

広報

おかげ

4

Apr. 2020 [No.1448]



岡谷南高校スケート部 快挙!

世界ジュニア選手権 男子 500m
国民体育大会 少年女子 3000m

優勝おめでとう!!

34ページに
インタビュー掲載

賞状

第75回国民体育大会
冬季大会

スケート競技

少年女子 3000m

第1位 4分08秒84

(大会新記録)

長野県

特集 岡 瑚徒

1. 未来へ前進 元気創造!
2. とともに、新たな一歩を!



会長 伊藤 雅彦

おもな事業と予算のあらまし

新…新規事業 拡…拡充事業 継…継続事業

重点施策 1. 未来の担い手育成

安心して子どもを産み育てることができる環境を整え、若い世代や子育て世代が住み続けたい、住んでみたいと思えるまちづくりに取り組みます。

拡 「おかやでスタート!」結婚新生活支援事業

180万円

結婚に伴う経済的不安を解消するため、新婚世帯の住居費および引越に必要な経費の一部について、対象要件を拡充して、支援を行います。

新 “未来のげんきっず” 応援事業

220万4千円

子育て家庭の経済的負担の軽減を図るため、出産のお祝いとしてオカヤペイのポイントを贈呈するほか、子育て支援関連講座参加者やこどものくにの来館者へポイントを付与します。

- 出生おめでとうポイント…5,000ポイント
- 子育て支援関連講座参加者…250ポイント
- こどものくにの来館者…5ポイント

新 子育て支援館「こどものくに」遊具更新事業

100万円

子育て支援館「こどものくに」の遊具をリニューアルし、子どもたちが安全・安心で楽しく遊べる環境を整備します。

継 新西堀保育園・発達支援施設整備事業

3億8,888万7千円

保育環境の整備を図り、保育サービスおよび児童発達支援の充実を図るため、保育園整備計画に基づき、発達支援施設を併設する新西堀保育園の12月の開園に向け、建設工事を行います。

拡 岡谷子ども未来塾

150万円

苦手教科の解消、学習の習慣づけ、学習意欲の高揚を図るため、教員OBなどの地域人材を活用し、放課後の学習支援を行うほか、新たに小学5年生を対象とした学習支援を行います。

新 幼保小接続期連携事業

26万6千円

小学校入学時に環境の変化に戸惑い、小学校に適応できない「小1プロブレム」へ対応するため、幼稚園・保育園・小学校の関係者による委員会を立ち上げ、支援方法の検討や研修会を行うほか、入学時における学習支援として、新たな指導教材を導入します。

新 安全で快適な学習環境整備事業 (学校施設バリアフリー化)

170万円

子どもたちが安全・安心で快適に学習できる環境づくりを進めるため、岡谷東部中学校管理教室棟へのエレベーター設置に向け、実施設計業務を行います。

拡 就学援助拡充事業

5,057万4千円

経済的理由により、就学が困難な児童・生徒の保護者の負担軽減を図るため、新入学学用品費などや学校給食費のほか、新たにキャンプや社会科見学などの校外活動費を対象に加え、就学援助費および特別支援教育就学奨励費を支給します。

新 ファーストチョイスブック(セカンドブック)事業

3万8千円

初めて自分で本を選び借りの機会と楽しみを創出し、読書習慣の定着と読書を通じた豊かな感性の醸成を図るため、ファーストブックプレゼント事業に続く取組として、3歳児を対象にイラスト付きの図書館利用カードを贈呈します。

新 市営住宅子育て世帯支援事業

880万円

子育て世帯の経済的負担を軽減し、健やかに子どもを育てられる安定した住まいの提供を図るため、子育て世帯、母子世帯、父子世帯、多子世帯を対象に、公営住宅への優先入居を実施するとともに、入居住居のユニットバス改修工事と網戸の設置を行います。



こどものくに



新西堀保育園 完成予想図

特集1

未来へ前進 元氣創造!

