



あなたとおかやをつなぐ

OKAYO

2022

1

No.1469

広報 おかや



〈特集〉

ホン本とのふれあい

伝えたい「読書」のヨロコビ

今月の表紙

新年明けましておめでとうございます。みなさん、読書はしていますか？今月の特集は「読書」。岡谷図書館では本好きなスタッフが、本を読みたくなるしかけを作って待っています。おすすめの本を聞いてもらうのも大歓迎。本は心の糧、今年は図書館に足を運んで読書を始めてみませんか。

「安全・安心」を 深化(進化)させる年に

新年おめでとうございます。

市民の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年を顧みますと、一年を通じて新型コロナウイルス感染症の深刻な影響を受けたことにより、ワクチン接種をはじめとした感染防止対策や経済対策など、市民の皆様への命と健康と生活、そして社会経済活動を守るための対応に努めてまいりました。

また、3名の尊い人命が失われた8月の大雨災害は、岡谷市にとりまして大変悲しく、残念であり、重く受け止めております。

現在も、被災した公共土木施設、農林業施設等の復旧・復興への対応などについて、通常業務に加え、市民の皆様とともに、職員一丸となり行っておりますが、岡谷市として懸命な努力を重ねた一年となりました。

このような状況の中でしたが、本市が持つ独自の強みや特色を活かした各種事業を積極的に展開し、岡谷市子ども発達支援センターの開所、テクノプラザおかやへのワークショップスペースの開設、岡谷東部中学校管理教室棟長寿命化大規模改修工事の竣工、岡谷駅前観光案内所の開設、岡谷市防災倉庫の完成、そして、旧岡谷市役所庁舎保全基金の設置など、多くの事業を着実に実施することができた年となりました。

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

上げます。

昨年3月に医療従事者から始まった新型コロナウイルスワクチン接種につきましては、岡谷市医師会や岡谷市民病院をはじめとした関係機関の協力をいただきながら、希望する市民の皆様に対し、確実にワクチン接種を実施することができました。

今後は、新たに出現した変異株「オミクロン株」に対して世界各国で警戒感が高まるなか、昨年12月から3回目のワクチン接種が始まっており、引き続き迅速かつ安全な接種に取り組んでまいります。

4月からの令和4年度は、第5次岡谷市総合計画によるまちづくりの4年目であり、前期基本計画も残すところ2年となることから、計画に基づく取り組みの成果をさらに積み重ね、後期基本計画の計画期間となる次の5年間を見据えた施策展開を実施してまいります。

また、人口減少や少子高齢化という大きな課題や、地域経済に甚大な影響を及ぼしている感染症への対応、激甚化・頻発化する自然災害等に備えた防災・減災対策についても、より一層力を入れ、安全で安心な暮らしの実現に向けて全力で取り組んでいくため、「安全・安心を深化(進化)する年」と位置付けるとともに、3つの重点施策「安全・安心な暮らしの実現」、「まちなかの魅力向上」、「元気・活力の創出」を掲げ、各種事業を展開していきます。

そして、コロナ禍においても積極的な姿勢を持ち、各種事業を実施する中で、岡谷市に住み続けたい、住んでみたいと思える、そんな満足度の高いまちづくりを進めてまいります。

暖かくなり桜が咲き始める頃には、諏訪大社御柱祭など大きな行事も有り、これから人の流れも活発化します。御柱祭も含めて予定している様々な行事が無事にできることを願いつつ、市民の皆様には「岡谷市のまちづくり」に積極的なご参加をお願いするなかで、これまでの取り組みを基盤としつつ、新たな時代における岡谷市のあるべき姿をしっかりと展望し、総合計画に掲げる将来都市像であります「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現を目指し、全力で取り組んでまいります。

迎えました令和4年が、岡谷市がますます飛躍・発展する年となるとともに、市民の皆様が健康で活躍され、安全・安心が深化(進化)する年となりますことを心からお祈り申し上げます、新年のあいさついたします。

令和4年 元旦

岡谷市長 今井 竜五

ホン 本とのふれあい

伝えたい「読書」のヨロコビ

「宝島の海賊たちが盗んだ財宝や、カリブ海の底に眠っている宝物よりも、本には多くの宝が眠っている。そして、何よりも、宝を毎日味わうことができるのだ」かの有名なウォルト・ディズニーの言葉です。読書はさまざまな可能性を秘めた魔法の習慣です。今月は、岡谷市が取り組む「子どもの読書環境づくり」を紹介します。



出典：ウォルト・ディズニーがくれた夢と勇気という言葉160 / びあ株式会社

読書が子どもたちの希望の未来を創る

岡谷市教育長 岩本博行

思い出します。小学生の頃、「十五少年漂流記」「怪盗ルパン」「三銃士」などを、ハラハラ、ドキドキ、ワクワクしながら読みあさったことを。そして、物語の主人公やその仲間の言動に多くの感化を受けたことなども。様々な本との出会いは、私の成長の大きな糧でした。

子どもの頃に読書の習慣が身につくと、将来、様々な好影響があるといわれます。読書によって語彙力、読解力、想像力、問題解決力、社会性、協調性など、脳と心が育ち、未来を切り拓く力が醸成されていきます。いかに子どもにとって読書が必要かが分かりますね。

幸い、岡谷市の子どもには、読書好きが多く、とりわけ小学校低学年の子は図書館によく足を運んでいます。しかし、中学生になると、部活動や塾通いなどで家庭での読書時間が減少。スキマ時間をどう活用するかがカギとなります。

また、子どもたちの中には文字を読むこと自体や集中して読むことが苦手な子もいます。決して読書を強いるのではなく、読み聞かせを重ねることや漫画本、絵本、図鑑などを活用することも効果があります。家族みんなで読書をする、図書館へ行く、家に本を置くといったことも読書の習慣化につながる良い方法でしょう。

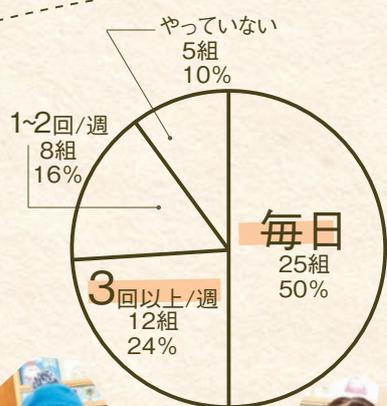
「今日の読書家は、明日のリーダーである」良書との出会いで、希望の未来を創りましょう。



親子をつなぎ、子を育て 本との出会い。



読み聞かせは、子どもの情緒や想像力を育て、ことばを覚える機会にもなります。親にとっても、子どものすてきな表情を通して、子育ての楽しさを感じるひとときになります。



Q1 「どれくらいの頻度で読み聞かせをしていますか？」
A1 半数が毎日読み聞かせをしているという結果でした。

岡谷図書館に来館していた親子50組に「読み聞かせ」について聞きました。

小 さいうちから本とふれあうことで、子どもたちはおどろくほど多くの大切なものを手に入れます。なかでも、本の読み聞かせは親子のきずなを深める時間であると同時に、子どもの心を成長させる時間にもなります。幼児期に読み聞かせをしてもらった子どもは、小学生になってから読書への興味関心が高まるとも言われています。



岡谷図書館司書が選ぶ 「ぜひ読んでほしい絵本」 3冊。

「すてきな三にんぐみ」



司書 三石 紫緒里

作：トミー＝アングラー
訳：いまえよしとも

最初はすてきな三人組に思えないけれど、読み終わった後はきっと三人を好きになっているはず。子ども向けながら「改心」が学べる絵本です。

「シルクハットぞくはよなかのいちじにやってくる」

作・絵：おくはらゆめ

夜中の1時にやって来るシルクハット族。彼らの仕事とはいったい？不思議とユーモアにあふれた読むたびに発見がある一冊。あなたの家にも来ているかも？想像がどんどん広がる絵本です。



司書 伊藤 恵理

「どこいったん」



司書 飯島 貴穂

作：ジョン・クラッセン
訳：長谷川義史

「ぼくのぼうしどこいったん？」きつねやかえるやうさぎ…聞いてみたけどみんな知らんみたい。大阪弁で翻訳された絵本です。



岡谷図書館では、児童書コーナーのカーペットとベンチ書棚を抗菌仕様になりました。小さいお子さんも、今まで以上に安心してご利用いただけます。

岡谷図書館の児童書コーナーを
抗菌化しました！

岡谷市では、幼児期から「本にふれあう」 ためのさまざまな事業を行っています。



① ファーストブックプレゼント事業

9・10か月健診の際に、市から絵本をプレゼント！数冊のなかから好きな本を選べます。
※感染症対策のため岡谷図書館のお勧め絵本をお渡ししています。



② セカンドブック事業 『ファーストチョイスブック』

3歳児健診の際に「オリジナルキャラクター図書館利用カード」の引換券をお渡しします。岡谷図書館でかわいい台紙に貼ってプレゼント。作ったカードで司書と一緒に初めての本書とセルフ貸出機を使って自分で本を借りてみよう！



