あなたとおかやを絆ぐ

Okaya

2020
6
No.1450

広報 おかや

〈特集〉
「おうち時間」での〝気づき〟と新たなスタート

いよいよ学校！ 早くみんなに会いたいな

今月の表紙
翌週から始まる市内小中学校での分散登校の実施にあたって、岡谷田中小学校では、担任の先生が児童のみなさんにお知らせなどを手渡しました。もうすぐ学校だね。

「おうち時間」での〝気づき〟と新たなスタート

横河川の桜並木

「おうち時間」での“気づき”と新たなスタート

ふりむけば、岡谷の春

春よ、ふたたび

今年の春。花々はいつもと変わらず咲き誇り、新緑も芽吹いていました。しかし、そのようすを見る機会は、例年より少なかったかもしれません。そこで、紙上で岡谷の春の風景をふりかえり、楽しんでいただければ幸いです。

身近な自然の恵みに気づいた日々

家や地元にいる時間がふだんよりも長くなっているこの数か月ですが、岡谷での暮らしについて見つめ直してみると――

庭や畑で土にふれられること、あるいは、家から山や湖が見えること、少し足をのばすと森のなかへ行けること…などなど、遠出をしなくても身近に自然があるという恵まれた環境です。併せて利便性もあるので、生活しやすいということが改めて感じられます。

引き続き、基本的な感染対策を行って気を引き締めながら、いろいろなかたちで自然にふれてエネルギーを蓄えましょう！

ニリンソウ(出早公園)
春のはかない植物群 “スプリング・エフェメラル” の代表的な花のひとつ。

カタクリ(出早公園)
一面に広がるカタクリの花。
群生地として名高い出早公園にて。

キクザキイチゲ(出早公園)
漢字で書くと「菊咲一華」。きれいな紫色！

ヤマエンゴサク(出早公園)
筒型の花を咲かせている山野草も見つけたよ。

小口薬師堂と桜
お堂は立川和四郎富昌の作。
桜とのマッチングが風流。

ツツジ(鶴峯公園)
色鮮やかな競演。
岡谷のツツジは、やっぱり最高！

八重桜
塚間川沿いの八重桜並木。
ソメイヨシノが咲き終わったあとの楽しみ。

美しい花々。
来年は存分に楽しめますように…

「おうち時間」での“気づき”と新たなスタート

楽しく「おうちごはん」！

1. みんなでつくったね！「おうちごはん」

ここ数か月の外出自粛で、家で食事したり料理をする機会が増えたという人も多かったのではないでしょうか。お手伝いをした子どもさんもいたかもしれません。

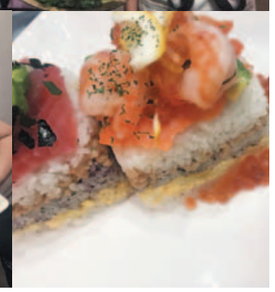
市では、おうちでできる簡単なレシピを紹介する動画を配信し、新聞とフェイスブックで呼びかけて、市民のみなさんに「牛乳パックで簡単押し寿司」をつくっているようすを投稿してもらいました。

いっしょにつくったよ！

かわいくできたでしょ！

お手伝いするなかでいろいろな食材にふれられますし、年齢に応じてお手伝いする内容が変えられる料理です。いっしょにつくるという過程が楽しめて、子どもたちも「できた！」という達成感を感じたようですね。

健康推進課 栄養士
赤羽 恵実さん



2.「牛乳パックで簡単押し寿司」

これからも楽しんで料理することを続けてほしい、ということで、4ページでみなさんに投稿してもらった料理、「牛乳パックで簡単押し寿司」を紹介します。

材料や詳しい作り方はこちらから！
レシピを紹介した冊子は
市役所でも配布しています。

野菜たっぷりでヘルシー、専用の型がなくてもできて、「おうちごはん」を彩ってくれる、カラフルで華やかなお寿司です。

健康推進課 栄養士
熊谷 鈴奈さん

下ごしらえをしよう！

牛乳パックで型をつくる
ラップは大きめに敷いてね！

野菜を切ったり型抜きしたり。みんなでやってみてね！

いり卵は手早く、はしは3本以上使うといいですよ！
※できる人は錦糸卵でもOK

ごはんを重ねていこう！

3種類のすし飯を作って
型に詰めて重ねていきます！

しらす干し・白ごま

青のり

鮭フレーク・にんじん

型抜きして残ったにんじん

ごはんを型に詰めるときは、すみまでしっかり！

飾りつけして完成！

ひっくり返して飾りつけ
のせる具はいろいろとアレンジしてみて！

3. ほかにもレシピいっぱい

★「野菜万菜レシピ」と「野菜たっぷりうちごはんレシピ」は、
岡谷市ホームページ → くらし・手続き → 医療・健康 → 食育情報 → 野菜レシピ より閲覧可能です。

ささげと油揚げの煮びたし
（野菜万菜レシピ）

セロリとツナのごま味噌サラダ
（野菜万菜レシピ）

もりもりまぜまぜごはん
（野菜たっぷりうちごはんレシピ）

どちらの野菜レシピもこちらから

問合せ●健康推進課（内線1177）

「おうち時間」での“気づき”と新たなスタート

おうちでかんたんトレーニング

外出を控える生活が続くなか、先月号の「広報おかや」では自宅でできる運動を紹介しました。「おうち時間」をきっかけに、運動を習慣化していきましょう。やまびこスケートの森のトレーナーが、家のなかでできる簡単サーキットトレーニングを紹介します。

※無理をしない、水分補給をするなど熱中症にならないよう気をつけて運動しましょう。

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングは、脂肪燃焼と筋能力維持・向上などの効果が期待できます。1～4を順番にやってみましょう。
(目安：1セット3分、1日1～3セット行いましょう)

監修：(株)やまびこスケートの森トレーニングセンター

1 もも上げ20回

有酸素運動

- 脚を肩幅に広げ、膝を曲げてももを上げます。
- 左右交互に行いましょう。
- 上半身が前のめりになったり後傾しないように注意しましょう。

ノーマルコース

がんばるコース

実施時の注意点

★安全な場所で行う
足が滑らないかチェックしてから行う
★息を止めない
数を数えながら行う
★鍛えているところを意識する
★痛みを感じる場合は行わない

2 スクワット10回

スタートポジション

横から見た姿勢

下半身の筋肉を刺激します

- 脚を腰幅に開いて立ち、つま先は膝と同じ向きにします。
- お尻を後ろへ突き出すように、股関節から折り曲げます。
- 立ち上がるときはゆっくりと元の姿勢に戻ります。

動画はこちらのQRコードから！

レベルUP

1 もも上げ20回

有酸素運動

3 もも上げひねり20回

スタートポジション

お腹周りを刺激しながら有酸素運動

- 上体を左右に大きく動かしてからだをひねり、肘と膝を近づけるようにももを上げます。
- 左右交互に行いましょう。

4 上肢運動10回

スタートポジション

上半身の筋肉を刺激します

腕をうえに上げた状態から
①肘を下方に引いて肩甲骨を寄せる。
②胸の前で肘を寄せる。
③胸を開く。
④腕をうえに上げる。

新型コロナに負けるな
“おいしい岡谷”1店1品(逸品) テイクアウトプロジェクト

外出自粛の状況下で、市内の飲食店では宅配やテイクアウトを導入する取り組みが生まれました。岡谷市では、これらの取り組みを応援する「新型コロナに負けるな“おいしい岡谷”1店1品（逸品）テイクアウトプロジェクト」をスタートしています。市内の飲食店の宅配やテイクアウト情報を収集し、市ホームページで発信中！ 大好きなお店を応援したり、お店の味をおうちで楽しんだり、ぜひご活用ください。

(掲載店：5月15日現在)

ぜひご活用ください！

お店の紹介はこちらのQRコードから！

掲載は無料です！掲載の希望はお気軽に！

対象店舗…デリバリーやテイクアウトを行える市内飲食店
募集期間…6月末まで随時受付
実施期間…6月末まで(状況により延長あり)
情報提供方法…市ホームページ
申込み方法…市ホームページ掲載の申請書を提出
※ホームページから直接申請、またはメール、FAXも可
※詳細は市ホームページでご確認ください。
「テイクアウト 岡谷」で検索！

申し込みはこちらから！

【注意事項】
ホームページで紹介する店舗は、営業許可があり、テイクアウトやデリバリーサービスを実施するにあたり、食品衛生法を順守していることが必須です。お持ち帰りを新たにスタートするには、業態の変更が必要になる場合があります。必ず諏訪保健所へ事前に確認・相談を行ってください。
問合せ●諏訪保健所 食品・衛生課　☎57-2929