大きく前進するための積極的事業展開へ

令和2年度は「第5次岡谷市総合計画」の2年目として、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向け、これまでの取組を基盤として必要な改革を行い、岡谷市のさらなる発展と持続的な成長を遂げるため「創造と前進の年」と位置づけました。人口減少・少子高齢化の克服に向けた地方創生の取組や公共施設等の最適化の推進など、先送りすることのできない課題に適切かつ柔軟に対応しながら中長期的な視点に立ち、岡谷に住み、働き、学び、訪れるすべての人々に活躍の場や生きがいがあり、また、生活に彩りと潤い、楽しみがあって、幸せを実感でき、このまちに住み続けたい、住んでみたいと思える満足度の高い岡谷市を創り上げるため、財源を重点的に配分する重点施策に「未来の担い手育成」、「地域の元氣創造」、「暮らし満足度向上」を掲げ、各種事業に全力で取り組みます。

令和2年度予算

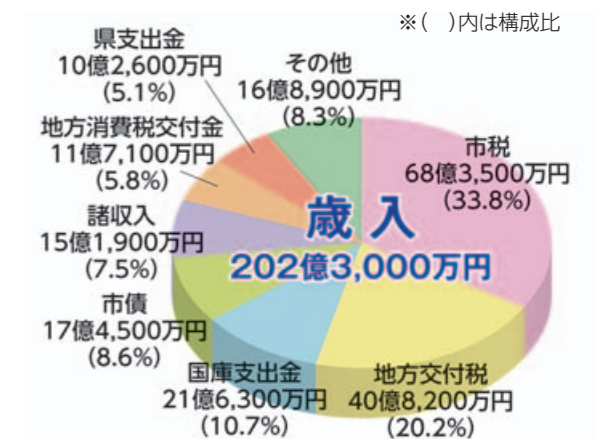
◆令和2年度予算一覧

※前年度比較の△印は、減額を意味します。

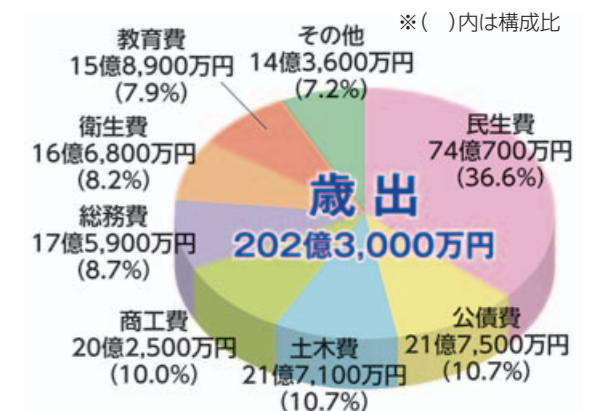
| 会計名 | 予算額 | 前年度比較 |
|-----------|--------------|--------------|
| 一般会計 | 202億3,000万円 | 6億1,000万円 |
| 国民健康保険事業 | 45億1,050万円 | △7,770万円 |
| 地域開発事業 | 3億1,320万円 | △6,500万円 |
| 分収造林事業 | 2,230万円 | 640万円 |
| 霊園事業 | 1,950万円 | 160万円 |
| 温泉事業 | 2,200万円 | 540万円 |
| 後期高齢者医療事業 | 8億6,390万円 | 4,370万円 |
| 計 | 57億5,140万円 | △8,560万円 |
| 湊財産区一般会計 | 160万円 | 0円 |
| 水道事業 | 23億9,297万6千円 | 5億3,847万2千円 |
| 下水道事業 | 29億8,047万2千円 | 1億792万2千円 |
| 病院事業 | 78億4,015万2千円 | 2億1,848万円 |
| 計 | 132億1,360万円 | 8億6,487万4千円 |
| 合計 | 391億9,660万円 | 13億8,927万4千円 |

※企業会計の金額は、収益的支出と資本的支出の合計です。

◆一般会計の歳入(市の収入)



◆一般会計の歳出(市の経費)



重点施策 3. 暮らし満足度向上 (続き)

拡 商業等振興補助金 929万9千円

空き店舗の改修、既存店舗の改修および賃借料の一部について助成を行い、まちなかの賑わい創出と商店街の活性化を図ります。

新 音楽と運動による健康サポート事業 56万1千円

市民の健康づくりに対する意識の高揚を図るとともに、楽しみながら健康づくりに取り組む機会を創出するため、生活機能改善プログラムを搭載した音響機器を導入し、地区保健委員会や各種団体などが行う健康づくり活動などをサポートします。

拡 健康ポイント事業 137万8千円

健康寿命の延伸を図るため、市の健康に関する講演会の参加者やがん検診などの受診者を対象に市内商店街で利用できるオカヤペイのポイントを付与し、市民の健康に対する意識啓発や健診受診率の向上につなげます。