③ 読み聞かせの場もたくさん！

絵本を読み聞かせる機会がたくさんあります。



読み聞かせサークル
岡谷市は市民団体によるボランティアの読み聞かせ活動も盛んです。人形劇を交えた読み聞かせなども行っています。



ちいさなおはなしの森(乳幼児)
おはなしの森(園児から小学生)
毎月第3火曜日と毎週土曜日の午前11時から読み聞かせを行っています。



ほかに、子どもの成長を感じさせる回答が多く寄せられました。
子どもが読み聞かせをしてくれた。
子どもの成長に気づけた。
子どもの興味があることに気づけた。
自分から本を開くようになった。
本を好きになってくれた。
ことばが早かった。
文字を覚えた。など



Q2 「読み聞かせをしていて
どのような効果を感じますか？」
A2 キーワードは、「しよに」。
多くの人が次のように感じていました。

つなげる本とのつながり。

成長 長にともない、習い事や部活、ゲームやスマホなどに時間をとられ、読書時間が減少する傾向にあります。岡谷市ではこのような環境下でも、子どもたちに読書習慣が身に付くよう、「第3次岡谷市子ども読書活動推進計画」を掲げ、「読書を楽しみながら」とはを育み豊かな感性と考える力をつけることをめざします」という基本目標のもと、学校と図書館が連携してさまざまな取り組みを行っています。

長にともない、習い事や部活、ゲームやスマホなどに時間をとられ、読書時間が減少する傾向にあります。岡谷市ではこのような環境下でも、子どもたちに読書習慣が身に付くよう、「第3次岡谷市子ども読書活動推進計画」を掲げ、「読書を楽しみながら」とはを育み豊かな感性と考える力をつけることをめざします」という基本目標のもと、学校と図書館が連携してさまざまな取り組みを行っています。

あさどくしょ 朝読書の推進

市内の小中学校では、「読書タイム」を設け、児童生徒の自主的な読書活動の推進に努めています。それぞれ思い思いに自分の好きな本を選び、読書を楽しんでいます。



学校の市立図書館ポスト

子どもの読書環境整備の一環で岡谷図書館で借りた本を学校図書館で返却できるようにしました。児童・生徒が学校図書館に足を運ぶきっかけづくりにもなります。



市立岡谷図書館アネックス

アネックスとは「別館」という意味。市内7小学校の1・2年生の教室に30冊の本を貸し出し、定期的に入れ替えを行っています。



岡谷市の読書活動推進の取り組みは「第3次岡谷市子ども読書活動推進計画」で紹介しています。

子どもの興味は読書の入り口

貸出ランキングの上位には「おしりたんてい」などの、テレビ放送しているシリーズや、のりものや戦隊キャラクターなどのずかんが入っています。読書の入り口は、子どもが楽しいと感じる本です。テレビなどで興味を持った本を図書館に探しに行くのも読書習慣につながるかもしれません。

令和2年度岡谷図書館 児童書貸し出しランキング

- 1のりもの2000プラス /小賀野実 監修・写真 / ポプラ社
- 2おしりたんてい みはらしそうのかいじけん /トル 作・絵 / ポプラ社
- 3おしりたんてい かいとうとねらわれたはな /トル 作・絵 / ポプラ社
- 4世界ののりもの図鑑2500 /山崎友也 著・監修/スタジオタッククリエイティブ
- 5おしりたんてい かいとうVSたんてい /トル 作・絵 / ポプラ社
- 6おしりたんてい むらさきふじんのあんごうじけん /トル 作・絵 / ポプラ社
- 7おしりたんてい あやうしたんていじむしょ /トル 作・絵 / ポプラ社
- 8物の流れ /関 和之のマンガ・イラスト / 旺文社
- 9おしりたんてい ふめつのせつとうだん /トル 作・絵 / ポプラ社
- 10仮面ライダー大図鑑デラックス / ポプラ社

ずかん・シリーズものが人気

ずかんもの **1** 位! シリーズもの **1** 位!



「のりもの2000プラス」
監修・写真：小賀野実 / ポプラ社



「おしりたんてい みはらしそうのかいじけん」
作・絵：トル / ポプラ社

小学生に / 人気の本

本の宝庫「図書館」へ。

岡谷図書館では、子どもたちが気軽に本の世界に入り込めるように、さまざまな『しかけ』をしています。

マンガが拓く
興味の扉

話題のマンガを
関連図書の近くに配置

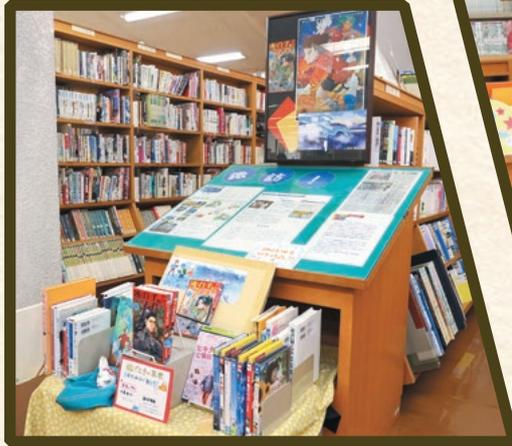
しかけ 01



テレビ・ネットで見た
話題のテーマ

気になっていたアレ
を逃さず特集展示

しかけ 02



ほかにも、館内で貸し出し用のDVDを常時上映するなど、図書館は『日々進化』しています。まずは、図書館に行ってみませんか？

なんとなく
手に取っちゃう
ジャケ借りワゴン

学習室への階段前には
中高生に人気の1冊が…

しかけ 03



冒険に「遅すぎる」は「ない」。

図書館は、すべての世代の人にとっての宝島です。読書を始めるのに「遅すぎる」はありません。

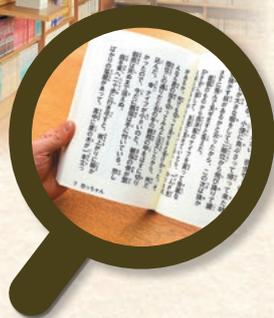
年齢を重ね、小さい文字が見えにくくなった人のために、代表的な書籍を大きな文字に編集し直した「大活字」シリーズもそろっています。ぜひ一度手に取ってみてください。本のページをめくる感覚をとりもどしませんか？

また、諏訪地域は6市町村の図書館が連携しています。6館を合わせると百万冊近くの蔵書。諏訪地域公共図書館ネットワーク「すわズラ」に登録すれば簡単に取り寄せ予約ができ、自分の利用状況も確認できます。あなたにとっての「宝物」が必ず見つかるはず。さあ「宝探し」に出かけませんか？

問合せ 市立岡谷図書館

2212031

大活字本コーナー



「すわズラ」パソコンからもスマホからも使えます。QRコードからぜひ登録してください。



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

けい 子宮頸がんを防ぐ HPVワクチンの接種勧奨が再開



令和3年11月、厚生労働省は子宮頸がんを予防するHPVワクチンの接種を改めて勧奨することを決めました。今後は、対象の方へ個別通知などにより案内が行われる予定です(詳しくは、市役所健康推進課までお問い合わせください)。そこで今回は、子宮頸がんとHPVワクチンについて産婦人科の鈴木医師にお話をうかがいます。

— 子宮頸がんとは。

子宮頸部という子宮の出口にできるがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんのほとんどは、男性との性交渉でヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することが原因で、数か月もしくは数年以上かけて発症します。子宮頸部は、膀胱、直腸や尿管などの臓器に近い場所にあるため、子宮体ごと比べ、がんの浸潤や転移が早い特徴があります。

— 予防について。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンを事前に打つことで、かなりの率で予防することができます。また、タバコの煙を吸うことで子宮頸がんになりやすくなるため、タバコの煙を吸わないことも重要です。

— 治療について。

子宮頸がんは、がんになる前の段階で異形成という病変ができます。軽度であれば、9割が自然に治りますが、中等度まで進むと、軽度よりは自然に治りにく

く、状況によってレーザー子宮頸部蒸散術という異形成をレーザーであぶりとする手術を行います。高度になると、そのあと9割が初期がんへ進行していくため、子宮頸部円錐切除術という病変部を切り取る手術を行うのですが、子宮は残せても流産や早産になる可能性が高くなります。さらにがんまで進行した場合、子宮全体の摘出、抗がん剤治療や放射線治療などを行います。

— 接種勧奨が再開されるのですが。

HPVワクチン接種については、専門家の会議において継続的に議論されてきました。ここで、安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ることが認められたことから、厚生労働省は順次接種勧奨を再開していくことを決めました。

— HPVワクチンについて。

ワクチンには2価、4価、9価の3種類があります。ヒトパピローマウイルスは100種類ほどあり、9価のワクチンが一番多くのヒトパピローマウイルスに対応しています。

接種費については、9価は今のところ自費となっておりますが、小学6年生から高校1年生までの女性は2価および4価を公費(無料)で接種することができます。

接種方法は、腕に打つ筋肉注射で、7か月間かけて3回接種を行います。

打ったあとに体がだるくなることがあるので、数日は安静にしてください。

初交前の接種がもっとも効果的ですが、初交後も効果はありますので、高校1年生以降の方も接種をお勧めします。また、12歳などの早いタイミングで接種した場合は、ヒトパピローマウイルスが体に入る機会がないとワクチンの抗体が薄れてしまうため、自費になってしまいますが、高校卒業あたりで追加接種するのもよいかと思えます。

— 市民のみなさんへひとこと。

ヒトパピローマウイルスは、50%〜80%の女性が一生に一度は感染すると言われているウイルスです。子宮頸がんは、30代〜40代の女性に多く、若い女性がかかりやすい病気です。家族を残して命を落とす、将来の妊娠や出産に不安を抱えるといったことにならないよう、HPVワクチンの接種と定期的に子宮がん検診を受けるなどの予防に努めましょう。岡谷市民病院でも4価と9価のHPVワクチン接種の予約を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 238000

産婦人科 鈴木 靖子 医師

信州大学医学部卒業後、横浜市立大医学部附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。産婦人科医長。最近では古民家のリノベーションに励んでいる。張り替えたばかりのふすまを飼い猫に破かれ、また張り替えるなどの苦勞も楽しんでいる。

「マイナンバーカード×スマートフォン」で ワクチン接種証明書(電子版)が取得できるようになりました!!