問合せ●商業観光課(内線1453)

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

子宮鏡手術ってどんな手術？ おなかに傷が残らない産婦人科の手術

Hospital ほすぴたルポ 30 Reportage

産婦人科はお産だけでなく、女性特有の病気を治療し、女性が生涯を通じて元気に過ごせるようサポートする診療科です。今回は、4月に産婦人科に着任した鈴木医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。

患者さんは話しやすい人が多く、信頼されている病院だなと感じました。

―岡谷市民病院ではどのような医療を。

わたしが着任して常勤医が2名となりました。毎日2名の医師が診察していますので、患者さんにとってより受診しやすいと思います。今の体制ではお産の対応は難しいのですが、これまで休止していた婦人科の手術は再開します。主に体への負担が少なく大きな傷を残さない腹腔鏡手術と、新たに子宮鏡手術を始めていきます。

―子宮鏡手術とは。

子宮鏡手術は、子宮の内側にできたポリープや子宮筋腫などを治療する際に、膣から子宮口を通してスコープを挿管する手術です。腹腔鏡手術よりもさらに体への負担が少なく、正常な部分を切らずにアプローチができるのが特徴です。

子宮鏡手術の対象でない手術、例えば卵巣腫瘍などは腹腔鏡手術で治療しますが、こうした病気は若い女性がターゲットとなることが多いので、手術の痕（あと）をできるだけ目立たなくすることを目標にしています。

―こうした病気の見つけ方は。

生理が多いとか貧血っぽいという人は、一度ご相談いただければと思います。目安としては大き目のナプキンが2～3時間もたないとか日常生活に少し支障が出ている人です。また、20歳以上の人は、子宮がん検診を受けていただくのがいいかと思います。子宮がん検診では、がんだけでなく、さまざまな病気を発見することができます。妊娠をして初めて産婦人科を受診して卵巣腫瘍などが見つかる人もいますので、できれば妊娠をする前から産婦人科で定期検診を受けて、普段からご自分の子宮や卵巣の様子を知っておくと良いと思います。

―若い人もかかる診療科なんですね。

そうですね、年代別に見ると10代、20代は生理不順や生理痛、月経前症候群などが多く、30代は不妊の検査や治療、40代は筋腫がかなり大きくなって受診する人が増えてきます。40、50代になると更年期、60、70代になると骨盤の底の筋肉が衰えて子宮脱（しきゅうだつ）や膀胱瘤（ぼうこうりゅう）、直腸瘤など臓器が下がってきてしまう病気が増えてきます。

産科はお産の前後1年くらいですが、婦人科は女性が一生を通してかかる診療科なので、困ったことがあったら相談いただければと思います。

―今後の抱負などをお願いします。

日常生活を元気にというのがいちばんの目標なので、女性が仕事でも家庭でも毎日元気に過ごせるようにお手伝いさせてもらいたいと思っています。いま検討中ですけれども、仕事や家事で忙しい女性のみなさんがもっと手軽に受診できるよう、スマホで受診できるオンライン診療にも取り組んでいければと考えています。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

産婦人科　鈴木 靖子 医師

信州大学医学部卒。横浜市立大学医学部附属病院などを経て、令和２年4月に岡谷市民病院に着任。産婦人科 医長。インドアラケットスポーツのスカッシュを趣味にしているが、近くにスカッシュ場がないためできる場所を探している。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

特別定額給付金の給付申請の受付が始まっています

市民1人あたり 10万円を給付します

給付対象者…基準日（4月27日現在）で

①岡谷市の住民基本台帳に記録されている人

②岡谷市に外国人登録されている人

（短期滞在者および不法滞在者は対象外）

給付額…世帯構成員1人あたり **10万円**

申請…申請方法は以下の2通りです。

①**郵送申請方式…**市から申請書を各世帯に郵送します。振込先口座などを記入、世帯主が押印し、本人確認書類と通帳など（口座番号など振込先がわかるもの）の写しとともに市に郵送してください。

②**オンライン申請方式…**マイナンバーカード保持者が対象です。国のマイナポータルサイトから各情報を入力し、電子申請を行ってください。

※新型コロナウイルス感染予防のため、原則として窓口への持参による申請受付は行いませんので、予めご了承ください。

申請期限…8月24日（月）まで

給付…給付対象者の属する世帯の世帯主の申請により、世帯主の口座へ振り込みます。

※給付は、原則として口座振込になります。

【注意】

◎定額給付金に限らず、住民基本台帳（住民票の届出）は、各種行政サービスの基礎となりますので、異動があった場合は必ず届け出ましょう。

気をつけて！

定額給付金の給付を装った特殊詐欺にご注意ください！

◎国や市が**定額給付金に対して、「ATMの操作」や「お金の振り込み」をお願いすることは一切ありません**ので、定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

問合せ●特別定額給付金対策室（内線1441～1443）

お知らせ

国民年金保険料には免除や猶予の制度があります

国民年金第1号の被保険者は、保険料を毎月納めていただく必要がありますが、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合には、本人の申請によって、保険料納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

「免除」・「猶予」が承認された期間は、老後受け取る「老齢年金」だけでなく、万が一の場合の「障害年金」や「遺族年金」の受給資格期間に算入されます。

ただし、「免除」・「猶予」の審査は、申請者（被保険者本人）・配偶者・世帯主らそれぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの12か月分となります。過去期間については、申請書が受理された月から2年1か月前（既に保険料が納付済の月を除く）までさかのぼって申請可能ですが、申請期間に応じて複数の申請書の提出が必要になります。

なお、本年7月分以降の「免除」・「猶予」申請は、7月1日受付開始となります。詳しくはお問い合わせください。

【「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い】

	納　付	全額免除	一部免除	納付猶予（学生納付特例）	未　納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に…	含まれる	含まれる	含まれる（注2）	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる（注1）	含まれる（注1、2）	含まれない	含まれない

（注1）：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。
（注2）：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

※詳しくはお問い合わせください。
電話相談受付…
午前8時30分～午後5時15分
（土・日・祝日、年末年始を除く）

●岡谷年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。ご利用ください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

税務相談所の開設

開催日時…6月10日（水）午前10時～正午
以降、3月を除く毎月第2水曜日に開催
（8月は第1水曜日）
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）
相談料…無料
申込み…事前に電話予約をお願いします。

申込み・問合せ●下諏訪商工会議所 税理士会事務局
☎28-6666

お知らせ

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

免除期間…出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後免除期間」）の国民年金保険料が免除されます。
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。
（死産、流産、早産の人を含みます）
対象…産前産後免除期間に「国民年金第1号被保険者」で、出産日が平成31年2月1日以降の人
届出方法…届出用紙（市民生活課または年金事務所にあります）に必要事項を記入して、市民生活課窓口にお持ちください。出産予定日の6か月前から届出可能です。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

ひきつづき新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めましょう！

市民のみなさんへ

現在岡谷市では、市民のみなさんに向け、これまでの基本的な感染防止策（3つの「密」を避ける、手洗いの励行、人と人の距離の確保）に留意した「新しい生活様式」への移行を推進しています。日常生活においては、引き続き、人との接触をできるだけ避け、「手洗い」、「咳エチケット」、「換気の徹底」などを行い、感染防止に努めてください。

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」

（1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本を守りましょう。
①身体的距離の確保
②マスクの着用
③手洗い

こんな症状があるときは、慌てずに、
まずは電話でご相談ください。
●発熱、強いだるさなどの症状がある
●新型コロナウイルス感染症ではないかと不安

各種相談窓口
有症状者：TEL 0266-57-2930（諏訪保健福祉事務所）
一般：TEL 026-235-7277（または7278）（長野県庁保健・疾病対策課）
電話での相談が難しい人：FAX 026-403-0320
外国人向け：TEL 0120-691-792（NAGANO多言語コールセンター）

（2）日常生活を営む上での基本的生活様式

ここに掲載したもののほか、買いものや公共交通機関の利用、娯楽、スポーツ、働き方などさまざまな場面についての指針も示されています。
詳しくは、こちらの厚生労働省ホームページをご覧ください。
こちらのQRコードから⇒