● 特定健診・後期高齢者健診・人間ドックなどの受診者 …200ポイント

- がん検診等の受診者…100ポイント
- 各種健康に関する講演会の参加者…50ポイント
- 基本健康診査受診者…200ポイント
- ゲートキーパー養成講座受講者…50ポイント
- 禁煙外来受診者…1000ポイント
- 生きがいデイサービスへの新規参加者および参加者 …250~500ポイント

新 シルキーバス利用促進事業 マンパワー事業

高齢者の移動手段を確保するため、運転免許証自主返納者に対するシルキーバス回数券の交付を拡大するほか、75歳以上の市民および運転免許証自主返納者を対象とする、おでかけバス(シルバー回数券)を新たに導入し、あわせてシルキーバスの利用促進を図ります。

運転免許証返納者への回数券交付 …12枚綴1冊 ⇒ 12枚綴3冊
75歳以上および運転免許証自主返納者への「おでかけバス」の販売 …10枚綴を1,000円にて販売

継 諏訪湖周サイクリングロード整備事業 1億2,560万円

諏訪地域に住み、働き、集うすべての人々が、身近な交通手段として自転車を安全で快適に利用できるサイクリング環境整備として、市内整備区間のうち、下諏訪町境から諏訪湖ハイツ前までの整備工事および市民総合体育館南側区間の測量・設計業務を行います。



継 (仮称) 諏訪湖スマートIC整備事業 1,315万円

地域における観光振興および産業発展等を図るため、諏訪湖SAのスマートICの整備に向け、アプローチ道路にかかる用地買収を行います。

継 道水路維持補修事業 5億2,240万円

舗装の打ち換え、側溝改修など計画的かつ予防的な維持修繕に取り組むとともに、擁壁などの構造物に対する維持修繕を行うことにより、施設の長寿命化を図り、安全で快適な道路環境を保持します。

新 高齢者安全運転健康診断事業 12万6千円

高齢ドライバーの安全運転に対する意識の向上と交通事故の防止を図るため、岡谷自動車学校などとの共催により、運転技術を客観的に判断できる運転技術チェックを行います。

新 消防団車両整備事業 4,500万円

地域防災力の強化を図り、市民の安全・安心を守るため、消防団車両の計画的な更新として、第4分団、第11分団の消防車両を更新します。

継 公衆無線LAN環境整備事業 61万7千円

外国人訪問客や公共施設利用者に対するサービス向上を図るため、イルフプラザ3階および4階に、既存の地域インターネット網を活用した公衆無線LAN環境を整備します。

そのほかのおもな事業

継 ホスタウンプログラム推進事業 322万3千円

2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に向けた機運を醸成し、スポーツの振興や国際交流、多文化共生社会の実現を推進するため、カナダを相手国としたホスタウンプログラムを実施します。



新 マイナンバーカード普及サポート事業 1,023万1千円

国が進める経済活性化策を前に、マイナンバーカードの交付およびマイキーIDの設定希望者の増が見込まれるため、交付事務などの体制強化を図ります。

問合せ●企画課(内線1521)・財政課(内線1531)

重点施策 2. 地域の元氣創造

将来的な移住につながるための交流人口、関係人口の創出・拡大に取り組むとともに、ものづくりのまち岡谷を担う人材の育成や確保や企業競争力の強化を図り、基幹産業である製造業のさらなる発展を図ります。

新 モノづくり集積地SUWAのヒトづくりプロジェクト 3,200万円

企業の成長の原動力となるものづくり人材の確保を図り、製造業の持続的な発展を維持するため、信州大学・公立諏訪東京理科大学・NPO諏訪圏ものづくり推進機構ほかと連携し、諏訪地域の強みである製造業が持つ技術力・応用力の向上を図るとともに、地域全体のブランド価値を高め、「しごと」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む経済の好循環を確立します。