令和3年12月20日より、スマートフォンの専用アプリからマイナンバーカードを使って申請し、「新型コロナワクチン接種証明書(電子版)」が取得できるようになりました。従来の紙の接種証明書と同じ内容を、スマートフォンの画面上に表示することができます!

証明書の発行に必要なもの

①スマートフォン

マイナンバーカードが読み取れる端末
(iOS13.7以上、Android8.0以上)

②専用アプリ

右記のサイトからダウンロードできます。 デジタル庁ホームページ

③マイナンバーカード

新型コロナワクチン
接種証明書アプリ

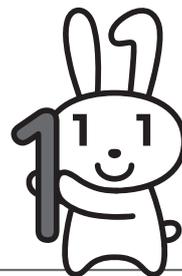
④券面入力補助用暗証番号

マイナンバーカード発行時に設定した4桁の暗証番号

⑤パスポート(海外渡航用を取得する場合)



窓口に行かなくても
お持ちのマイナンバーカードと
スマートフォンがあれば
取得できます!



ワクチン接種証明書(電子版)の申請には、**マイナンバーカードが必要です。**
カードの申請から交付まで2~3週間かかりますので、まだお持ちでない人は、早めの申請をお願いします。

ワクチン接種証明書に関する問合せ
新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

マイナンバーカードに関する問合せ
市民生活課 ☎23-4811 (内線1155)

お知らせ

4月1日 新和田トンネル無料化 通行券の利用は計画的に

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)も同日をもって不用となります。

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)

お知らせ

土曜マイナンバーカード窓口を 開設します

マイナンバーカードを作りたい、でも平日は仕事などで手続きできない…というみなさんに、土曜マイナンバーカード窓口を開設します。ご利用ください。

開設日…1月15日(土)、2月5日(土)、3月5日(土)

開設時間…午前9時~正午

受付場所…市役所1階 市民生活課窓口

※1階西口(病院側)の夜間休日受付からお入りください。



市民生活課
高田幸之介

[手続きできる内容]

マイナンバーカードの

- 申請(無料写真撮影あり)
- 受け取り
- 暗証番号の変更/初期化
- 電子証明書の発行/更新

※手続きに必要な持ち物などの詳細は、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1104・1155)

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)

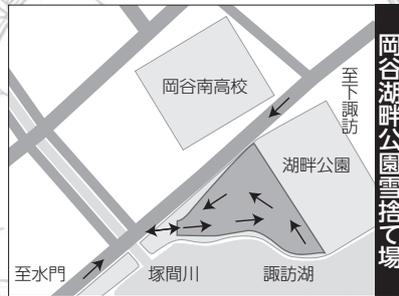


今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場駐車場雪捨て場

- 【凡例】**
- 1次路線(最優先路線)
 - 2次路線(優先路線)
 - 国道・県道
 - その他路線
 - 雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



澁川一丁目雪捨て場

雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

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

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

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

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

募集

子どもたちの「もっと学びたい!」を応援します!! 令和4年度 奨学金・学生寮のご案内

奨学金「岡谷市育英資金」

高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。卒業後、岡谷市へ戻ってきた場合には、償還金の一部免除されます。

申込み資格…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、そのほかの団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

貸付月額…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) …30,000円以内
- ▽専修学校(専門課程) …49,000円以内
- ▽短大、大学…52,000円以内
- ▽医学部…20万円以内

入学準備金…

- ▽大学…20万円以内(初回のみ)
- ▽医学部…120万円以内(初回のみ)

貸与条件…無利子、貸与は正規の就学期間内

償還方法…卒業して半年後から月賦などにより償還

募集期限…3月31日(木)

申込み…市ホームページで確認するか、
教育総務課へお問い合わせください。

岡谷市
育英資金



給付型奨学金「公益信託山田徳郎奨学基金」

県内の高校に進学・在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。

申込み資格…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

給付月額…15,000円(最長3年間)

募集人数…若干名

募集期限…3月31日(木)

申込み…市ホームページで確認するか、教育総務課へお問い合わせください。



山田徳郎
奨学基金



学生寮「長善館」入館生募集

応募資格…県内在住者で、東京都内・近郊の4年制・6年制大学へ4月から進学予定の男子学生

所在地…東京都調布市若葉町(京王線仙川駅から徒歩5分)

募集人員…約10名(定員40名)

選考面接…

- ①1月28日(金)、②2月17日(木)、③3月3日(木)、
④3月17日(木)、⑤3月24日(木)

※①は長野県教育会館(長野市)、②④⑤は諏訪教育会教育会館(諏訪市)、③は松本商工会議所(松本市)にて行います。

選考方法…書類審査と面接結果を総合して決定します。

館生負担金…入館金(入館時) …40,000円

館費(朝・夕食代含む月額) …55,000円

個室電気料(個室別メーター制)

※館内Wi-Fi使用料は無料

申込み…詳細は長善館ホームページをご覧ください。



長善館
ホームページ



問合せ●教育総務課(内線1211)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

大切な税について考えてみましょう 「税についての作文」表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した、「税についての作文」の岡谷市関係の入選者表彰式が12月9日に市役所で行われました。14名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や今井竜五市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。

税金は、わたしたちの暮らしのとても身近なものにつかわれ、毎日の生活をいろいろな面で支えています。今回、将来納税者となる中学生のみなさんには、作文を通じて、税に対する関心や理解を深めてもらいました。市民のみなさんも、税金の在り方やその使われ方などについて関心を持ってもらい、一緒により良い岡谷市を築いていきましょう。



問合せ●税務課(内線1137)

【入選者のみなさん】

- 関東信越国税局管内納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校 牛山 陽日「縁の下で支えるヒーローのように」
岡谷南部中学校 赤岩 美蘭「税の今と昔」
- 長野県納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校 神田 美羽「一人一人がみんなのために」
- 諏訪税務署長賞
岡谷南部中学校 鳴澤 優一「税金」
岡谷東部中学校 守屋 七海「税金を正しく理解して」
- 長野県租税教育推進協議会長賞
岡谷東部中学校 堀江 真由「感謝すべき社会保障」
- 長野県南信県税事務所諏訪事務所長賞
岡谷南部中学校 大橋 稚加「もしも税金がなかったら」
- 諏訪地区税務協議会長賞
岡谷南部中学校 山崎 彩菜「大切な税金」
岡谷東部中学校 落合 秀人「将来の日本の国民負担のために」
- 関東信越税理士会長野県支部連合会長賞
岡谷南部中学校 宮坂 朋葉「身近な税」
- 関東信越税理士会諏訪支部長賞
岡谷東部中学校 澤井 未悠「安心安全に暮らすために」
- 諏訪納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷東部中学校 小松 聖史「税と生きる」
- 岡谷市長賞
岡谷南部中学校 小口 奈琉実「私たちと税」
岡谷東部中学校 伊藤 来夏「税の大切さ」

募集

令和4年度 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。

「家庭ごみ収集カレンダー」 広告募集

仕様…A2サイズ・フルカラー片面刷・全戸配布
 広告枠…カレンダー下部の6枠(1枠:縦43mm×横62mm)のうち1枠
 掲載期間…4月1日～令和5年3月31日
 掲載料…1枠50,000円
 応募方法…1月4日(火)～14日(金)の受付期間中に、市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。
 ※応募多数の場合は選考

問合せ●環境課(内線1447・1448)

「保健事業日程表」 広告募集

来年度のがん検診・予防接種・乳幼児健診等日程表に、有料広告を掲載しませんか。日程表は市内の全戸(約16,000世帯)へ配布するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご応募ください。
 広告枠…5枠(1枠:縦40mm×横80mm)
 使用期間…4月～令和5年3月 年1回発行
 掲載料…1枠30,000円
 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…1月31日(月)

問合せ●健康推進課(内線1181)

諏訪湖ハイツ施設内への 広告募集

- 大浴場ロッカー扉 表面(全120枠。9枠か12枠のどちらかを選択) サイズ:A4
掲載料(1年)…9枠:10,800円
12枠:14,400円
 - 1階トイレ個室内壁面(5枠) サイズ:A3
掲載料(1年)…1枠:12,000円
 - エレベーター内壁面(1枠) サイズ:A2
掲載料(1年)…1枠:24,000円
- 応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。申請書はホームページからもダウンロード可。
 ※広告の原稿は自身で準備してください。

問合せ●社会福祉課(内線1256)

おかのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人
 ※定員に満たない講座のみ市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込) …①・②1,000円、③～⑤1,150円

申込み…1月11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1月13日(木) 午前9時から受付開始。

- 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、申し込み時に身分証の提示をお願いします。
- 受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご了承ください。



★facebookでも情報発信中!