問合せ●健康推進課（内線1177）

新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のための ごみ処理方法

ごみの捨て方

自宅療養する場合など、感染者（感染が疑われる人）が使用したマスクやティッシュなどを捨てる際には、以下の点に注意してください。

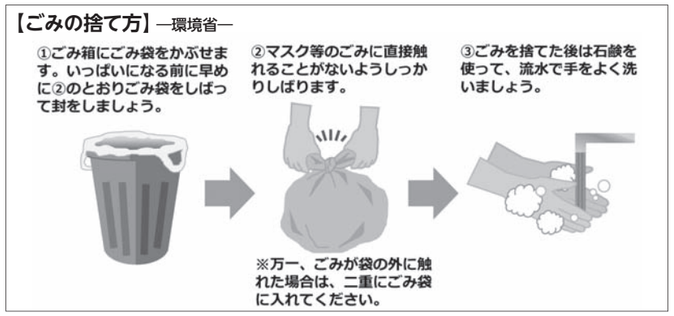
●ごみに直接触れないようにしましょう。
●ビニール袋などに入れてから、ごみ袋へ入れましょう。
●ごみ袋はしっかりしばって封をしましょう。
●ごみを捨てた後は必ず手を洗いましょう。

通常、資源物としてリサイクルするものも、**感染者（感染が疑われる人）が接触したものは「燃やすごみ」や「埋立ごみ」に出してください。**
例：ペットボトル、紙パック ⇒「燃やすごみ」
びん、缶など ⇒「埋立ごみ」

諏訪湖周クリーンセンターへのごみの持ち込みについてのお願い

引っ越しなどの急ぎの場合を除き、なるべくごみは持ち込まず、ごみの収集場所（ごみ収集定位置）へ出してください。諏訪湖周クリーンセンターの安定的運転を継続するため、ご協力をお願いします。

【ごみの捨て方】―環境省―



問合せ●環境課（内線1147・1148）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

ご利用ください
ブロック塀の除去や、住宅の耐震診断・補強には補助制度があります

ブロック塀等除去事業 補助制度

この制度は令和2年度で終了します。申請はお早めに！
申請受付…令和3年1月29日(金)まで

補助額…撤去費用の2分の1 または 1mあたり8,000円のいずれか少ない方の金額　※上限10万円

対象…以下のすべての要件を満たしているもの
◎道路に接するブロック塀、石造、れんが造などの建材を積み上げて造る組積造(そせきぞう)の塀(門柱を含む)
◎道路面からの高さが1mを超えるもの
◎ブロック塀等が建築基準法に定める技術的基準に適合せず、倒壊の危険性があるもの

対象者…個人住宅、併用住宅および宅地などにおいて、ブロック塀などを所有する人

住宅の耐震診断・補強を行いましょう

①専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の無料耐震診断
「耐震診断申込書」に必要事項を記入し、提出してください。
対象…以下のすべてに該当する住宅
◎昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)
◎一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)
◎在来工法の木造住宅

②住宅の耐震補強工事費の補助
耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅の補強工事を行う場合に工事費用の一部を補助します。地震はいつ起きるかわかりません。自宅の安全への備えを始めましょう！詳しくはお問い合わせください。

補助額…工事費の8割　※限度額100万円

申込み・問合せ●都市計画課(内線1372・1374)

お知らせ

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法第11条第3項および第11条の2第12項に基づき、平成31年4月から令和2年3月までの1年間における、住民基本台帳の閲覧状況について公表します。　※上段は国・地方公共団体のもの、下段はそれ以外のもの

請求機関の名称	閲覧日	請求事由の概要	閲覧に係る住民の範囲
長野県 企画振興部情報政策課 統計室統計第三係	R1.7.31	全国家計構造調査の調査予定世帯の把握	加茂町1・2丁目、長地出早3丁目、長地小萩2丁目(抽出数372人)
長野県諏訪保健所	R1.8.21	健康増進法第8条に基づく、県民健康・栄養調査	川岸東4丁目　21世帯

申出者(代表者・責任者)	委託者	閲覧日	利用目的の概要	閲覧に係る住民の範囲
(株)日本リサーチセンター (代表取締役 鈴木 稲博)	国立大学法人 大阪大学大学院 人間科学科	R1.6.20	情報行動と政治・社会意識に関する調査	山下町2丁目、郷田1・2丁目の18歳～69歳の男女(抽出数23人)
	日本銀行 情報サービス局	R1.8.27	生活意識に関するアンケート調査	長地出早2丁目の20歳以上の男女(抽出数15人)
(株)山手情報処理センター (代表取締役 田中 秀夫)	国立大学法人 東京大学大学院 情報学環・学際情報学府	R1.12.5	日本人の情報行動調査	郷田1丁目の13歳～79歳の男女(抽出数19件)

問合せ●市民生活課(内線1153)

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

児童手当の現況届を忘れずに

児童手当を引き続き受給するには、子どもの養育状況を確認するため、「現況届」の提出が必要です。6月上旬に、すべての受給者へ「現況届」を郵送しますので、必要事項を記入のうえ必ず提出してください。**なお、今年度は返信用封筒を同封しますので、郵送での提出にご協力ください。**
※提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ

岡谷市
採用活動応援事業補助金

市内の事業者のみなさんが、必要な人材を確保するため、大手就職情報サイトに求人情報を掲載した際の費用の一部を助成する、新しい補助金制度です。

対象者…市内に主たる事業所を置く、中小企業者または個人事業主
補助対象経費…大手就職情報サイトへの求人情報の掲載料
補助率など…掲載料の2分の1以内(限度額30万円)
※詳しくは、工業振興課までお問い合わせください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

特定計量器の集合場所検査を行います

取引・証明に使用するはかり(非自動はかり・分銅・おもりなど)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したはかりは、検定を実施した翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるはかりを所有する人は、6月17日(水)までに電話予約のうえ、受検してください。なお、持ち運びが困難なはかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

日時…6月24日(水)・25日(木)・26日(金)
午前9時～正午・午後1時～3時
場所…市役所 計量検査室(市役所北 駐車場棟1階)

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

行事・イベント　中止のお知らせ

6月27日(土)・28日(日)に開催を予定していた「世界和太鼓打ち比べコンテスト」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため【中止】します。
問合せ●商業観光課(内線1456)

広報おかや5月号掲載の、6月1日(月)に開催を予定していた「特設人権相談所」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため【中止】します。
問合せ●社会福祉課(内線1251)
長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

カノラホール主催公演 中止・延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記公演が【中止】または【延期】となりました。楽しみにされていたみなさんには大変申し訳ありませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。なお、払い戻しなど詳しくは、カノラホールまで。

●スギテツ with 溝口肇 ～クラシックで遊ぼう～
4月26日(日) 午後3時開演
→ 9月6日(日) 午後3時開演に【延期】
※すでにお持ちのチケットは振替公演にも有効です。

●カノラ・ウィークエンド・コンサートVol. 1『OBSESSION』
5月24日(日) 午後4時開演
→ 令和3年1月31日(日) 午後4時開演に【延期】
※すでにお持ちのチケットは振替公演にも有効です。
※払い戻しもいたします。期間：6月20日(土) まで

●やまびこ夜景コンサートVol. 1 ヴァイオリン&ピアノコンサート
6月6日(土) 午後6時30分開演【中止】※振替公演は行いません。

●カノラ・ウィークエンド・コンサートVol. 2『椿三重奏団』
6月20日(土) 午後2時開演
→ 令和3年2月20日(土) 午後2時開演に【延期】
※すでにお持ちのチケットは振替公演にも有効です。
※払い戻しもいたします。期間：6月20日(土) まで

問合せ●カノラホール ☎24-1300

お知らせ

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は、せん定・伐採しましょう

住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果しています。

しかし、生垣や樹木が**「道路」**や**「歩道」にはみ出す**と、**見通しを悪くし、通行の妨げ**になったり、**標識が見えにくく**なるなど、**通行者などに危険が生じる**こととなります。このようなことにならないように、「道路など」にはみ出した生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉の**せん定、伐採**をお願いします。

また、市道への違法駐車や障害物の設置は危険です。おやめください。

安全で安心で気持ちのよい“道”を作るためには、みなさんの協力が不可欠です。もう一度、住まいの周りの“道”をご確認ください。

問合せ●土木課(内線1315～1318)

6月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

☆ちいさなおはなしの森（乳幼児向け）
日時…6月16日(火)
午前11時～（20分程度）

☆おはなしの森（園児～小学生向け）
日時…6月6日・13日・20日・27日の土曜日
午前11時～（20分程度）

☆日曜日のちいさなおはなしの森（乳幼児向け）
日時…6月28日(日) 午前11時～
※会場はいずれも2階会議室です。

⊙6月の休館日…1日・8日・15日・22日・26日・29日

今月のテーマブックス「いっぱいたべよう!!」

6月21日(毎月第3日曜日)は「うち読で エコ読の日」

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH　地上デジタル放送中！

6月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。
※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組(6月1日～15日)

