繭の豊作を祈ってきました。また岡谷にも蚕糸業の発展を祈ってきた信仰の形が石造物をはじめ数多く残されています。蚕糸業に携わる人々の神仏に託す願いをご覧ください。

※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。

開館時間 午前9時～午後5時

(宮坂製糸所は午後4時まで)

2月の休館日

2日、9日、14日～16日、24日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

食育 ひろば

具たくさん味噌汁のススメ

日本料理の汁物のひとつ、味噌汁。具たくさんにすることで素材の味が絡み合い、味噌が少なめでもおいしくいただけます。また、おかずにもなり、栄養も手軽にとれるので忙しい朝におすすめです。保育園給食より、いまの季節にぴったりの具たくさん味噌汁を紹介します。

〈冬野菜の味噌汁〉～保育園給食メニューより～

栄養価(1人分) エネルギー 42kcal



〈材料〉4人分

だいこん(いちょう切り) … 80g
 長ねぎ(小口切り) …… 20g
 にんじん(いちょう切り) …… 20g
 小松菜(2cmざく切り) …… 20g
 えのきたけ(2cmざく切り) … 40g
 油揚げ(短冊切り) …… 20g
 味噌 …… 大さじ1強(24g)
 だし汁 …… 600cc

〈作り方〉

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから短冊に、野菜はそれぞれの大きさに切る。
- ② だし汁に切っただいこん、にんじん、えのきたけを入れて煮る。火が通ったら長ねぎ、小松菜、油揚げを入れて5分ほど煮る。
- ③ 味噌を溶き入れ、できあがり。



市保育園オリジナル
食育キャラクター
ダイズマン

保育園ではさまざまな食育を行っています！
～幼児期からの食育で生涯健康～

自分たちで味噌を仕込み、野菜を作り、手作り味噌と収穫した野菜で豚汁などを味わいました。



問合せ●健康推進課(内線1177)



トピックス

1/13 寒の土用丑の日にちなみ
子どもたちにうなぎ給食が提供されました

今年も「寒の土用丑の日」にちなみ、市内保育園、小中学校で恒例の「うなぎ給食」が1月13日に始まりました。これは子どものうちに岡谷の食文化に親しんでもらおうと、市内のうなぎ料理店や川魚店などでつくる「うなぎのまち岡谷の会」と市が2003年から続けている事業です。初日は横川、成田両保育園のおやつに「ひつまぶし」が出され、子どもたちはおいしそうに食べていました。

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



12/27 人手不足対策と就職支援に向けた おかや就活サークルがスタート

4 年目を迎えた「おかや就活サークル」が始まり、初回のこの日は、高校生から大学生まで21名が参加。午前中はテクノプラザで自己分析のセミナーや市内企業の若手社員との懇談会を行い、午後はライフプラザマリオで開かれた「諏訪地域年末企業研究会」で地元企業の話聞きました。第2回は企業見学会や経営者との懇談会、第3回はマナーセミナー、模擬面接などが計画されています。



1/1 元日の朝日を浴びて 諏訪湖畔で恒例のマラソン大会

第 43回岡谷市民元旦マラソンが開かれ、大晦日からの雪が残るなか、新春の朝日を浴びて150名が走り初めを楽しみました。新型コロナウイルスの感染対策のため開会式は中止し、参加者は受付後、順次スタート。市民総合体育館を発着点に、釜口水門を折り返す4kmのコースと、塚間川第一橋を折り返す2kmのコースを、各自のペースで走り抜け、ゴール後は完走証を受け取りました。



1/9 地域の防火・防災を担う自覚を胸に 消防団員出初式

岡 谷市消防出初式がカノラホールを会場に開催されました。昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大により中止となりましたが、今年は出席者を絞るなど、感染対策を行ったうえで、市消防団員280名をはじめ、岡谷消防署、地区などの関係者が出席。式典や表彰の後、団員らは同ホール駐車場に整列し、市民や関係者が見守るなか、市庁舎周辺を分列行進しました。