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	1月26日～3月9日(2/23休み) [水曜・全6回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	1月27日～3月3日 [木曜・全6回]	午後7時～8時30分	エイミー・タグチさん	10名	講習室
③ピラテス	1月24日～2月28日 [月曜・全6回]	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	1月25日～3月1日 [火曜・全6回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑤ZUMBA(ズンバ)	1月28日～3月11日(2/11休み) [金曜・全6回]	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

寒い季節、首・肩・腰など硬くなっていませんか? ゆったりほぐすYOGA

ゆったりとしたYOGAのポーズでからだも心も解きほぐしましょう! YOGAが初めての人でも安心。自分に合ったポーズで行います。体が硬い人オススメです。男性もぜひ!!



日時…1月20日・27日、2月3日・10日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階講堂

対象…市内在住の20歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…公認スポーツ指導員 高橋 愛さん

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(ない人は公民館でお貸します)、水分

受講料…800円(4回分)

申込み…1月6日(木)の午前9時から湊公民館にて受付。費用を添えてお申し込みください。電話でも受け付けます。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 共催講座 楽しい俳句講座

若者から高齢者まで幅広い世代で人気の「俳句」を学んでみませんか。身構えず、感じたこと、見たことをそのまま17文字に…。

心身の健康づくり、脳の活性化のためにもぜひ挑戦してみてください。

日時…1月27日・2月10日・24日(全3回)

毎回木曜日 午後0時30分～2時30分

場所…カルチャーセンター 第1多目的ホール

対象…俳句に興味のある人、初心者大歓迎です

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

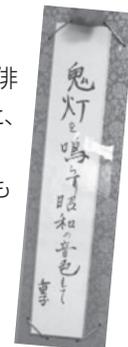
講師…瀧川 重子さん

学習グループ「あづさ俳句会」のみなさん

持ち物…ノート、筆記用具

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…1月5日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月25日(火) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

日々を豊かに過ごすきっかけづくりに… 講演会・セミナーなどのご案内

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配…。

そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられるサポートセミナーを開催。ミニ就職説明会では、仕事の内容や希望する働き方など、直接企業の担当者とお話ができます。

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

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

参加無料

託児あり

●女性の再就職応援セミナー

“家族も私も大切にしたい
女性のための就業準備セミナー”

日時…1月19日(水) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名 ※オンライン配信あり

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…1月27日(木) 午前10時～正午

(受付：午前9時40分～)

場所…テクノプラザおかや

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

ひきこもりの理解と支援のための講演会

最近、よく聞かれるようになった「ひきこもり」について学ぶ会を開催します。「ひきこもり」とはどういう状態のことをいうのか、どのような相談窓口があるのか、また、身近な人はどう接すればいいのか、この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか。

日時…1月22日(土) 午後1時～2時30分

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター職員

定員…50名

参加無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1258)

岡谷市農業シンポジウムを開催します

種と苗の保全と育成、開発者の権利などについて定めた種苗法が、昨年改正されました。今回は、農林水産省農産局の小口悠さん(岡谷市出身)に、改正内容について詳しくお話しいただきます。これを機に種苗法について学びましょう。

日時…1月29日(土) 午後2時～4時(開場：午後1時30分)

場所…市役所 9階 大会議室

演題…「種苗法の改正!? 何がか変わったの? 種苗法を学ぼう!」

講師…農林水産省農産局

小口 悠さん

対象…農業者、農業に興味のある人など

参加無料

申込み不要



問合せ●農林水産課(内線1487)

地球温暖化防止啓発セミナーを開催します

地球温暖化は、わたしたちの生活に影響を与える大きな問題です。効率的に熱利用ができる「地中熱」をテーマとして、再生可能エネルギーの可能性を一緒に考えてみませんか。

※併せて「地球温暖化防止川柳」の表彰式を行います。

日時…2月5日(土) 午後1時30分～3時

場所…カノラホール 小ホール

演題…「一般住宅への再生可能エネルギー『地中熱』の利用」

講師…(株)ダイワテック

代表取締役 和田 保守さん

定員…100名

申込み…1月26日(水)までに電話・

FAX・Eメールにて受付。



参加無料

要申込み

問合せ●環境課(内線1445・1446)

定年準備セミナー ～年金不安から脱出しよう～

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

日時…2月9日(水) 午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや

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

講師…特定社会保険労務士 山本 剛さん

申込み期限…2月4日(金)

参加無料

要申込み

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

ウィズコロナ下での飲食、ワクチン・検査パッケージ制度

新型コロナウイルスの接種率が国際的にもトップレベルになり、毎日の新規感染者数も低い状態が続いています。飲食店に対する行政の規制も緩くなってきました。これから忘年会や新年会、帰省した家族との外食の機会が増えてきます。

一方、ヨーロッパやお隣韓国などでは、日本と同様ワクチン接種率が高いにもかかわらず新型コロナウイルス感染症が大流行しています。気を緩めれば日本でも再び流行する危険性があります。今回は、現在の状況での飲食に關してお話しします。

「ワクチン・検査パッケージ制度」

（以下「パッケージ制度」とは）
安全に飲食店などを利用できるように国が考えた制度です。

感染症の流行が見られない「平時」では、感染症対策がきちんと守られていると県などに認証された第三者認証店において、ワクチン接種歴か検査で感染症がないと確認されたお客さんでは、人数や時間、アルコール類提供の制限がなくなります。もちろんコロナ感染症が流行しているときは、県知事が制限を変更します。イベントの開催や旅行などにも制限の緩和ができるようになっていきます。

「2回ワクチン接種が済んでいる人は」

まず予防接種済証を確認しましょう。市からの接種券で予防注射を受けた人は、接種券が付いている「新型コロナウイルス予防接種のご案内」という台紙に「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証（臨時）」という欄があり、接種を受けた会場・医療機関で記入がされています。本体を紛失しない

ようコピーをとるか、携帯電話で写真を撮っておきましょう。認定飲食店などにおいて、予防接種済証のコピーや写真の確認で入店できます。予防接種済証を紛失してしまった人は、市役所（新型コロナウイルスワクチン接種対策室）に予防注射の記録があり、証明してもらえます。

「ワクチン接種を受けていない人は」

新型コロナウイルス感染症検査で陰性を証明する必要があります。PCR検査等（核酸増幅法）、抗原定量検査が推奨されますが、抗原定性検査も利用可能です。抗原定性検査は、今ではスワーパーでも購入できますが、きちんと検査するには事前研修が必要とされており、医療機関で受けて陰性証明を受けるのを勧めます。なお、パッケージ制度では、PCR検査等（核酸増幅法）・抗原定量検査での陰性証明は3日以内、抗原定性検査では1日以内と期限があります。まだワクチン接種を受ける方法がありますので、特別な理由がない限りワクチン接種をお勧めします。

認証店でいろいろな制限がなくなっても、こまめな手指の消毒、飲食時以外はマスク着用、対人距離を確保、席を移動したりお酌や回し飲みの禁止、大声での会話の禁止など、一般的な感染予防のルールは必要になります。クラスターになって、流行を引き起こし、再び制限が厳しくならないようルールを守って飲食店を利用しましょう。

また、新たな変異株の流行も始まる危険性があります。ふだんから流行状況を確認して飲食などの計画を立てましょう。
（岡谷市医師会）

健康

コロナ禍で、心身の機能が低下していませんか？ フレイル予防相談会のご案内（予約制）

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響で、「歩く速さが遅くなった」「身体を動かすことが減った」「気持ち落ち込みやすくなった」という変化を感じていませんか？ その状態は、フレイルかもしれません！フレイル予防相談会に参加してフレイル予防のポイントを学び、コロナ禍でもできる運動や健康の取り組みを続けていきましょう！

【相談会の流れ】（1人40分）

フレイルチェック、歩行姿勢測定、運動指導、健康相談

★歩行姿勢測定とは？

センサーに向かって6m歩くだけで、歩く速さや姿勢をかんたんに測定できます。

歩行姿勢測定



場所…諏訪湖ハイツ 203研修室

対象…市内在住の65歳以上の人（事業対象者、要支援・要介護認定者は除く）、医師から運動制限を受けていない人

期日…1月17日・24・31日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日・28日（毎月月曜日）

時間…午前9時～午後5時

申込み…やまびこスケートの森（☎24-5210）に、電話で希望の日時をお申し込みください。

受付時間…正午～午後7時（月曜日を除く）

参加無料

問合せ●介護福祉課（内線1249）

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金

土

諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)

■診療時間
毎日 午後7時～9時
■診療科目
小児科 生後3か月以上
中学生まで
(ケガ、やけど、ハチ刺され、
誤飲等は除く)
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

春山眼科医院
☎ 21-2525
溝口医院
☎ 27-6266
山岡歯科医院
☎ 22-2472
アイン岡谷薬局
☎ 23-2808
永田薬局
☎ 27-8123
水道建設(株)
☎ 23-2662