- ●新型コロナウイルス対策関連番組
- ●岡谷イベント情報
- ●野菜万菜!!（再放送）
- ●体験！研修農園(再放送)

【特別番組】
「動画de講座　バレトン総集編」
（午前10時～・午後3時～・午後7時～）

岡谷イベント情報

【特別番組】
動画de講座
バレトン総集編

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。

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(月)～8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)　※郵送可

抽選会…公社職員による代理抽選で行います。
入居説明…個別に対応します。
入居指定日…7月1日(水)

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

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	2・3階	2	17,900～26,700	3,700		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	2	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	1・2・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	2・3階	2	29,300～43,600	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	2・3・6階	3	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂A		加茂町2	S45	1KB	7階建	5階	1	8,500～12,700	4,000	有	可
通年募集	堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	1・2階	3	19,200～28,600	3,500		
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用	4階建	1階	1	25,100～37,300	3,500		可

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

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

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)
直通 ☎78-3710

お知らせ

「犬・猫の休日譲渡会」を開催します

保健所に保護されている、犬と猫の見学・譲渡会を開催します。18歳以上で、終生飼育、室内飼育（犬を除く）、不妊処置などを約束していただける人へ、犬・猫をお譲りします。

期日…6月21日(日)・8月23日(日)・10月18日(日)・12月20日(日)
時間…午前10時～11時(毎回)
場所…諏訪合同庁舎 動物舎(南側駐車場横)
諏訪市上川1-1644-10
持ち物…犬・猫を持ち帰る場合、運転免許証などの身分証明書、キャリーケースを持参してください。(犬の場合は、首輪・リードも)
※譲り受ける場合は、申込書など2枚の書類を記入していただきます。
※犬・猫の収容状況により、中止になった場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。

◎平日は午前8時30分から午後5時15分まで、犬・猫の見学、譲渡を行っています。お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。

問合せ●県諏訪保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎57-2929

お知らせ

市営住宅では子育て世帯の入居を支援します

岡谷市では、子育て世帯を対象に市営住宅への入居を募集します。健やかに子どもを育てられる安定した住まいとなるよう、ユニットバスなどの設置を支援します。

募集世帯…小学校修了前の子どもを1人以上含む（胎児含む）子育て世帯
※応募多数の場合は、ひとり親世帯または小学校修了前の子どもを3人以上含む(胎児含む)世帯を優先。
募集住戸…中村A-2市営住宅 4戸(今年度の予定戸数)
おもな支援内容…対象住戸におけるユニットバス・給湯器の設置および網戸の設置支援
※応募があり次第、順次設置工事を行います。
入居予定日…9月(予定)
家賃…通常の家賃に準じます。
※不明な点がありましたらご連絡ください。

問合せ●都市計画課(内線1337)

★このページは抜きとってご利用になれます。

くらしのカレンダー

くらしのカレンダー 6月 June

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 相談
予防接種
乳幼児健診
子育て学習

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

●休日当番歯科医院
保険証・老人手帳を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

●水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前９時～午後４時　☎ **23-8511**

◆予防接種
新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止を最優先とするため、集団予防接種を中止いたします。今後の予定につきましては、対象者の方へ個別に通知します。

◆乳幼児健診等
場　　所／保健センター２階　乳幼児健診室
持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
※ 3～4 か月、9～10 か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
※ 2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
※ 3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってきてください。

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

日	月	火	水	木	金	土
	1 十和設備㈱ ☎ 24-0182	2 水道建設㈱ ☎ 23-2662	3 1 歳 6 か月児健診（H30年11月生）午後（個別通知します） ㈱アイテック ☎ 23-8500	4 2 歳児にこにこ教室（H30年5月生）午前（個別通知します） 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	5 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	6 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365
7 酒井医院 ☎ 22-2121 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	8 相 育児相談（予約制）午前9時30分～11時30分 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	9 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	10 3 歳児健診（H29年5月生）午後（個別通知します） 信和設備㈱ ☎ 22-3302	11 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	12 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	13 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
14 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	15 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	16 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	17 3～4 か月児健診（R2年2月生）午後（個別通知します） ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	18 十和設備㈱ ☎ 24-0182	19 水道建設㈱ ☎ 23-2662	20 ㈱アイテック ☎ 23-8500
21 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 アイビー薬局 ☎ 26-1670 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	22 相 育児相談（予約制）午前9時30分～11時30分 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	23 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	24 9～10 か月児健診（R1年8月生）午後（個別通知します） ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	25 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	26 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	27 信和設備㈱ ☎ 22-3302
28 さとう眼科医院 ☎ 27-0085 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 イズミ薬局 ☎ 28-0030 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	29 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	30 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197				

諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）
■診療時間
毎日 午後７時～９時
■診療科目
小児科　生後３か月以上中学生まで
（ケガ、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く）
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

健康相談・栄養相談・歯科相談（月～金曜日）
午前８時30分～午後５時15分
ご相談のある人はお電話ください。

今月の納税
◎市県民税　第１期
◎国民健康保険税　第３期
納期限…6 月 30 日（火）
納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。
問合せ●税務課（内線 **1136**）

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政相談	10日（水）午前９時～正午　庁舎202会議室
無料法律相談［予約制］	16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 ※７月分予約：6月17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］	17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	月曜日～金曜日 午前９時～午後５時　子ども課（内線1266） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分 社会福祉課
生活困窮相談（生活就労支援センター）	月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～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］** 10日（水）・24日（水）午後１時～７時（１人50分） 会場：諏訪湖ハイツ１階　☎24-2206
若者のための就労相談会（夜間・休日）［予約制］	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや　☎21-7000
女性のための相談［予約制］	23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	月曜日～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）
中小企業経営技術相談	月曜日～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	月曜日～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	16日（火）午後１時～４時 テクノプラザおかや　☎21-7000
ミニジョブカフェ［予約制］ 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10日（水）午後１時～４時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや　☎21-7000
農地相談［予約制］	月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

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

結婚相談	相談日	時　間	場　所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ312相談室	市社協☎24-2121
	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）（080-5143-3202）
	第2・4木曜日	午後 6時～9時		

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）

健康ひと口メモ No.512

「オーラルフレイル」ってなんだろう？

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？

これは加齢や歯の喪失により口腔機能に軽度の低下がみられる状態をさします。具体的には滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、口腔乾燥などが挙げられます。身体の衰えの一つではありますが、健康と機能障害の中間にあり、元に戻すことも期待できる状態です。このようなサインは本人のみならず、家族や介護者など周囲の人も気づくことができます。「まだ老化なんて」という人も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、老化のサインの一つともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが大切です。

オーラルフレイルは「身体面のフレイル（虚弱）期」であるサルコペニア（加齢などにより筋肉量が低下し、全身の筋力低下や身体機能低下が起こること）や、ロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉などの衰えにより「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態）の入り口ともいわれ、「栄養面のフレイル期」と表現することもできます。高齢になり体が思うように動かなくなると、心理的にも内向きになり口腔への関心度も低下しがちです。歯周病や、う蝕（むし歯）が歯の欠損を招き、これを放置するとうまく噛めないために柔らかいものを好むようになります。それが口腔機能（咀嚼力や嚥下機能など）の低下を引き起こし、さらに噛めなくなってしまいます。このような悪循環は食欲低下を招き、さらには低栄養状態を生じかねません。

オーラルフレイルにならないためには毎日のケアが必要不可欠。かかりつけ歯科医院をもち、定期的にお口の清掃のみならず口腔機能低下の評価を行うことも有効です。

また、後期高齢者歯科健診は、う蝕や歯周病の診査に加え、口腔機能チェックがあります。問診やかんたんな検査から、オーラルフレイルをスクリーニングすることができます。健診対象者には通知が届きますので、期日までにかかりつけ歯科医院を受診してください。

気になったらまずは歯科医師に相談。早期発見と早めの対処で、健康なお口と体を取り戻しましょう！

（岡谷下諏訪歯科医師会）

こちらのサイトからセルフチェックできます。
（日本歯科医師会 オーラルフレイル概要）

国保加入の40～74歳のみなさん 生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査（特定健診）」を受けましょう！

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。
実施期間…6月1日（月）～11月30日（月）　**自己負担金なし**