新 若者おかや暮らし応援事業 270万円

若者の本市への定住促進を図るため、岡谷市に定住する意思のある18歳以上29歳以下の学生または勤労単身者に対して、民間賃貸住宅の賃料の一部の補助を行います。

新 インスタグラムフォトコンテスト事業 29万5千円

岡谷市のシティプロモーションと知名度向上を図るため、若者から見た新鮮かつ斬新な岡谷市の魅力を再発掘するインスタグラムフォトコンテストを開催します。



新 おかやスポーツツーリズム事業 121万5千円

岡谷市の交流・関係人口の創出とその後の定住・移住へつなげるため、地域の観光および人的資源を活用したスポーツツーリズムによる魅力体験ツアーを開催します。

新 おかやの魅力体験事業 143万円

岡谷市の関係人口の創出を図るため、移住希望者が岡谷市を訪れる際にかかる交通費および宿泊費に対する費用の一部を助成するとともに、本市の「暮らしやすさ」を実感してもらうため、市内で最大2か月の生活体験ができる助成制度を創設します。

新 市営住宅への学生居住事業 マンパワー事業

市営住宅の空き部屋の活用とコミュニティの活性化を図るため、堂前市営住宅および加茂A、B市営住宅への、公立諏訪東京理科大学の学生の入居を促進します。

新 採用活動応援補助事業 120万円

UIターンや移住希望者の市内企業への就職促進を図るため、市内企業が新規卒業者や第二卒業者を対象とした就職支援サイトを活用した場合に経費の一部を助成します。

拡 障がい者等雇用促進事業 54万円

障がい者などの就労移行や雇用を促進するため、養護学校の生徒をインターンシップとして受け入れる場合や就労体験を行う場合に、受け入れ企業に対して支援を行うほか、法定雇用率を上回って障がい者を雇用する事業主に奨励金を交付します。

拡 岡谷市中小企業融資制度 8億2,470万4千円

市内企業の設備投資に対する支援や経営の安定化に向けて、市が金融機関に資金を預託するほか、保証料や子子の一部を助成し市内企業の支援を強化するため、「商店近代化資金」および「小規模企業資金」について、一部条件を拡充して実施します。

新 農産物販路拡大支援事業 20万円

農産物のPRと販路拡大を支援するため、市内農業者を対象に大都市圏で開催される物産展等への出展などにかかる経費のほか、販促資材作成などの経費の一部を補助します。

重点施策 3. 暮らし満足度向上

市民生活に彩りと潤い、楽しみを与え、まちに豊かさをもたらす商業、サービス業の振興に取り組めます。また、すべての市民のみなさんが持てる能力や知識、経験を十分に活かし、活躍できるまちづくりに取り組むほか、身近な生活道路の整備に取り組めます。

新 商店街照明施設LED化促進事業 153万6千円

明るく、にぎわいのある商店街を形成するため、市内商店街などが管理する街路灯のLED化にかかる経費の一部を助成します。

新 空き店舗情報発信強化事業 マンパワー事業

空き店舗の活用と新規創業を促進するため、不動産業者、商工会議所と連携を深めるなかで、空き店舗に関する情報を積極的に発信するとともに、新規創業希望者と空き店舗などのマッチングを促進します。

**岡谷市子ども・若者育成支援計画
第2期岡谷市子ども・子育て支援事業計画**
～輝く子どもの育成を目指して～

〈基本理念〉
「輝く子どもの育成」
～すべての子ども・若者が夢と希望を紡ぎ、健やかに成長できるまちを目指して～

- 〈基本目標〉
1. 子ども・若者の健やかな成長と自立に向けた切れ目ない支援
 2. 地域社会全体で子ども・若者、子育てを支える環境づくり
 3. さまざまな困難を抱える子ども・若者、家庭への支援【重点項目】

〈特徴〉
これまでの児童育成計画は、乳幼児期から思春期の子どもと、その家庭を中心としていましたが、令和2年度からの子ども・若者育成支援計画は、18歳以上の青年期も対象範囲に加え、ライフステージに合わせた切れ目ない支援を通じて、安心して子どもを産み育てることのできるまちづくり、次代の社会を担うすべての子ども・若者を地域全体で育成支援するまちづくりを目指し策定しました。また、子ども・子育て支援事業計画は、子ども・若者育成支援計画で推進する施策のうち、子ども・子育て支援法に定められている、幼児期の教育・保育や地域の子育て支援事業について提供体制や確保方策を定めた計画です。

【計画期間／令和2年度～6年度の5年間】
問合せ●子ども課(内線1266)



特集2 **ともに、新たな一歩を！**

第5次岡谷市総合計画をより効率的かつ効果的に推進していくため、令和2年度からスタートする新しい計画を紹介します。

第4次岡谷市環境基本計画
～あふれる緑と清らかな水につつまれたまち～

- 〈基本理念〉
- 健全で恵み豊かな環境の恩恵の享受と将来世代への継承
 - 自然と人との共生
 - 環境への負荷の少ない持続的発展が可能な社会の構築
 - 地球環境保全の取組