1

2歳児にこここ教室
(R1年12月16日～31日生)
午前(個別通知します)

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

7

8

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

14

15

離乳食教室(ばくばく教室)
(R3年1月生)
[予約制・少人数教室]

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

21

22

離乳食教室(ごっくん教室)
(R3年8月生)
[予約制・個別対応]

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

28

29

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室	
	無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:蒲生路子 弁護士 ※2月分予約:1月19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]	19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	
	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] 12日(水)・26日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206	
就業	女性のための相談 [予約制]	18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	12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	
企業経営	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	5日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
	特許・発明相談	18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)	
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		
	相談日	時間	場所
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

今月の納税

◎市県民税 第4期
◎国民健康保険税 第10期

納期限…1月31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)

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。

2回目▶1月14日(金) 午後7時～8時30分
内容:妊娠中の食事・産後の生活について 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)



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

●水道修理事業局

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。

<p>2</p> <p>⊕ 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>⊕ 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>🏠 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>🏠 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>3</p> <p>⊕ 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>🏠 クラフトさくら薬局 ☎ 21-2301</p> <p>🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>4</p> <p>🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>5</p> <p>🏠 1歳6か月児健診 (R2年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>🏠 2歳児にこここ教室 (R1年12月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>9</p> <p>⊕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>🏠 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>10</p> <p>⊕ 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100</p> <p>🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>🏠 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p>🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>11</p> <p>🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>12</p> <p>🏠 3歳児健診 (H30年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>1</p> <p>🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>16</p> <p>⊕ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p>🦷 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p>🏠 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>17</p> <p>🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>18</p> <p>🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>19</p> <p>🏠 3～4か月児健診 (R3年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>2</p> <p>🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
<p>23</p> <p>⊕ 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>🦷 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>🏠 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>24</p> <p>🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>25</p> <p>🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>26</p> <p>🏠 9～10か月児健診 (R3年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>2</p> <p>🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
<p>30</p> <p>⊕ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p>🦷 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p>🏠 アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p>🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>31</p> <p>🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>健康相談・栄養相談 (月～金曜日)</p> <hr/> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 3～4か月、9～10か月児健診：バスタオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきてください。</p>	

お知らせ 新成人のみなさん 20歳になったら国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳になった人には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせしています。20歳になってから、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。「年金手帳」は別途送付します。(厚生年金保険の被保険者だった人や障害・遺族年金を受給している人には送りません。) 20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、市民生活課またはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

※日本年金機構では、国民年金制度や保険料の納付、免除制度について動画でわかりやすく解説しています。QRコードからご覧ください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661
市民生活課(内線1158)

お知らせ 風しん抗体検査は お済みですか？

風しんは成人がかかると症状が重くなる場合があります。また妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがおきることがあります。

昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性に、抗体検査と予防接種を受けられるクーポン券が4月に送られています。クーポン券の有効期限は令和4年3月31日までとなっていますので、あなた自身とこれから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って抗体検査を受けましょう。

問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ 岡谷市消防出初式を 行います



令和2年岡谷市消防出初式

「令和4年 岡谷市消防出初式」を行います。カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車輛による分列行進を行います。

なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

期日…1月9日(日)

式典：午前9時45分～ カノラホール
人員服装の点検：午前10時50分～
市役所イベント広場(予定)

人員・車輛分列行進：午前11時5分～
市役所東側道路(カノラホール前)
(午前11時30分終了予定)

問合せ●消防課(内線3119)

お知らせ 後期高齢者医療の 医療費通知について

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

●令和3年1月～10月までの診療分は、
令和4年1月下旬に送付

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

※令和3年分から、医療費通知の送付を年1回に変更します。令和3年11月・12月の診療分については、令和4年1月～10月分と併せて、令和5年1月下旬ごろに送付します。

問合せ●
長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026-229-5320

もっと お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

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 入札参加資格審査申請は 2月28日までに!

令和4・5・6年度の建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(定期申請)、および令和4年度の物品・役務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は財政課まで申請をお願いします。

詳細は、市ホームページ「トップページ」> 仕事・産業 > 入札・契約 > 「参加申請・登録」の「令和4・5・6年度 入札参加資格審査申請について」をご覧ください。

受付期間…2月1日(火)～28日(月)

期間中に持参、または郵送にて申請してください。

※郵送の場合は2月21日(月)必着

問合せ●財政課(内線1535)

募集 長野県民交通災害共済 会員募集!

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

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

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●
市民生活課(内線1166・1172)

お知らせ おかや就活サークルに
参加しませんか？

これから就職活動を始めるみなさんが、就活への準備を一步リードできるよう応援します。



2月は、「仕事を見る、就活に備える、想いを知る」をテーマに、セミナーや企業見学、

経営者との交流を実施します。料金は無料で、両日参加できなくてもOK。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。

▶2月17日(木)

場所…テクノプラザおかや など

①「企業見学ツアー」

午前10時～正午

実際に企業を見て、仕事内容や働いているようす、雰囲気を知ろう

②「自己PR・面接対策セミナー」

午後1時～3時

エントリーシート・面接に役立つ自己PRの作り方と面接成功の極意を学ぼう！

③「経営者と語ろう！」

午後3時～4時30分

経営者と話し、社員・経営に対する想い・考えを知り、仕事への価値観を深めることで納得・実りある就活につなげよう！

▶2月18日(金)

場所…茅野市民館

④「諏訪地域企業研究会」

午前9時30分～午後0時30分・

午後2時～5時

諏訪地域の企業が多数出展予定。2月のうちに企業研究を進めて、就活を有利に！

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

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6日(日)

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

お知らせ 日曜がん検診の
お知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診しましょう！

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

期日…2月27日(日)

時間…午前9時～11時30分(予定)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

対象…本年度35歳以上の人

検診項目

①大腸がん検診

(日本で最も多くの人がかかるがん)

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

自己負担金：520円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)

(2番目に多くの人がかかるがん)

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

自己負担金：1,260円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)

(死亡率が最も高いがん)

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

自己負担金：3,670円(免除対象外)

定員…各検診とも30名程度

申込み…1月21日(金)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ 水道課からの
お願い

【貯水槽の管理を適切に!】

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任です。管理が不十分だと水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

【水道管の管理点検を!】

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和60年初期ごろまでは宅内の配管の一部に使われていました。鉛製給水管を使用しても健康上支障はありませんが、より安心して利用いただくため、朝一番や旅行など長時間使わなかった場合は、鉛が溶け出している可能性がありますので、バケツ一杯程度を飲み水以外(トイレや洗濯など)にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

【漏水してしまったら!】

できるだけ早く岡谷市上下水道指定工事店に修理を依頼してください。

- 修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自分で修理した場合や、指定工事店以外の業者が修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

問合せ●水道課(内線1416)

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)

お知らせ 子宮頸がん
ワクチン接種について

平成25年に、厚生労働省から積極的に勧奨すべきではないとの通知が出され、市からも積極的な接種勧奨を控えていましたが、昨年11月に、厚生労働省が対象者への個別通知の再開を決定しました。これを受け、対象のみなさんには4月に案内を送付しますので、内容を確認して、接種を検討してください。

問合せ ● 健康推進課 (内線1182)

お知らせ 税務相談所
開設日のお知らせ

期日…1月12日、2月9日、4月13日、
5月11日(原則として毎月第2水曜日)
時間…午前10時～正午
場所…下諏訪商工会議所会館 2階
税理士会事務局(下諏訪町4611)
※相談無料・要事前電話予約
問合せ ● 関東信越税理士会諏訪支部
☎28-6666

お知らせ 対象世帯の
灯油代を助成します

原油価格の高騰に伴い、市内の低所得者世帯などの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 障がい者就労施設などによる
物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を、市役所庁舎で行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！
日時…1月17日(月)～21日(金)
午前10時30分～午後1時30分
場所…市役所 1階 ロビー
問合せ ● 社会福祉課 (内線1255)

お知らせ ひとり親家庭のみなさんへ
メルマガ配信のお知らせ

市では、ひとり親家庭の人が受けられる制度をもっと知ってもらうため、メルマガ配信を行います。「離婚したときに受けられる各種制度について詳しく知りたい」「養育費についてどこに相談しらいいかわからない」など、問い合わせの多い内容について配信を予定しています。配信を希望する人は、QRコードからご登録ください！



対象…市内在住のひとり親家庭の人
配信内容…児童扶養手当や母子父子寡婦福祉資金貸付などのひとり親家庭支援制度、養育費、女性相談に関する案内を、今年度は3月までに4回配信、年8回程度を予定
問合せ ● 社会福祉課 (内線1263)

世界おとどけ便

～国際交流センターだより～

中国の春節



みなさん、こんにちは！国際交流センターの葛(カツ)です。中華圏においては、『春節』は歴史が深くてもっとも大切な祝日と言えます。旧暦の正月(1月1日)のことで、西暦では毎年変わり、今年は2月1日となります。春節は中華圏の地域だけでなく、韓国、北朝鮮、ベトナム、シンガポール、マレーシア、スリナムな