対象者はだれでも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目			何がわかるの？
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲		肥満度・内臓脂肪の蓄積
血圧測定	収縮期・拡張期血圧		高血圧・動脈硬化
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ-GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、eGFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、血色素量、ヘマトクリット	貧血の疑い
	尿酸		痛風発作の危険度
尿検査	尿糖		糖尿病の危険度
	尿たんぱく		腎機能の程度

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。
※受診する医療機関には事前に予約が必要です。
※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届いたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診

「平日は仕事で、健診に行かれない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施する予定です。

新型コロナウイルス感染症の状況を考慮したうえで、詳細は広報おかやなどでお知らせします。

※令和2年度実施の特定健診（日曜日健診含む）については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、健診実施期間の短縮・変更または中止する場合があります。変更などについては、決定次第お知らせします。

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

マチイロで広報おかやをもっと身近に！

マチイロ

スマートフォンで広報誌！「広報おかや」を携帯して、役立つ情報をオンタイムでチェック！ 市のホームページやフェイスブックにも連動しています。

おかやのまちのいろいろな魅力と情報を「マチイロ」で入手しませんか？

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
マチイロ　検索

問合せ●秘書広報課（内線1365）

岡谷市からの災害情報や緊急情報をいち早く！

岡谷市では、メール配信やSNSを通じて、災害情報や新型コロナウイルス関連情報を発信しています。

メール配信@おかや

市民のみなさんが安全で安心な生活を送れるように、防災無線情報、気象情報、地震情報などを、スマートフォンやパソコンに配信しています。

登録は無料ですので、ぜひ活用してください。

登録はこちらから

岡谷市公式フェイスブック

岡谷市のイベント情報やできごと、緊急情報など岡谷市に関わるさまざまな情報を発信しています。動画や写真を交えながら日々お届けしていきますので、ぜひチェックしてみてください。

みなさんからの、たくさんの「いいね！」をお待ちしています。

アクセスはこちらから

0123 こどものくに 6月・7月のイベント

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
6月の休館日…9日（火）

参加無料

♣**皆で食べようにこにこ家族 ママ編**（6月5日（金）より申込み開始）
パパと子どもが遊んでいる間に、ママは調理をし、完成したら家族みんなで食べましょう。
日時…7月5日（日）　午前10時～11時45分　**対象**…家族
持ち物…エプロン、マスク、三角巾、材料費300円

♣**親子リトミック講座**（6月10日（水）より申込み開始）
親子でリトミックを楽しみましょう。
日時…7月10日（金）　午前10時～11時
対象…歩ける子どもと保護者　**講師**…篠原 忍さん
持ち物…飲み物

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄姉は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
利用料…利用者登録200円（年度更新となります）

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

♥**子育て相談**
日時…6月10日（水）要予約

♥**歯っぴー相談**
日時…6月11日（木）・29日（月）
午前10時30分～午前中

♥**もぐもぐ相談**
日時…6月25日（木）一日中いつでも

【おしゃべりサロン（託児つき）】
ほんのひとときお子さんと離れて、同じ年齢の子を持つお母さん同士、日々の子育てのなかで不安や困っていることを気軽に話して、リフレッシュする会です。スタッフがアドバイザーとして参加します。
●0～1歳…7月29日（水）　●2～3歳…7月31日（金）
時間…午前10時～11時30分
申込み開始…6月30日（火）

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の子育てキーワード（小学校高学年期）「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～

【一般】

◎スリムキックボクシング教室

開催日…毎回水曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎ピラティス教室

開催日…毎回金曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎脂肪燃焼エアロビクス教室

開催日…毎回月曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎ヨガ教室 NEW!

開催日…毎回月曜日(計8回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎Balletone教室

開催日…毎回火曜日(計8回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎ZUMBA教室

開催日…①毎回火曜日(計8回)
②毎回金曜日(計8回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…各20名

★一括で申し込まなくても、1回900円で当日参加できます。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎HIP-HOPダンス教室(年中～小学生)

開催日…毎回月曜日(計8回)
時間…午後4時～4時45分
(年中～小学1年生)
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎フットサル教室(年中～小学生)

開催日…毎回火曜日(計8回)
時間…午後4時30分～5時30分
(年中～小学2年生)
午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各10名

◎こどもスポーツ教室(年長～小学生)

開催日…毎回火曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎サッカー教室(年中～小学生)

開催日…毎回水曜日(計8回)
時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)
午後5時～6時(小学2年生～6年生)
場所…湖畔広場
(雨天時：岡谷市民総合体育館)
定員…各10名

◎卓球教室(小・中学生)

開催日…毎回水曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…10名

★★★各種スポーツ教室★★★

(シンコースポーツ㈱主催)

※全教室の開催期間は、7月から9月を予定しています。
受講料…
(保険料・施設使用料込 8回分)
幼児・小中学生：4,000円
一般：4,800円
申込み…一般は、6月22日(月) 午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】
※教室により対象が異なります。

◎野球教室(小学生)

開催日…毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…湖畔広場
(雨天時：岡谷市民総合体育館)
定員…10名

◎バドミントン教室(小学4年生～中学生)

開催日…毎回金曜日(計8回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…10名

◎ミニバス教室(小学生)

開催日…毎回金曜日(計8回)
時間…① 午後6時30分～7時30分
② 午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館(予定)
定員…各10名

今月のスポーツ

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

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。
日時…6月21日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間220円
※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

【お知らせ】(5月18日現在)
今月号に掲載したイベントや行事などは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。また、公共施設などの使用は、5月31日(日)まで休館・休止しています。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。
※一部開館している施設もあります。

もっとお知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ コンビニ交付サービス運用停止日

システムメンテナンスのため、6月9日(火)午後6時～11時の間、各種証明書などのコンビニ交付サービスを停止します。
問合せ●市民生活課(内線1155)

募集 上下水道事業運営審議会委員募集

市の水道事業および下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。
募集人員…若干名(応募者多数の場合は書類選考)
任期…7月から2年間
応募資格…市内在住または在勤の20歳以上の人で、水道事業・下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員になっていない人
応募方法…任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめて記入し、水道課まで持参、または郵送、Eメール(suido@city.okaya.lg.jp)で提出してください。
応募締切…6月15日(月)必着
問合せ●水道課(内線1411)

募集 放送大学入学生募集

放送大学は、2020年10月入学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。
テレビによる授業だけでなく、その授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目を1科目から学ぶことができ、卒業すれば学士(教養)の学位を取得できます。
資料は無料です。お気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。
出願期間…第1回：8月31日(月)まで
第2回：9月15日(火)まで
問合せ●放送大学長野学習センター ☎58-2332

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、緊急地震速報の試験放送を、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…6月17日(水) 午前10時ごろ
※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。
問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 立地適正化計画公表に伴う届出制度

岡谷市立地適正化計画の策定を行い、5月18日に公表しました。これに伴い同日より、都市機能誘導区域外および居住誘導区域外において、一定規模以上の開発行為や建築等行為を行う際は、着手する日の30日前までに市へ届出が必要となります。
詳しくは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●都市計画課(内線1332・1333)

お知らせ 6月は「赤十字活動資金増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を日赤岡谷市地区の「赤十字活動資金増強運動月間」として、活動資金の募集を行いますので、多くのみなさんのあたたかいご支援ご協力をよろしくお願いします。
問合せ●日赤岡谷市地区事務局(社会福祉課内 内線1251)

善意のお願い

令和２年５月
おかやボランティア連絡協議会
社会福祉法人　岡谷市社会福祉協議会

医療従事者の皆様ありがとうございます

私たち、おかやボランティア連絡協議会は、ボランティアの自主的な活動を推進しながら横のつながりを深め、仲間を作り、悩みや困り事をお互いに助けあったり、これからボランティアを始めたい人たちへの情報提供などをする団体です。

先日は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴うマスク不足を受けて、布製マスクを制作している指定就労継続Ｂ型事業所「ひだまり作業所」に、会員が持ち寄ったマスクの材料を寄付しました。今後もより多くの人に協力をお願いして行く予定です。

私たちは、新型コロナウイルスの報道を通じて、感染症最前線の医療従事者の皆様の日々の奮闘、ご苦労を耳にするたびに、感謝の気持ちを伝えたい、応援したいとの思いを強くしてまいりました。

特に岡谷市民の究極の安心のよりどころである岡谷市民病院は感染症対策の最前線病院として諏訪圏域を代表して取り組み、私たちの目には見えない、言葉では言い尽くせない努力を重ねていることと思っています。