- 〈基本目標〉
1. かけがえのない地球環境を守るまち 《地球環境の保全》
 2. 豊かな自然とふれあえるまち 《自然環境の保全》
 3. 安全で安心なすがすがしいまち 《生活環境の保全》
 4. ものを大切にするまち 《循環型社会の構築》
 5. 美しさと潤いのあるまち 《快適環境の形成》
 6. みんなが環境保全に参加するまち 《参加と協働》

〈特徴〉
第3次岡谷市環境基本計画策定以降の状況変化に応じた修正を行うとともに、「プラスチック廃棄物問題」など新たな課題を追加することで、現状に対応した計画となっています。
【計画期間／令和2年度～6年度の5年間】
問合せ●環境課(内線1445)



**はつらつ岡谷スポーツプラン
(第2次岡谷市スポーツ推進計画)**

〈基本理念〉
「スポーツに親しみ 夢と感動が生まれるまち」

- 〈取り組み〉
1. 市民ひとり1スポーツの実現
 2. 競技力の向上
 3. 子どものスポーツ機会の充実
 4. スポーツ環境の整備・充実

〈特徴〉
第5次岡谷市総合計画において、「[生涯にわたりスポーツに親しみ たくましい心身をもつ ひとづくり]をめざして」を施策展開の方針として掲げ、主な取り組みである「市民ひとり1スポーツの実現」、「競技力の向上」、「子どものスポーツ機会の充実」、「スポーツ環境の整備・充実」の4つを柱に、スポーツを「する」「みる」「ささえる」ことで、すべての市民が様々な形でスポーツに関わっていくことを主眼にした新たな計画です。

【計画期間／令和2年度～6年度の5年間】
問合せ●スポーツ振興課(内線1473)



**岡谷市学びの紡ぎ応援プラン
(第6次岡谷市生涯学習推進計画)**
～人生100年時代の生涯学習推進に向けて～

〈重点項目〉
「組織の垣根を越えて連携し、市民の学びを応援する」

- 〈基本目標〉
1. 自ら学ぶ
人生100年時代を豊かなものにするため、市民一人ひとりの生涯学習意欲を応援する。
 2. 地域で活かす
地域を支える人材を活用し、自らの学習活動の成果をもって社会に還元する。
 3. 未来へ紡ぐ
超高齢社会のなかで継続した生涯学習の基盤を築く。

〈特徴〉
第2期岡谷市教育大綱の3つの柱の一つとして、生涯学習推進の取り組みとその方向性を示しています。人生100年時代といわれるこれからの社会で、生涯を通じて自由に学習機会を選択して学ぶことができ、その成果が新たな未来の担い手を育むこととなる生涯学習社会の実現を目指します。

【計画期間／令和2年度～6年度の5年間】
問合せ●生涯学習課(内線1465)



**男女共同参画おかやプランⅥ
(第6次男女共同参画計画)**

～認め合い ともに輝く 岡谷～
〈基本理念〉

- 男女の人権の尊重
- 社会における制度又は慣行についての配慮
- 政策等の立案及び決定への共同参画
- 家庭生活における活動と他の活動の両立
- 国際的協調

- 〈基本目標〉
1. 男女共同参画社会の実現に向けた意識づくり
 2. あらゆる分野において男女がともに活躍できる社会づくり
 3. 安全で安心して暮らせる環境づくり

〈特徴〉
お互いの人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわることなく、だれもが能力を十分に発揮することができる、男女共同参画社会をめざし、市民、事業者、教育関係者等と行政が協働して実践する取り組みの方向性や方策を示しています。自分のできることから実践し、それぞれの立場から男女共同参画を推進していきましょう。本計画は、「岡谷市女性活躍推進計画」及び「岡谷市DV防止基本計画」を包含しています。

【計画期間／令和2年度～6年度の5年間】
問合せ●企画課(内線1528)



岡谷西部中学校2年
丸山 結菜さん

令和元年度 男女共同参画社会づくり
ポスターコンクール 最優秀作品



小井川小学校6年
宮内 晴さん

マイナンバーカードの申請方法



スマートフォン

半分以上の人が
オンラインからの
申請なんだって!