ど10か国以上で祝われています。

今回は、春節について面白い風習を紹介したいと思います。ひとつ目は言うまでもなく大晦日の「団円飯」です。家族だけでなく親戚と一緒に晩ご飯を食べたり、年越しをしたりするのがすごく楽しいですね。餃子は必ずその日の献立の一つであり、一年の最後の日に、家族や大切な人と一緒に餃子を作るときの幸せは、どんな珍味よりうれしいものです。また、新年を迎えるにあたり、花火を抜きには語れません。春節の15日間を通して、まちは花火や爆竹ですごくにぎやかになります。

日本では春節は祝いませんが、横浜の中華街では毎年いろいろなイベントが開催されています。もし興味があれば、ぜひ見に行ってみてください。

今月の子育てキーワード(小学校 高学年)「家族の一員として 役割を持たせましょう」

家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

今年度最終回!『元気いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に体力測定を行います。また、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定です。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

期日…1月20日(木)

時間…午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付開始:午前9時30分～)定員20名
事前申し込みにて受付
「健康相談室」は午前10時30分～
「ウォーキングプチ講習会」は午後2時～(30分程度)

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

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
(平日 午前9時～午後5時)

トレーニングパーソナルレッスン (一般向け)

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

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1,500円(保険料・施設使用料込)

申込み…電話または受付窓口にてお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンター ファミリースケートデー

市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

日時…1月22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



おかやファミリースポーツ プログラム

◎親子で卓球体験

日時…2月13日(日) 午前10時～正午
(受付開始:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内在住の小学生の親子

定員…20組(先着順)

参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

受付期間…1月18日(火)～31日(月)

以上問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)



今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分)…1月16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…1月16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

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…1月21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



シルキーチャンネル

1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**

- わが家のアイドル
- ホリディスクエア
- 家庭で作る郷土料理
- 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。

令和3年度 岡谷市社会福祉大会 開催

本年の岡谷市社会福祉大会は、11月20日（土）に長野県男女共同参画センター・あいとぴあにて、新型コロナウイルス感染症対策のために規模を縮小し、開催いたしました。

式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状が、多額の寄付金・物品寄付をいただいた方々には感謝状が贈呈されました。



主な内容

CONTENTS

令和3年度岡谷市社会福祉大会開催	22
岡谷市高齢者クラブ連合会／ 福祉機器リサイクル事業をご利用下さい／ 一時的な資金の緊急貸付に関するご案内	23
	24

社会福祉事業特別功労者

長年にわたり社会福祉事業に貢献されました方々を代表して、宮坂久雄様と小口裕子様にお受けいただきました。



謝辞

社会福祉事業特別功労受賞の宮坂久雄様に受賞者を代表して、お礼のことばをいただきました。



社会福祉事業協助者

長年地域福祉の向上に多大なご協力をいただきました方を代表して、小口かつみ様にお受けいただきました。

感謝状

福祉基金に多額なご遺志金・ご寄付を賜りました方々、またボランティアセンターへ善意の品物をお寄せくださいました方々を代表して、岡谷市ダンス協会様にお受けいただきました。

岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して、TPR労働組合様にお受けいただきました。

褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力を頂いた方々を代表して、小口智達様にお受けいただきました。

岡谷市社会福祉協議会の活動報告

式典後に「支え合いの地域づくり」について、活動状況のご報告をしました。
本年度、岡谷市社会福祉協議会では、岡谷市の生活支援体制整備事業の一環として、21の地区を対象に地域お宝探し講座を進めています。

地域のお宝とは、日常の中の何気ない行動、活動の中の「人との繋がりや支えあい、ちょっとした気遣いなど」に着目し、それを「地域の宝物」としています。
日頃から地域、隣近所で行われてきている散歩の時の声掛けや、畑仕事や野菜のお裾分け、自分の趣味の活動など普段の行動が健康づくりや仲間づくり、安否確認などに繋がっていることもあるのではないのでしょうか？

そうした日頃の行動をみんなで出し合い、その行動についてみんなで楽しく意味づけをしてみる、そんな和気あいあいとした場です。そこから自分たちの住む地域の新たな発見や地域の繋がりについて考えてみるそんな内容となっています。

スローガン

みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081

岡谷市長地権現町4-11-50

☎ 24-2111

☎ 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

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状(敬称略)

- ◇社会福祉事業特別功労者
宮坂久雄 宮坂昭男
武居恒夫 小口裕子
横内誠 上沼縁
北袋壽雄 小口みさ子
小口啓子 林順子
水野輝子 小口亨代
中島みどり
- ◇社会福祉事業協作者
小口かつみ 宮澤恵子
矢崎よし子 西野正
宮澤恒子
岡谷市手をつなぐ親の会
- ◇褒賞(個人)
小坂大和 宮澤淑
鮎沢今朝一 橋爪誠
今井敦子 今井美恵子
志村君子 小沢紀美子
澁井三千雄 比後元康
小口茂子 中村愛子
北原太賀子 向山あけみ
澁井菊枝 山岡香代
山崎和子 小山和美
山本美代子 花岡美佐子
小坂しづ子 芳澤広國
守屋艶子 小坂八郎
花岡のり子 小林みち子
上田さちえ 片倉嘉子
金原健児 小口智達
三井正二 小坂れい子
林清水 今井正直
宮本夙子 小林昭二
横田明子 齊藤春子
堀内久恵 中村清子
東方田鶴子 出井善高
小口登代 濱國弘
川上セツ子 武井正勝
小口茂子 湯本利子
所弥生
- ◇褒賞(団体)
ふらっとり 岡谷子ども劇場
◇福祉基金感謝状(遺志金)
宮坂いく子
◇福祉基金感謝状(寄付金)
岡谷市ダンス協会
長野県労働金庫諏訪湖支店運営委員会
常福寺花園会女性部
ユニー株式会社
小さな善意で大きな愛の輪運動
アピタ岡谷店
東掘星校会
年金受給者・岡谷
慈雲寺花園檀徒会
◇岡谷市ボランティアセンター感謝状(物品)
川岸食糧販売企業組合
◇長野県共同募金会
岡谷市共同募金委員会会長感謝状(団体)
有限会社 観光荘
岡谷市仏教婦人連合会
税理士法人三澤会計
みさわ財産コンサルティング株式会社
諏訪労務管理センター社員一同
慈雲寺花園檀徒会
宗教法人 真如苑岡谷支部
京セラ株式会社
長野岡谷工場従業員一同
株式会社岡谷中部建設
株式会社日本ピスコ 従業員一同
ボーイスカウト岡谷第1団
TPR労働組合
TPR帝友会
TPRトータルサービス労働組合
絹の郷労働組合

岡谷市社会福祉大会 挨拶要約

岡谷市社会福祉協議会

会長 小口 明則

本大会は、令和元年度が台風の影響また、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大があり、2年の間、開催が叶わずにまいりました。

本年は、感染防止対策を徹底し、参集規模や内容も縮小しての開催の運びとなりました。

私たちが生活する社会は、少子化、高齢化、本格的な人口減少が進むとともに、家族観は変化し、世帯構造も単独世帯や核家族が中心になってまいりました。

私たちの価値観や意識、行動は自由化、多様化し、身近な暮らしに目を向けても、お互いが関心を持ち合うことが少なくなっていると言われております。

こうした中、昨年から続く新型コロナウイルスウィルス感染症による影響は長期にわたり、私たちの暮らしを様変わりさせ、未だ先の見えない状況が続いております。

様々な行事や活動も中止となり、地域における集まりや交流が制限されるなど、これまで進めてきた地域福祉向上の取り組みとは逆行する、地域のつながりを途絶えさせてしまうような状況が生まれてしまいました。

当たり前の日常の中にある、気の置けないつながりや気にかける関係が、いかに大切なものであるかを教えられたように思っております。

地区社協や生きがいデイサービス援助員、ボランティア、高齢者クラブな

ど、地域で活動される皆様にあつては、最初は戸惑い、手探りの状態でありましたが、感染対策の勉強会を実施しながら、できる範囲での声掛けなどが行われました。感染が落ち着いている時は、感染対策と両立できる内容でそれぞれの活動を再開するなど、コロナ禍にあつて、地域の人と人とのつながりを切らさないための工夫や取り組みが続いております。

今年度から進めている、日々の暮らしの中の何気ない支え合いに目を向ける「地域のお宝探し」の取り組みでは、地域の皆様の友達付き合いや近所付き合いなどの様子とエピソードをお聞きし、つながりを切らさない暮らしが見えてきております。

暮らしの中で、人と人が出会いつながること、気になる存在が生まれ、それが「気にかける仲間」となつて、支えたり支えられたりする関係に発展していくこと、こうした気にかける関係こそが、社会的孤立を防ぎ、安全安心な地域を支える基本であろうと思っております。

本年4月、岡谷市では、第4次岡谷市地域福祉計画の初年度がスタートいたしました。

計画では、子どもから高齢者まで、全ての市民が、住み慣れた地域で安心して暮らすために、「ともに支え合う地域づくり」を目指しております。

今後、岡谷市が目指す地域福祉の実現に向けて、本年度 策定予定の地域福祉活動計画に基づき、行政、関係機関、各種団体、地域の皆様と、より一層連携・協力して、ともに支え合う地域づくりに取り組んでまいります。