「**私たち一人ひとりができることを実践する**」、私たちの活動は小さな活動ですが、岡谷市民病院をはじめ医療従事者や、私たちの生活を支えるために働く多くの方々の負担を軽くし、医療崩壊の防止や社会機能の維持につながる、この活動の輪が広がることを切に願っています。

医療従事者の皆様へ、
感謝の気持ちを伝えたい、
応援したい！
実践しましょう！
一人ひとりが
できること！

～ 今、私たちにできる事　ウイルスに感染しない事 ～

- 不要不急の外出を控える
- 換気を良くする
- 他人との距離を約２メートル保つ
- 人との接触を８割削減する
- 手洗い、マスク等の基本的な予防対策をしっかりと行う
- 感染が起きやすい３密（密閉・密集・密接）を避ける
- 多数が集まるイベントや会食をしない
- 買い占めをしない
- 誤った偏見に基づく差別をしない

社協の情報はホームページでもご覧いただけます。www.okaya-shakyo.or.jp

令和２年度 地区社会福祉協議会（地区社協）会長のみなさんです

ボランティアとして地区社協に参加したい方、また、困りごとがありましたらお住まいの地区社会福祉協議会長にご相談ください。
連絡先は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

地区名	氏名（敬称略）	地区名	氏名（敬称略）	地区名	氏名（敬称略）
今井	小林　秀夫	小口	笠原　重一	駒沢	宮澤　　淑
間下	武居　恒夫	小井川	都築　光雄	鮎沢	鮎澤今朝一
岡谷	金子　　明	西堀	宮坂　昭男	橋原	山村　昌之
下浜	熊井　巻文	小坂	味澤　宏重	東堀	北川　康弘
小尾口	笠原　基明	花岡	浜　　裕幸	中屋	小松　茂文
上浜	井上　邦弘	三沢	城下　正明	中村	山田　喜久
新屋敷	西川　一昭	新倉	小坂　大和	横川	橋爪　　誠

地区社協（地区社会福祉協議会）の活動を紹介します

地区社協は、区、民生委員、福祉推進委員、ボランティアグループ等の皆さんとともに、地域に根ざした身近な福祉活動団体として存在します。

岡谷市では21の全地区に設置されており、ともにつながり支え合う地域を目指して、地域の特色に応じた活動を展開しています。

令和元年度の活動より

会食会・配食サービスの機会を通じて、地域の高齢者等への声掛けや見守り活動

上浜地区社協
特殊詐欺防止の勉強会
を兼ねた七夕昼食会 ↓

← 東堀地区社協 配食会

地区社協の活動を知ってもらうための広報活動

各地区社協で社協だよりを発行しています

これからの地区社協活動、地域づくりについての話し合い・勉強会

西堀地区社協　福祉推進委員会

他にも世代間交流、地域住民同士の生きがいや仲間づくり等の事業もあります。
地域の課題は様々ですが、どんな地域になったらいいかをみんなで考え活動しています。

活動の様子は岡谷市社会福祉協議会のホームページ「21地区社協」のページを御覧ください。

★夏のボランティア体験『サマーちゃれんじ』の中止について★

例年、夏休みの時期に合わせて開催しています「サマーちゃれんじ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。参加を楽しみにされていた皆様、毎年ボランティアの受け入れをして下さる施設の皆様、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

社協だより
ゆめ
－No.253－

主な内容
CONTENTS

地区社会福祉協議会会長のご紹介／サマーちゃれんじ中止……24
医療従事者の皆様ありがとうございます……23
障がいのある方に対する事業の一部助成……22

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来（あした）

●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
FAX 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

岡谷市を美しくしよう！ ― 6月は「環境月間」です ―

岡谷市を美しくする月間　6月1日（月）～30日（火）

　ポイ捨てや不法投棄されたごみは、景観を損なうだけでなく、河川などを通じて、最終的に海洋ごみとなります。その多くはプラスチック廃棄物であり、流出したプラスチック廃棄物が微小化してマイクロプラスチックとなり、生態系に大きな影響を与えるなど大きな問題となっています。

ごみ出しはルールを守りましょう

　家庭や事業所から出たごみをルールに沿って適正に処理することで、豊かな地球環境ときれいな岡谷市を守っていきましょう。

野外焼却は禁止されています

　ごみの自家処理のうち野外焼却は禁止されています。地面に穴を掘っての焼却やドラム缶での焼却、一定の基準を満たしていない焼却炉の使用も禁止されています。

ポイ捨て・不法投棄はやめましょう

- 岡谷市には、たばこの吸い殻や空き缶、犬のふんの放置などを防止する「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があります。公共の場や重点区域でポイ捨てやふんを放置すると罰金（10万円以下）の対象となります。
- この条例には、住みよいきれいなまちづくりを市民全体で進めていこうという願いが込められています。ポイ捨てやふんの放置は多くの人の迷惑になることを再認識し、みんなで岡谷のまちをきれいにしていきましょう。
- 不法投棄は「専門業者に依頼するのが面倒」「処分費用を支払うことができない」など、さまざまな理由から行われていますが、どのような状況でも不法投棄は犯罪です。不法投棄が環境に与える影響は大きく、罰則も厳しいです。不法投棄は絶対にやめましょう。

　粗大ごみや有料指定袋に入らない大型の燃やすごみ・埋立ごみ、分別や分解のできない燃やすごみ・埋立ごみについては、専門業者などへ直接持ち込んでください（処理料金は直接専門業者へご確認ください）。分別や専門業者については、岡谷市家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。ごみの出し方でわからないことがありましたら、環境課までお問い合わせください。

岡谷市をきれいにする活動に参加しよう！

美しい環境を守り、住みよいまちづくりを推進するため、下記の事業を行います。市民のみなさんも積極的な参加をお願いします。

実施事業	期　日	内　容	実施主体など
市内一斉清掃の日	6月14日（日）	屋内の整とん、屋外の清掃・除草など	岡谷市・市衛生自治会連合会・岡谷市安全会議
ごみ・資源物の収集場所パトロール	6月中旬	収集場所の整理状況、看板などの点検	岡谷市・市衛生自治会連合会・地区衛生自治会

※各区の衛生自治会の呼びかけにより、みなさんで実施しましょう！

問合せ●環境課（内線1445・1447）

岡谷市障害者福祉推進実行委員会の公募提案型事業のご案内

障がいのある方の可能性を広げ、力を発揮できる事業について助成します。

目　的	障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。 なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。
対象団体グループ	・令和２年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、ＮＰＯなどで、市の障がい福祉に貢献している（する意向の）団体等であること。 ・今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。
市民団体等の条件	・団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。 ・事業内容を適正に実施できること。
対象事業	・岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等（調理教室、栄養教室、太鼓教室、キャンプ体験会、農作業体験会、障がい者ゲートボール教室　等） ・障がい福祉サービス事業所等との連携 （市内の事業所巡り、職業体験による交流　等） ・障がいの理解啓発の活動 等 （リーフレットの発行、街頭啓発活動、統計調査　等）
申請方法	社会福祉協議会にお問い合わせいただき申請書に必要事項を記入の上、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」にご提出ください。
選考方法	「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。
その他	採択された提案事業は、次年度以降、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との連携や協働による継続実施や障がい福祉施策、予算等への反映を検討します。詳細については市社協へお問合せください。
限度額	２０万円（本事業の限度額です）
助成期間	令和３年３月３１日（水）まで
申請期間	令和２年７月６日（月）から７月３１日（金）まで
申し込み問合せ	「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」 〒３９４－００８１　岡谷市長地権現町４－１１－５０　　ＴＥＬ　２４－２１２１

＊岡谷市障害者福祉推進実行委員会

国際障害者年（昭和56年）を機に発足し、市内81団体で構成され、団体長さんには委員として障がい者・児の社会参加・生活訓練事業等の事業推進にご協力いただいています。

例えばこんなことに申請できます。

お気軽にお問い合わせください

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

6月1日(月)～7日(日)は水道週間です

「飲み水を　未来につなごう　ぼくたちで」（今年度スローガン）

水道は、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めてもらう期間が「水道週間」です。岡谷市では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行っていきます。みなさんも、ぜひ、この機会に水道について考えてみましょう。

水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、岡谷市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換が困難な場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には声をかけますが、ご不在のときでも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。
- 交換した家庭には「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れますので、ご確認ください。
- 交換後には一時的に水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。

問合せ●水道課(内線1417)