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます
プリントアウトしてお使いください

マイナンバーカード 郵便

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

マイナポイントの予約方法

スマホで簡単3つの手順

※公的個人認証サービス対応のスマートフォン
※カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

手順1

マイナポイントアプリをダウンロード

※Android端末は「JPKI利用者ソフト」もダウンロードが必要(今後、マイナポイントアプリと一体化予定)

手順2

アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り

手順3

マイナンバーカード申請時or取得時に設定した4桁の暗証番号を入力

これでマイナポイント予約完了!

「マイナポイント」を検索! 市役所市民生活課でも支援を行ってます

※マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます(既にマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済です)
※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります

よくある質問

マイナポイントはどこで使えるの?

選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?

買い物の際には必要ありません。マイナポイントもらう手続きにのみ必要です。

マイナポイントを申込み際になりすましはされないの?

マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は極めて困難です。

何を買ったか国に監視されない?

国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

【お問い合わせ】
 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)
 平日:9時30分~20時00分 / 土日祝:9時30分~17時30分

総務省 内閣府

マイナンバーカードの申請はお早めに!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると
1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる

たとえば4人家族なら……

5,000ポイント + 5,000ポイント + 5,000ポイント + 5,000ポイント = 最大20,000円分のマイナポイントに!

マイナポイントの利用イメージ

- 1 利用先を選択して、マイナポイントを申込み
- 2 チャージなどに対して、マイナポイントが付与される
- 3 買い物

マイナポイント申込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申込み

キャッシュレス決済サービスにチャージなどを行うことで、マイナポイントがもらえる

マイナポイント分も利用して買い物

※買い物にはマイナンバーカードは使いません

※予算案が今後の国会で成立することが前提

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

学生と勤労単身者の 家賃の一部を補助します

補助金額…最大15,000円/月 24か月支給
(賃貸住宅家賃の2分の1)

対象者…以下の条件をすべて満たす人

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者であること。
 - ②申し込み時に年齢が18歳以上30歳未満の単身世帯の人で、岡谷市に転入して3か月以内であること。
 - ③他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は、勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと。
 - ④民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。
- 〈学生の場合〉
- ⑤市主催の行事やイベントなどに年1回以上参加し、SNSなどで発信し、岡谷市のシティブロモーションを行うこと。
 - ⑥補助期間中に市内事業所でインターンシップまたは職業体験を受けるよう努めること。

定員…15名(先着順)

申請受付期間…4月1日～令和3年1月31日

定員に達し次第締め切ります。詳しくはお問い合わせください。



問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ

4月1日から 市の組織が変わります

市民環境課を、【市民生活課】と【環境課】に再編します。

●市民生活課(1階)

戸籍・住民記録担当、年金・市民サービス担当、安全・衛生担当
おもな取扱業務…戸籍や住民記録に関する届出・証明、印鑑登録・証明、マイナンバーカード交付に関する届出等、国民年金、埋火葬許可、交通安全、防犯、犬の登録・狂犬病予防注射、霊園、火葬場など
(マイナンバーカードの普及促進に取り組むため、マイナンバーカード交付などに関する窓口を拡大します。)

●環境課(4階)

資源化担当、環境保全担当
おもな取扱業務…ごみの収集、資源化、環境美化、環境保全、自然保護など

●フロア配置が変わります

環境課は4階へ設置します。
※詳しくは市役所1階の案内図をご覧ください。

問合せ●行政管理課(内線1526)

お知らせ

かんたん! 手軽! 4月からスマートフォンアプリで市税が納付できます



★PayPay、LINE Payでかんたんに納付が可能です

インターネットにアクセスできるスマートフォンで、いつでもどこでも納付が可能です(税額30万円以下の場合)。

★市税の納付が可能です

対象は、市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税(普通徴収)です。

★電子マネーで納付できます

手元に現金がなくても、スマートフォンを利用して銀行口座などから電子マネーをチャージして納付できます。

★納付履歴が確認できます

アプリから納付履歴が確認できるので、安心です。

【納付に必要なもの】

- 納付書(バーコードの記載のあるもの)
※納期限が過ぎたもの、額面が30万円以上のものは対象外
- PayPayまたはLINEが入ったスマートフォン
各アプリはGoogle PlayまたはApp Storeからダウンロードできます。利用には登録やログイン、チャージが必要です。