岡谷市高齢者クラブ連合会

カラオケ大会が行われました。

高齢者クラブでは、12月8日（水）長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」においてカラオケ大会を開催しました。

46名の方が思い思いの歌を披露しました。

歌が終わると、大きな拍手が送られました。

また、同じ地域の友人から花束を贈られました。



あなたの入会を
みんなで
待っています！

岡谷市高齢者クラブ入会のお誘い

【加入については】

ご自分のお住まいのクラブ役員さんにおたずね頂くか岡谷市社協（クラブ事務局）までご連絡下さい。

TEL 24-2121（諏訪湖ハイツ内）



お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください！

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

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。



○シャワーベンチ

○シルバーカー

お譲りします。

詳細は、お電話またはホームページをご確認ください。

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（<http://www.okaya-shakyo.or.jp/>）または、長野県社会福祉協議会（<http://www.nsyakyo.or.jp/>）のホームページを御覧ください。

0123 こどものくに



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄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
1月の休館日…1日(土・祝)～3日(月)、11日(火)
(毎月第2火曜日)

親子運動遊び講座(1月25日(火)より申込み開始)
親子で体を動かして遊びます。
日時…2月25日(金) 午前10時～11時
対象…親子 場所…3F ダンス室
講師…篠原 忍さん
持ち物…靴下または上ばき、飲み物

予約不要の
イベント

1月19日(水)	食べるのだいすき(栄養士)	午前11時～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	べったんこの日 (1月生まれ対象)	午前10時30分 ～午後4時
27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

楽しい行事を毎月実施! (要予約)

つくっちゃおう(1月14日(金)より申込み開始)
「ペットボトルの車」を作ります。
(1月のつくっちゃおうに未参加の人対象)
日時…2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
(1月17日(月)より申込み開始)
日時…2月17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…2月7日(月) 午前中
子育て相談 日時…2月9日(水) 午前中
歯っぴー相談 日時…2月10日(木) 午前中

家庭料理講習会

みんなでかこむ おうちごはん

むかしから受け継がれている岡谷の郷土食(伝統食)・家庭の味を見つめ直し、次世代へと受け継いでいくことを目的に、家庭料理講習会を開催します。

期日・内容(全2回)

【第1回】1月25日(火)

こんにゃく作り、旬の食材入り味付けご飯、サツマイモ(シルクスweet)のサラダ

【第2回】2月25日(金)

飾り巻きずし3種(桃の花・四海まき・手綱まき)

時間…午前9時30分～正午

場所…カルチャーセンター 3F 調理実習室



費用…2,000円(2回分) ※初回に集金

持ち物…持ち帰り用容器(会場内で試食は行いません)、エプロン、三角巾、筆記用具

定員…15名

申込み…1月5日(水)～12日(水) 午前9時から電話にて受付。(先着順。定員になり次第締め切ります)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催中止となる可能性があります。

問合せ●おかや女性ファーマーズ事務局(農林水産課内 内線1487)

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. ~新しい嵐のさきやき~

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、現代邦楽を代表する箏奏者・吉崎克彦。和楽器演奏の第一人者による夢の競演が、カノラホールで実現! 和楽器独特の“ゆらぎ”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

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 ソサエティ会員 2,000円
入場不可 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

1月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…1月18日(火)
午前11時~

★おはなしの森★ (園児~小学生向け)

日時…1月8日・15日・22日・
29日の土曜日
午前11時~(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

※新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。

★本の福袋★

今年も本の福袋を行います。何が入っているかは開けてみてのお楽しみ!
期日…1月4日(火)~なくなり次第終了

今月のテーマブックス

さむ~い冬

1月16日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

1月の休館日

1日~3日、11日、17日、24日、28日、31日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

本年も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております

●お得な日替わりサービスデー

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

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

1月のおすすめメニューは【豚カレーうどん(半ライス付き)870円】です!

●営業日のお知らせ

1月4日(火)は通常営業。5日(水)の朝風呂は休館、午後1時より営業します。

1月の休館日

11日、18日、25日



問合せ ☎27-6080

1月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

- 岡谷市危機管理室 災害パネル展示
期間…1月15日(土)~21日(金)
- 月間ロビー展示
西野 正 日本凾展
- ☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中! お申し込みは、フロントまでお気軽に。

●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。

1月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

1日~3日、19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

企画展

武井武雄と意志を継ぐ者たち展
1月20日(木)～3月21日(月・祝)

武井武雄と同時代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けます。



武井武雄「たのしいおうち」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。武井武雄「神様とお化け」1973年



イベント

★刊本作品読み語り&ギャラリートーク
(申込み不要・無料。ギャラリートークのみ要入館料)
日時…1月29日(土) 午前10時30分～
※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)

1月の休館日
1日～19日、26日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

高橋靖夫 回顧展
1月10日(月・祝)まで

特別企画展

小平陽子展
～絵本 諏訪の龍神さまと 縄文の癒し～
1月14日(金)～3月13日(日)

地域の歴史などを美しく描く岡谷市在住の小平陽子さんの作品展です。

関連イベント

「諏訪の龍神さま」など 朗読会

- 1月15日、22日、29日(土曜日)
午後3時～ 無料
朗読：中澤由佳 朗読教室
- 1月16日、23日、30日(日曜日)
午後1時30分～ 要入館料
朗読：(一社)日本朗読検定協会インストラクター

企画展 ※入場無料

第29回
岡谷市内小学校
児童版画展
1月23日(日)
～2月20日(日)



佐原伶音
「頑張った俺の肩倒立」

ワークショップ

招き猫に色を塗ろう(要申込み)
日時…1月15日(土) 午前10時30分～
参加費…500円 定員…8名
申込み…1月4日(火) 午前10時～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

1月の休館日
1日～3日、5日、11日～13日、19日、26日

問合せ ☎22-5854



岡谷

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。




※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)

1月の休館日
1日～3日、5日、11日、12日、19日、26日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

トピックス 
11/23 岡谷工業高校が15年ぶり春高バレー県制覇
2021年 新人戦、高校総体に続き3冠を達成!!

第74回全日本バレーボール高校選手権大会(春の高校バレー)の県代表決定戦が、11月23日長野市ホワイトリングで行われ、岡谷工業高校が15年ぶりに優勝しました。決勝は9年連続で岡谷工業と松本国際の同一カードとなり、序盤は岡谷工業のスパイクやブロックが光り好スタート。中盤に入ると互いの意地がぶつかり合うゲームとなり、最後は、攻めのサーブとテンポの速いコンビバレーで松本国際を振り切り、全国大会への切符をつかみ取りました。1月5日から開催される、全国大会では、岡工旋風を巻き起こし、目標に掲げる「日本一」に向かってがんばってほしいと思います。市民のみなさんも応援よろしくをお願いします。



「岡谷シルク」公式ブランドサイトがオープンしました!

このサイトは、岡谷市のシルクに関わる情報の「総合窓口」です。ブランド化を進めている「岡谷シルク」の活動や情報を、まちの歴史、文化、人の魅力とともに地域の人にも地域外の人にも総合的にわかりやすく伝えていきます。

また、「岡谷シルク」ブランドサイトは、先人からの大いなる遺産を5年後、10年後の子どもたちへつなぐ「未来への手紙」でもあります。

「岡谷シルク」が、地域のみなさんの誇りになることをめざして運営していきますので、応援よろしくをお願いします。

「岡谷シルク」公式ブランドサイト
<https://okayasilk.jp>



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489



まちのできごとやわだいをおとどけ



12/2 SUWA小型ロケットプロジェクト 岡谷田中小学校でワークショップ

次 世代を担う小中学生に、ものづくりや宇宙工学への興味を持ってもらおうと、「SUWA小型ロケットプロジェクト」のワークショップが岡谷田中小学校で開かれました。6年生60名は、プロジェクトの概要やロケットの材料などを学んだ後、校庭で打ち上げ実験に参加。代表者が発射ボタンを押すと、機体は白い煙を上げて飛び立ち、児童たちは拍手で実験の成功を喜んでいました。



11/23 スケートセンター屋外リンク 営業スタートに合わせ無料開放

岡 谷市やまびこ国際スケートセンターの屋外リンクが今シーズンの営業を開始。初日のこの日は無料開放され、家族連れやクラブチームの子どもたちなど600名以上が屋外での初滑りを楽しみました。今シーズンの営業は2月15日までの予定で、1月22日、2月5日も市民に無料開放されます。2月の北京冬季五輪も控えるなか、多くの来場を呼びかけています。



12/12 コンサートやクラフト体験など 市民総合体育館でクリスマスイベント

市 内のスポーツ施設を指定管理するシンコースポーツ主催のクリスマスイベントが、市民総合体育館で開かれました。コロナ禍でも子どもから大人まで楽しめるようにと、ダンス発表や吹奏楽のコンサート、謎解きアトラクション、キャンドルやリース作りのハンドクラフト体験など、内容も盛り沢山。200名が楽しいひとときを過ごしました。



12/14 中学生の“一日税務署長”が 市長、教育部長を表敬訪問

国 税庁が毎年募集している「税についての作文」で、「関東信越国税局管内納税貯蓄組合連合会長賞」を岡谷南部中学校3年の牛山陽日さん、赤岩美蘭さんの2人が受賞。この日、諏訪税務署の一日税務署長に委嘱され、岡谷市役所を訪れ、今井竜五市長、白上淳教育部長を表敬訪問しました。2人は租税教育への協力を求める依頼書を渡すなど、啓発イベントを行いました。