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。

- 修理費用は依頼主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、岡谷市上下水道指定工事店以外の業者が修理した場合、また減免金額が少額の場合は、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)

水道課からのお願いです

■ 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うえ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年代初期ごろまでは宅内の配管の一部に使用していました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、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)

おかや温泉
ロマネット
岡谷市民特別割引券
6月分
大人 540円→400円
小人 280円→200円
本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：令和2年6月1日～6月29日
キリトリ線

◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。
※他クーポン券・割引券との併用はできません。
※ご利用は1回のみです。
※朝風呂時は対象外
※現金や入浴券との引き換えはできません。
※スタンプサービス対象外

美肌の湯 ロマネット

臨時休館中は大変ご不便をおかけしましたが、6月1日(月)の朝風呂より、営業再開を予定しています。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、以下の対策を実施します。ご理解ご協力をよろしくお願いします。詳しくは館内掲示板でご確認ください。

〈主な対策について〉

- 館内の混雑を避けるため、入館者を制限させていただく場合があります。
- 2階休憩室・リラックスルームの休止

※今後の状況により、営業時間の変更または臨時休館をする場合があります。

〈入館時の注意事項〉

- 体調の悪い人（発熱、くしゃみ、咳、かぜの症状がある場合など）は来館をご遠慮ください。
- こまめな手洗い・咳エチケットなど感染症予防へのご協力をお願いします。

★毎月26日は“風呂の日”
入浴料が割引になるお得な日です♪

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

6月のおすすめは、スパゲッティ ナポリタン(サラダ付き) 870円】です！フライドエッグが添えられ、さらにスープも付いたお得なメニューです♪
※メニューは変更になる場合があります。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

6月の 諏訪湖ハイツ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、諏訪湖ハイツの利用につきましては、臨時休館などで大変ご不便をおかけしています。

大浴場などの営業状況、研修施設の再開については、市や諏訪湖ハイツのホームページをご覧いただくか、お問い合わせくださいますようお願いいたします。

♥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！
健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

市立 岡谷美術考古館

【開館時間】午前10時～午後7時
【6月の休館日】3日、10日、17日、24日
【入館料】収蔵作品展 大人370円・小中学生160円
特別企画展 大人520円・小中学生260円
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

授乳・おむつ替え室あり！

〈収蔵作品展 I〉

志村一男　新収蔵作品展

会期…7月12日(日)まで

静物　1980年

諏訪市出身の洋画家 志村一男（1908－1981）は、中川一政に師事、春陽会を中心に活動しました。身の回りの食品や器、多摩川の河原や八ヶ岳山麓をモチーフに、対象から受ける感動を実直に描き続けました。本展では、新収蔵作品を含めたコレクションをご紹介します。

『諏訪市美術館と共同展示』

諏訪市美術館 特集展示「志村一男－心象で見る風景」（会期：7月12日まで）と共同展示を行います。また相互割引も実施します。

文化庁認定　日本遺産
「星降る中部高地の縄文世界―数千年を遡る黒曜石鉱山と縄文人に出会う旅―」関連展示を開催中

市内の日本遺産構成遺跡から出土した黒曜石や縄文土器・土偶を展示しています。

※毎週土曜日の午前中は、日本考古学協会会員の林賢さんの解説があります。

榎垣外遺跡　顔面把手付深鉢形土器

竪穴住居（縄文復元家屋）を設置しました

手作りですが、なかに入ることもできます。縄文時代の生活・文化に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

問合せ●☎22-5854

岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおかや

【開館時間】午前9時～午後5時（宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで）
【6月の休館日】3日、10日、17日、24日
【入館料】一般510円・中高生310円・小学生160円
【年間入館券】一般1,220円・高校生710円
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

【収蔵品展】

「運ぶ。蚕糸業を支えたモノの流れ」

会期…10月25日(日)まで　※会期が延長になりました。

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

岡谷蚕糸博物館・岡谷シルク SNSアカウント情報

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

【岡谷シルク】　Facebook　Instagram

【岡谷蚕糸博物館】　Facebook　Twitter　Instagram

※今後の状況により、臨時休館を延長する場合や企画展の展示内容・イベント内容を変更する可能性もありますので、ご承知おきください。なお、今後の対応についてはホームページやSNSをご覧いただくか、お問い合わせください。

問合せ●☎23-3489（サンシハク）

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

問合せ●☎24-3319

【開館時間】午前10時～午後7時
（受付：午後6時30分まで）
【6月の休館日】3日、10日、17日、24日
【入館料】一般510円・中高校生310円・小学生160円
【年間入館券】一般1,530円・高校生930円
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

※広報おかや5月号に掲載の「まど・みちお 展」、「詩と武井武雄 展」は延期となりました。当面は「武井武雄 七つの顔 展」（2/29～4/25）の会期を延長して展示します。

イルフ童画館　ミュージアムショップのご案内

イルフ童画館のミュージアムショップでは、さまざまな武井武雄グッズを取り扱っており、来館の記念としてご好評をいただいています。そんなミュージアムショップからイチオシのグッズをピックアップしてみました！また、今回ご紹介するグッズはオンラインショップでも販売中です。おうちでも武井武雄の世界をお楽しみください！（価格は税込）

★武井武雄クロッキー帳（7種）

武井武雄の人気作品が表紙になったかわいいクロッキー帳。高品質な紙を使用しておりスケッチやデザインに最適です。持ち運びしやすいコンパクトなSQサイズで、登場以来ショップの人気商品となっています。420円。

★武井武雄マグカップ（3種）

昨年登場した新商品！武井武雄の人気作品3種類をデザインしたマグカップです。ネイビーのマグに武井の代表的キャラクターがシンプルに映える「ラムラム王」、とくに人気の高いタブロー画に武井自身の詩を添えた「星曜日」、かわいらしいピンクの地に、ローズカラーの雲母で可憐な3人のキャラクターを描いた「おもちゃ箱」の3種類。底面にはラムラム王のシルエットが隠れています。

製作は美濃焼にゆかりの深い岐阜県多治見市で70年の歴史がある陶磁器業者が行っています。ふだん使いにも、贈答品としても最適です。「ラムラム王」「おもちゃ箱」1,000円、「星曜日」1,300円。

★「懐かしいお菓子 武井武雄の『日本郷土菓子図譜』を味わう」

武井武雄が全国の郷土菓子を自らの感想とともに水彩画で描いた画帳「日本郷土菓子図譜」を元に刊行された書籍。菓子図譜は1936年から1958年の間に全国から郷土菓子を取り寄せて記録され、その数は169点にのぼります。水彩スケッチで描かれたお菓子たちは、色味も質感もみごとな“世界一おいしそうな絵”です。スケッチとともに書かれた感想には絶賛するものから、時には辛辣なものまで、武井の素直な思いが寄せられています。本書では図譜3巻に掲載された全169点を網羅しており、見ているだけでも幸せな気持ちにさせてくれます。また、巻末には現在でも買うことのできるお菓子情報がまとめられています。武井の愛した郷土菓子たちを、目と口で味わってみてはいかがでしょうか。1,980円(税込)。

このほかにも書籍やピンバッジなどオリジナルグッズがたくさん！ぜひ来館の際はのぞいてみてください。きっとあなたにピッタリの武井グッズが待っています。オンラインショップはイルフ童画館のホームページから、またはURL（https://ilf-douga-museum.stores.jp/）よりご覧いただけます。

みんなのページ こうずらほうずら

「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）秘書広報課広報聴担当 行

こえ 5月のハガキから

▼は広報広聴担当より

「緊急特集！新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ！」すべて参考になることばかり。わたしはとくに、身を守る運動、ストレッチ、筋力トレーニングを実行しております。
T・Tさん（今井）

▼おうち時間が増えているなかで、身体を動かすことは、運動不足の解消だけでなく、心のリフレッシュにもなりますね。無理のない範囲で、ぜひこれからも続けてみてください。
また、シルキーチャンネルでも、自宅でできる運動やストレッチを紹介しています。ぜひ一緒にやってみてはいかがでしょうか！ 規則正しい生活、適度な運動を心がけて、免疫力を高めていきましょう！

コロナは終わって…早く友だちとデッカイ公園で遊びたい！
S・Hさん（天竜町）

▼保育園や学校に行っているみなさんは、お休みが続き、不安な日々が続いていますね。
学校に行きたい、外で思いっきり遊びたい、お友だちに会いたい、その気持ちをがまんして、しっかり自粛を続けているのは本当にすばらしいことだと思います。
これまでのみなさんの努力を無にしないために、これからも感染予防に努めていきましょう。ウイルス終息後の楽しみを考えながら、みんなでがんばりましょう！