【利用方法(PayPay)】

- ①アプリのホーム画面にある「スキャン」をタップします。
- ②納付書のバーコードを読み取ります。
- ③確認画面で納付額を確認し「支払う」をタップします。
- ④完了画面が表示され、PayPay残高から納付されます。

PayPayの登録はこちらから



【利用方法(LINE Pay)】

- ①LINE Payのお財布マークの「ウォレット」タブ内にある「請求書支払い」をタップします。
- ②コードリーダーを起動し、納付書のバーコードを読み取ります。
- ③確認画面で納付額を確認し「支払う」をタップします。
- ④完了画面が表示され、LINE Pay残高から納付されます。

LINE Payの登録はこちらから



※領収書は発行されません。二重納付防止のため、納付済の納付書は適切に処理してください。
※軽自動車税の納税証明書の発送は納付確定日以降となります。急ぎの方は税務課までお問い合わせください。
※納付の取り消しはできません。また納付にポイントはつきません。

問合せ●税務課(内線1138)

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

健康な心臓は生活習慣から 心不全の予防と治療



現在、日本では高齢化が進み、高齢の心不全患者が大幅に増加しています。心不全とは何か。また心不全の予防や治療などについて、循環器内科の軽辺医師にお話をうかがいます。

心不全とは。

心臓は全身に血液を循環させるポンプの役割をしているのですが、心筋梗塞や高血圧症、弁膜症などの心疾患が原因で心臓に異常が生じ、その機能が低下したり、破綻したりして、さまざまな全身症状が起きる状態を心不全といえます。

どのような症状が出るのでしょうか。

大きく分けると2つあります。ひとつは心臓のなかで血液が淀んで起こる「うっ血」という症状で、初期は軽い運動などの労作時や就寝中に起こる呼吸困難。ひどくなると起坐呼吸といって、横になれず、座ったり、体を起こしてないと呼吸が難しい状態になります。また、全身にむくみが出て体重が増えるのも、うっ血の典型的な症状です。

もうひとつは、低拍出状態といって、全身に血液がうまく回らない状態です。体が冷たく感じる四肢冷感や血圧の低下、疲れやすいといった症状が出ます。こうした症状がある人は、一度病院にご相談いただければと思います。とくに、呼吸困難や疲れやすさは加齢によるものだと思ってしまうがちなので

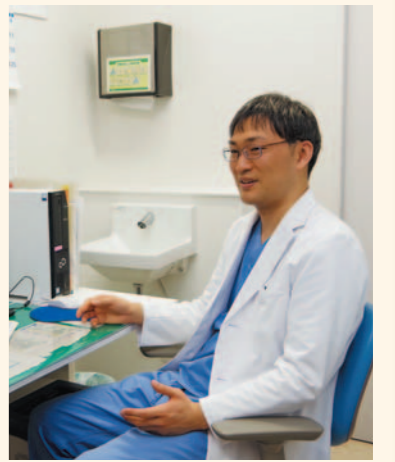
注意が必要です。

心不全の予防について。

心不全予防で一般的に有効なのは塩分の過剰摂取を控えることです。また、心不全の原因の多くは心筋梗塞が占めるのですが、心筋梗塞は、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病を持っている人がなりやすいと言われています。ですから、週3日以上30分の有酸素運動や、禁煙、お酒を適量に抑えるなどの生活習慣病予防が心不全の予防になります。また、定期的に健診を受けることも心不全の予防につながります。

治療法は。

原因によって治療は異なりますが、心不全一般に言える治療は利尿剤でむくみをとったり、高血圧治療薬で血圧を下げる内服治療を行います。必要に応じて外科的な手術や内科的なカテーテル治療で血流をよくしたり、徐脈性心不全のように脈が遅い人は、ペースメー



カーで脈を補う治療を行ったりします。当院では今年カテーテル治療を行う機器を更新しますが、現有機より画像が鮮明になるので、これまで以上に診断の精度を高められるものと期待しています。

今後、どのような医療を提供していきたいですか。

ここ数年、心不全パンドミックという言葉も出てきているのですが、高齢の方が増えて、心不全の患者さんがとても増えてきています。ですから、心不全の予防にも力を入れていきたいと思っています。発症したとしても、生活指導、内服治療、適切なタイミングでの手術治療などを行い、多くの患者さんの健康寿命を延ばし、元気で長生きしてもらいたいと考えています。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-80000