「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

12月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年もまた、蚕糸公園にイルミネーションが灯っています。何もしないで光るはずもなく、設置してくださる人たちの苦勞があったこそ光。見るたびに、「ただ「きれい」と思うだけでなく、感謝の気持ちが強くなっていくのです。毎年ありがとうございます。

Y・Hさん(銀座)

▼蚕糸公園のイルミネーションは、市役所の有志の職員が設置しています。温かい言葉をいただきありがとうございます。イルミネーションは、寒いはずの夜がなんとなく暖かく感じられ、やさしい光は見ていて幻想的な世界に引き込まれ、いやされますね。毎日午後5時〜10時まで点灯し、3

月中旬まで楽しめます♪ みなさん、お近くに来られた際は、立寄ってみてはいかがでしょう。

残すところあと1か月で新しい年を迎えます。今年の冬は厳しい寒さが予想されます。さつき、車のタイヤをスタッドレスにはき替えました。

H・Sさん(成田町)

▼朝晩冷え込むようになり、いよいよ冬の訪れです。雪に備えて、車も早めに冬支度されましたね。これから少しの雪や雨でも路面が凍結して滑りやすくなります。車を運転する際は、時間や心に余裕を持ち、思いやりのある運転を心がけましょう。

健康維持のため、買い物をするなど、暖かい時間をみはかり、毎日20分ほど歩くようにしています。足腰のふらつきが少なくなってきたので、これからも、続けようと思っています。

E・Kさん(銀座)

▼コロナ禍の影響や寒さで外出を控え、自宅で過ごされている人が多いかと思いますが、買い物を目的に、ウォーキングするといった発想、すばらしいですね。くらしのなかでちょっとした工夫や心がけをすることで、無理せず長く続けられ、気軽に体を動かす習慣が身につけられますね。



撮り歩きおかや

Report 16

「#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Instagramで身近なおかやを発信してみませんか？

Okaya
 Toriaruki_Okaya!
 有限会社 つるや
 看板商品は「一升餅」
 小分けの名前入りが人気!!
 #一升餅 #つるや #もち
 #岡谷市 #お買い物するならおかや

Okaya
 Toriaruki_Okaya!
 空気が澄む季節は
 より鮮明にすてきな景色が楽しめます。
 #高ボッチ #諏訪湖 #朝焼け
 #岡谷市 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信

商業観光課
 インスタグラム
 [enjoy_okaya]

岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
 [tabitabi_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。
 ※掲載希望についてはお問い合わせください。

問合せ●商業観光課 (内線1453)

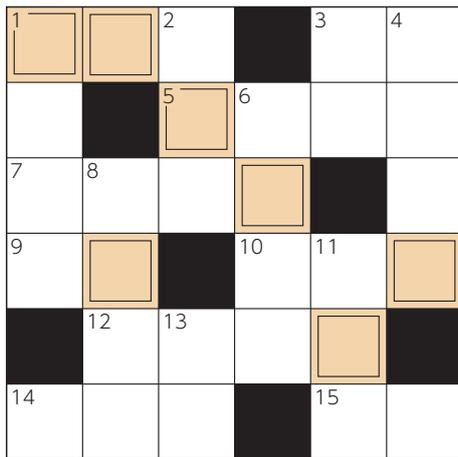
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.433

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると、解いていただいたみなさんへのごあいさつが出てきます。それを教えてください。正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- お正月のごあいさつです
- 今年もいっぱい叱るんでしょうか
- これも賀詞のひとつです
- ご飯をよそうのに使います。五穀豊穡の縁起物とも
- 〇〇琴菊。吉祥の意味を表す和柄
- 諏訪湖ではあまり姿を見なくなりましたが、日本画にもよく描かれた冬鳥です
- 大分県の中央に位置する温泉地。こんな温泉でのんびり寝正月もいいですよ
- お正月は写真や吹きではなく、俳句でも投稿してみますか。あ、ほぼ答えですね
- これを回して遊びましょ

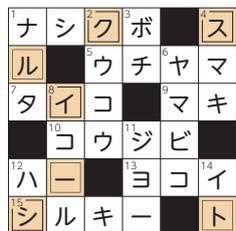
◆タテのカギ

- 年の初め。これもほぼ答え言ってます
- お正月はやはりこの音楽が似合います
- 長い年月。縁起のいい言葉です。渋沢栄一の妻もこの名でした。
- 御神酒は神渡？ それとも〇〇〇〇？
- お正月によく見る伝統芸能
- プロ〇〇〇〇ではチャンピンの2月1日を正月と言ったりもします
- 〇〇〇一徹。星一徹は正解ではありませんが、近いものがあります
- 〇〇笑い。これもお正月の伝統的な遊び

- 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。1月11日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

- 12月号の答えと当選者
「シルクスイート」

正解数60通(応募総数60通)のなかから抽選で、C・Wさん(内山)、Y・Sさん(成田町)、I・Aさん(湊)、K・Hさん(長地梨久保)、A・Fさん(長地出早)に、岡谷産シルクスイート(2本)とロマネット入浴券をお送りします。



おかやシルクスイートフェア

岡谷産シルクスイート

～「絹の甘み」に会える時間～

開催!

「シルク岡谷」にちなみ、新たな名産品化をめざす岡谷産シルクスイート(サツマイモ)が、今年もたくさん収穫できました。3回目となる今回は、市内8店により、工夫を凝らした、幅広いジャンルの料理がつくられました。この時期にしか味わえない、シルクスイートの創作料理をお楽しみください。

【全体期間】

1月16日(日)～2月16日(水)

※各店舗により提供期間が異なります。下記一覧をご確認ください。



《たなこころ》

シルクスイートのマッシュ(ワンプレートランチ 1,200円)

2/2(水)～16(水)

営業時間…11:30～16:00
定休日…月・火・金曜日
住所…天竜町2-3-2 ☎23-4795



《若宮糰屋》

甘酒漬け焼き芋(Sサイズ 350円・Mサイズ 500円)

2/7(月)～10(木)

営業時間…10:00～17:00
定休日…土・日・祝日
住所…大栄町2-10-12 ☎22-2930



《ましぱん》

スイートポテト 180円・さつま芋きんとん 200円

1/18(火)～29(土)

営業時間…9:00～18:30
定休日…日・月・木曜日
住所…湊3-6-6 ☎75-2356



《カフェ・ヒルバレー》

やきいもとアイスのシルクスイーツ 500円

1/16(日)～2/16(水)

営業時間…10:00～19:00
定休日…金曜日
住所…中央町2-4-18 ☎090-1264-2658



《Café Miyabi》

シルクスイートアイス(ドリンク付き) 500円

1/19(水)～2/10(木)

営業時間…11:00～14:30(予約制)
定休日…土～火曜日
住所…南宮1-5-30 ☎080-8710-8997



《ダイニング美和》

シルクスイートバター(料理につく小鉢一品)

2/1(火)～8(火)

営業時間…11:30～13:45/17:30～22:00
定休日…月・第3火曜日
住所…中央町3-5-6 ☎22-3379



《うなぎの館 天龍》

シルクスイートの信州牛まきまき うなタレバージョン 660円

2/2(水)～9(水)

営業時間…11:30～14:00/17:30～20:30
定休日…火・第1月曜日
住所…天竜町3-22-11 ☎23-0669



《ろばた焼き みちのく》

シルクスイートのたっぷりバターホイル焼き(単品) 480円

1/17(月)～29(土)

(塩辛付き) 760円・(アイス付き) 580円
営業時間…17:30～23:30 定休日…日曜日
住所…幸町6-11 ☎23-8361

問合せ●岡谷市農業技術者連絡協議会(事務局:農林水産課 内線1486)



TECHNO PLAZA OKAYA
テクノプラザおかや

ものづくり フェア 2022

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

2022年
2月5日(土)
10:00-16:00

Since 2022

入場無料

アンケートに答えて
記念品をゲット!!

大人も子供も楽しめる体験型ワークショップ 楽しい体験コーナー盛りだくさん

ものづくりワークショップ

- ・テクノプラザおかや
- ・イルプラザ
- ・市立岡谷美術考古館
- ・岡谷蚕糸博物館
シルクファクトおかや

同時開催イベント

イルプラザ3階

マイコンカーラリー
テクノプラザおかや杯2022
●企業PRシートの展示

イルプラザ1階

**岡谷お菓子・スイーツ
フェア2022**

岡谷蚕糸博物館
シルクファクトおかや

小岩井良馬さんによる
「ギャラリートーク」

市立岡谷美術考古館

小学校放課後
居場所づくり作品展示

オンライン配信

“コロナに負けるな!”
地元学生の事例発表

ぜひご来場ください!

※ご来場の際は、ご自宅で検温をしていただき、マスクの着用をお願いします。なお、当日、咳や発熱など体調不良がある方は、ご参加をお控えいただけますようお願いいたします。
※イベントは混雑状況により、入場制限の可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる可能性があります。※新型コロナウイルス感染予防対策を講じ、実施します。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



パンフレットは
こちらから