1/12 住民サービスの維持・向上に 市役所出張所がイルフプラザに移転オープン

ラ オカヤの1階にあった市役所出張所が、イルフプラザカルチャーセンターに移転オープンしました。初日の業務開始前には今井市長と岩本教育長が視察を行い、住民票の模擬発行を行いました。出張所では市民生活課職員1名が常駐し、午前10時～午後7時（土日祝日は午後5時まで、火曜定休）に各種証明書の発行などのサービスを提供します。

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

こね

1月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今冬は、極寒の日々が続くようなので御神渡りが期待できるかもしれないですね。明るいニュースが少ないなか、今春こそは穏やかでありますように。

M・Uさん(神明町)

▼今年の冬の寒さはだいぶ厳しいものになっていますが、大迫力の御神渡りを見られると考えると、なんとかなえられる…かな？
今年は御柱の年でもあるので、ぜひ御神渡りと御柱、両方を拝みたいものです。新型コロナウイルス感染症の動向が気になるのですが、協力一致で感染拡大防止に努め、春には盛大に御柱祭が開催できるようにしたいですね。

「シルクスイート」ゼビ、名産品となり全国に！世界にはばたいていつてほしいと思います。

H・Oさん(長地出早)

▼市民のみなさんの協力もあり、岡谷産シルクスイートが人気を博しているようです。2月16日までは市内で「おかやシルクスイートフェア」が開催されています。8店舗でシルクスイートの創作料理が提供されていますので、この機会にぜひ味わってみてください。甘く、しっとりとなめらかな舌触り、岡谷の新名物「シルクスイート」。これからも盛り上げていきたいですね。

広報クイズ、いつも楽しませていただいています。もしロマネット入浴券が当たったら、久しぶりに行ってみましょうか。当たりますように。

K・Oさん(川岸中)

▼「難しいけど面白い」「岡谷について新たな発見があった」。広報クイズを解いてくださるみなさんから、毎月たくさんのご感想をいただいています。「当たりますように」との一言もたくさんいただのですが、当選するかは運しだいですので外れてしまってもご容赦を。さて、今月号の広報クイズの景品には「うなぎのまち岡谷共通利用券」をご用意しました。今月も張り切ってご応募ください。

撮り歩きおかや

Report 17

「#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



冬はやっぱり岡谷の「うなぎ」
脂が乗ったうなぎを食べて
岡谷の厳しい寒さを乗り越えよう！
#うなぎ #うなぎのまちおかや #岡谷市
#寒の土用丑の日 #お買い物するならおかや



Okaya



飛来する若いハクチョウたち
堂々と羽を広げる雄大さを見て
新成人たちが思い出されました
#白鳥 #諏訪湖 #岡谷市成人式
#岡谷市 #岡谷市観光協会

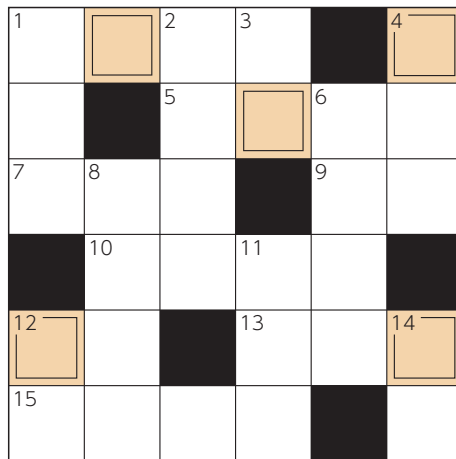
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.434

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係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円分)をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 中央本線北、西堀新道南、小井川東町線西、塚間町東は〇〇〇〇町
- 5 富山の方言で新鮮なこと
- 7 堤公園や十五社、市営球場もある区
- 9 未来がわかる〇〇能力
- 10 4、6、8、10などは2の何?
- 12 諏訪湖のワカサギの投〇〇漁
- 13 おかぼんカードのキャラクター「おかぼん」の元になった動物
- 15 歩道⇄