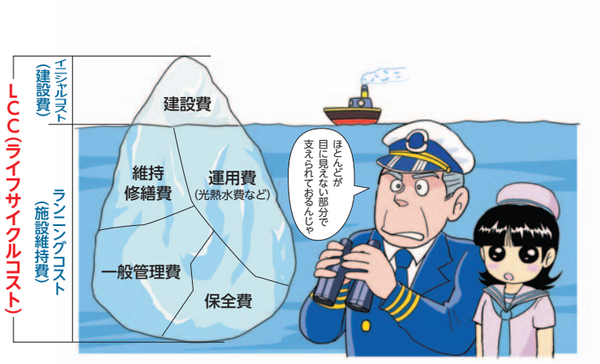
布マスクを作り始めました。模様をどうしようかとか、布の素材を変えてみたりして楽しんでおります。
M・Mさん（赤羽）

▼最近はたくさんの手作りマスクを見かけますが、みなさん本当におじょうずで驚いています。手作りマスクはデザインや素材だけでなく、自分にぴったりなサイズに仕上がるのがいいところですね！ さまざまな工夫を凝らしながらのマスク作り、すてきです。かわいらしいマスクを身につけるだけでも気分があがる気がします。マスクがなかなか手に入らない今、洗えば何度も使える布マスクは本当に重宝しますね。わたしも見習って、挑戦してみようと思います！

Let's Think! シリーズ 公共施設 5

～進む老朽化！ 次世代へ何を遺（のこ）しますか～

【これからの公共施設】



●将来に向けた確かな選択を!!

一般に建築物のコストを考えるとき、イニシャルコスト（初期費用）である建設費に関心が集まります。しかし、建設費は建物の生涯費用であるライフサイクルコスト（LCC※）から考えれば氷山の一角であり、施設の運用や維持管理などに係る費用（施設保全費、光熱水費、人件費など）は建設費の約4～5倍になるといわれています。つまり、建物の維持管理をいかに計画的に行うかによって、ライフサイクルコストは大きく変わります。

多くの公共施設が老朽化するなか、限られた財源で公共サービスの提供を継続するためには、定期的な点検や修繕による予防保全に努め、機能的な改善を図るなど施設の長寿命化が必要となることから、集約化・複合化などにより施設総量の適正化を推進します。

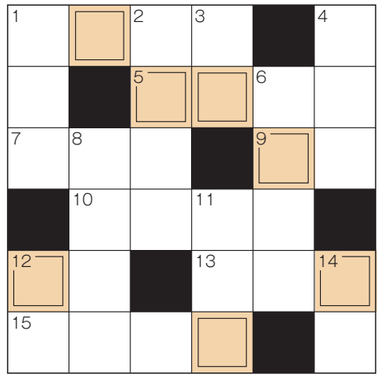
※ライフサイクルコスト（LCC）ってなに？
建物の企画・設計・建設から維持管理・修繕、解体に至る一連の費用の合計のこと

問合せ●行政管理課（内線1529）

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.414 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5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ
1 昭和30年に湊村、○○○○村を合併
5 県花
7 力士のこれもシルクです
9 高橋貞一郎、根岸芳郎、早出守雄、辰野登恵子…
10 「社会を明るくする運動」を略して○○○○運動とも
12 ○○曲折
13 諏訪湖ハイツや上諏訪駅などにあります
15 とっておきの手段。ここぞで使います

◆タテのカギ
1 横河川東、県道下辰線と今井新道の間が○○○町
2 聖火はこの国の首都から運ばれます
3 今井○○道、○○田中線、
4 長野自動車道のこの下には公園やテニスコートが
6 無視、かまわないこと。採算を○○○○する
8 2013年にユネスコ無形文化遺産に登録
11 目標とか目印とか。学校で学期始めなどに立てますね
12 木に縁りて○○を求む
14 ○○女、○○男、○○国、○○合戦

●応募方法…はがきに**答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号**を明記し、**ひと言**（特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など）をそえて**「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」**までお送りください。**6月12日必着**。（ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります）

●5月号の答えと当選者
「タケイタケオ（武井武雄）」
正解数38通（応募総数38通）のなかから抽選で、O・Sさん（長地小萩）、H・Mさん（堀ノ内）、K・Mさん（川岸中）、Y・Sさん（銀座）、U・Tさん（長地柴宮）に、ロマネット入浴券をお送りします。

1 タ	イ	2 コ		3 カ	4 タ
マ		5 ト	6 ミ	オ	カ
7 ノ	8 ウ	リ	ツ		ハ
9 シ	ケ		10 コ	11 ケ	シ
	12 ト	ガ	ク	シ	
14 ト	リ	イ		15 キ	ヌ

【市長随想115】「暖冬と梅雨と環境保全」

6月は梅雨の時期となりますが、初夏を迎え、野山の新緑も清々しく、本当に気持ちのいい、素晴らしく、美しい季節であります。市内の至るところで色づく生命力あふれる草花を目にするたびに、活力を実感し、心に潤いと安らぎを感じるとともに、改めて岡谷で生活できる喜びを覚えております。

今年は暖冬で雪が少なかったため、本格的な夏に向けて水不足が心配されるところでありますが、まもなく訪れる梅雨は、必要な飲料水や農業用水などを蓄えるという大切な時期である一方、梅雨前線の活動により大雨が降りやすく、災害に対する備えも必要です。

また、6月は環境月間です。地球温暖化やゲリラ豪雨など、昨今の異常気象の要因のひとつに環境問題が挙げられています。環境問題への取り組みは私たちひとりひとりの心がけが重要であり、現在を生きる私たちは豊かで美しい岡谷市の、そして大きくは地球の自然環境を後世へ残していかなくてはなりません。環境月間を迎え、今一度、みんなで環境保全について考えてみましょう。

新型コロナウイルス感染症につきましては、今後の動向が不透明ではありますが、長期的な対策が必要と考えております。市民の皆様には引き続きご理解、ご協力をいただくこととなりますが、落ち着いて行動されるようお願いいたします。

今井竜五

「ことり」1963年 武井武雄

広報 おかや No.1450 令和2年6月号(毎月25日発行) 発行日:令和2年5月25日
発　行:岡谷市(企画政策部秘書広報課)
TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
URL https://www.city.okaya.lg.jp/
メールアドレス(秘書広報課) joho@city.okaya.lg.jp
印　刷:株式会社中央企画

岡谷市
市木／いちい
市花／つつじ

人口の動き(令和2年4月1日現在)
人　口　47,924人　前月比 −181　前年同月比 −514
世帯数　19,382世帯　前月比 +14　前年同月比 +78

令和3年4月採用予定 岡谷市職員採用試験

美しい山々と湖に囲まれた、自然豊かなところで働きたい人
新しい発想で「まちづくり」にチャレンジしてみたい人
市民のみなさんのなかに飛び込んで「まちづくり」をしてみたい人

岡谷で一緒に「仕事」しませんか!?

試験区分		採用人数	受験資格概要…採用後、岡谷市内に長期間居住する人 (一般事務の身体障がい者対象は除く)
職種	区分		
一般事務	上級	若干名	平成2年4月2日以降に出生し、大学・大学院卒業または令和3年3月卒業見込の人 (社会福祉士の資格を有する人、令和3年3月同資格取得見込の人の採用も予定しています。)
	中級	若干名	平成7年4月2日以降に出生し、短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和3年3月卒業見込の人 (社会福祉士の資格を有する人、令和3年3月同資格取得見込の人の採用も予定しています。)
土木技術者	上級	若干名	平成2年4月2日以降に出生し、土木課程の大学・大学院卒業または令和3年3月卒業見込の人
	中級	若干名	平成7年4月2日以降に出生し、土木課程の短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和3年3月卒業見込の人
保育士	中級	若干名	平成7年4月2日以降に出生し、保育士および幼稚園教諭二種以上の資格を有する人または令和3年3月各資格取得見込の人
一般事務 (身体障がい者対象)	初級	若干名	一定の要件を満たす場合に受験できます。

受験申込み受付…6月19日(金)までに受験願書を総務課へ郵送ください(消印有効)。
※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。
「受験案内」はホームページからダウンロードできます。郵送対応もしますので、お問い合わせください。

詳しくはこちらのQRコードから

問合せ●総務課(内線1554〜1556・1561)・FAX 24-0689　ホームページ https://www.city.okaya.lg.jp/

穴あけにご利用ください