◆タテのカギ

- 1 毎年2月〇〇〇堂で行われる〇〇〇祭り
- 2 固体→〇〇〇〇→気体
- 3 お蚕様が作ってくれるこのおかげで、岡谷は大きな発展を遂げました
- 4 警察署→諏訪信用金庫本店、旧蚕糸試験場岡谷製糸試験所→蚕糸博物館、文化センター→岡谷市民病院などなど
- 6 国語、算数、理科、社会……
- 8 東堀正八幡宮のことです
- 11 山口県東部の昔の地名
- 12 付く、重い、出る、洗う、棒になる
- 14 岡谷市勤労青少年ホームの愛称「わーく〇〇岡谷」

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、一言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」までお送りください。2月14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)

●1月号の答えと当選者 「キンガシンネン」

正解数30通(応募総数30通)のなかから抽選で、N・Yさん(神明町)、S・Kさん(長地梨久保)、H・Sさん(成田町)、M・Mさん(神明町)、Y・Fさん(南宮)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「おしくらまんじゅう」1968年 武井武雄

くことを大いに期待をしております。
市では産業振興や子育て支援、移住・定住などの施策を積極的に展開することにより、若い皆様が住みたい、住み続けたいと思える活力と魅力にあふれ、満足度の高いまちづくりを力強く進めてまいります。

今井竜五

そして、岡谷市に生まれ育ち、今も暮らしている方、また現在は、進学・就職などで市外・県外に出られている方も、このまちに誇りと自信、そして愛着を持ち、その若い力で一緒になって岡谷市を盛り上げていただくことを大いに期待をしております。
市では産業振興や子育て支援、移住・定住などの施策を積極的に展開することにより、若い皆様が住みたい、住み続けたいと思える活力と魅力にあふれ、満足度の高いまちづくりを力強く進めてまいります。

大変重要であります。
地域の安全・安心を守るため、一人でも多くの皆様に消防団に加入していただきたいと思います。消防団は、若い力を求めています。
同じ日に開催されました『岡谷市成人式』では、晴れ着姿の新成人の皆様により会場のカノラホールは華やかな雰囲気になりました。
成人式に出席させていただくと、新成人の皆様は活気と熱気のおかげで、私も若返った気持ちになります。



【市長随想】
「若い力」

新しい年を迎え早くもひと月が過ぎ、この間、新年祝賀式など新春の恒例行事を通じて、多くの市民の皆様とお会いする機会がありました。

1月9日には、『岡谷市消防出初式』が開催され、全消防関係者の皆様の颯爽とした雄姿にふれ、大変心強く感じたところです。

特に消防団の皆様は、普段はそれぞれ仕事を持ちながら、火災や水害などの状況に応じた迅速かつ的確な活動を通じて、いざという時に住民の安全・安心を守っていただいております、地域防災の要として、その力は

オンライン子育て相談 はじめました!

子育ての悩みを相談をしたいけど、外出は感染が心配…。

そんなみなさん、子育て相談はオンラインでできますよ! 保健師や栄養士などの専門職が子育ての不安や悩みをおききして、アドバイスします。

パソコンだけでなく
スマホやタブレットからも
相談できるのね!

オンライン子育て相談のメリット

- ①外出しなくても相談できるので、
感染のリスクを減らせます!
- ②お出かけの準備をする手間がいりません!
- ③待ち時間なく相談できます!



相談受付日時…平日の午前9時～午後4時(1回30分程度)

(水・土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

料金…無料(ただしデータ通信料がかかります。Wi-Fi環境をお勧めします)

対象…市内在住の妊産婦や乳幼児の保護者で、ビデオ通話が可能の人(web会議サービス「Cisco Webex」を使用します)

申込み…原則として相談日の3日前(休日はカウントしません)までに、「ながの電子申請サービス」または電話(☎23-6141「直通」)にてお申し込みください。



健康推進課
大沢真里奈

Cisco Webex
ダウンロード▶



ながの電子申請
サービス▶



問合せ●健康推進課(内線1185)

人口の動き(令和3年12月1日現在)

人口	46,966人	前月比	-69	前年同月比	-699
世帯数	19,251世帯	前月比	-35	前年同月比	-151