循環器内科 軽辺 健一 医師

山形大学医学部卒。信州大学医学部附属病院、新東京病院などを経て、平成27年4月に岡谷市民病院に着任。循環器内科 医長。休日はウォーキングなどで自らの健康管理にも努める。自宅ではリフレッシュと家族サービスを兼ねて料理もたしなんでいる。



information 一今月のお知らせ一

お知らせ 国民年金の加入や種別変更
こんなときには届出を

| 現在のあなた | こんなとき (年金・種別が変わります) | 変更後のあなた | 届け出先 |
|---------|------------------------------------|---------|---------------|
| 20歳になった | 学生、自営業、自由業、無職などである | 第1号被保険者 | 市民生活課・岡谷年金事務所 |
| | 厚生年金や共済組合などに加入している配偶者に扶養されている | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 |
| 第1号被保険者 | 就職して厚生年金や共済組合などに加入した | 第2号被保険者 | 勤務先 |
| | 結婚や減収で厚生年金や共済組合などに加入している配偶者の扶養となった | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者 | 会社を退職した | 第1号被保険者 | 市民生活課・岡谷年金事務所 |
| | 退職して厚生年金や共済組合などに加入している配偶者の扶養となった | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 |
| 第3号被保険者 | 増収や離婚などで配偶者に扶養されなくなった | 第1号被保険者 | 市民生活課・岡谷年金事務所 |
| | 配偶者が厚生年金や共済組合などに加入していた会社を退職した | | |
| | 配偶者が65歳になり第2号被保険者ではなくなった | 第2号被保険者 | 勤務先 |
| 第3号被保険者 | 就職して厚生年金や共済組合などに加入した | 第3号被保険者 | 配偶者の新しい勤務先 |
| | 配偶者が転職などで加入する年金制度が変わった | | |

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

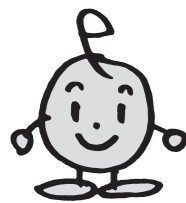
65歳から受けられる老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるには、保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。また、海外在住の日本国籍を持つ人も国民年金に任意加入することができます。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集 岡谷こどもエコクラブ
参加者募集



「エコまる」

市内の小学生なら、だれでも参加OK。山や川での自然観察会など、環境に関する活動を年間8回行います。活動内容など詳しくは、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。

募集受付は、4月13日(月)午前9時より開始し、定員(30名)になり次第締め切ります。

『岡谷こどもエコクラブ』は、全国で展開する『こどもエコクラブ』に団体登録しています。

『こどもエコクラブ』では、子どもたちが興味や関心を持って環境に関する活動を行う団体を募集しています。登録を希望する団体は、こどもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。詳しくは、こどもエコクラブのホームページをご覧ください。



こちらから➡

申込み・問合せ●環境課(内線1445)

募集 男女共同参画
「出張フォーラム」実施団体募集

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークルなどの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ・市内事業所(営利目的、政治宗教活動の集会は対象外)

定員…概ね6団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…男女共同参画に関すること。

※具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

※会場確保は主催者側で行ってください。

※講師謝礼は市が負担します(上限あり)。

〈テーマ例〉

「みんなで助け合って子育て・介護」「発展途上国から学ぶ共同参画」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を進めよう」「企業におけるハラスメント防止」「地域づくりは男女共同参画で」など

応募期限…4月24日(金)

※詳細は市ホームページで確認、またはお問い合わせください。

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ 国民健康保険の
税率などが変わります

市では、令和2年度も、県に納める国保事業費納付金を基に、県から示された標準保険税率に準じた税率への改定を行いました。その結果、国民健康保険税は、1人あたり年平均で2,829円、2.49%増の改定となります。

加入者のみなさんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

| 区分 | 令和元年度 | 令和2年度 |
|----------------|-------|---------|
| 基礎分 (医療分) | 所得割 | 7.36% |
| | 資産割 | 18.95% |
| | 均等割 | 18,200円 |
| | 平等割 | 16,800円 |
| 後期高齢者 支援金等分 | 所得割 | 2.33% |
| | 資産割 | 4.51% |
| | 均等割 | 7,400円 |
| 介護納付金分 | 所得割 | 1.99% |
| | 資産割 | 3.95% |
| | 均等割 | 7,200円 |
| | 平等割 | 5,400円 |

※改定後の税率が適用されるのは、4月から来年3月までの1年分ですが、4月から6月の3か月分については、暫定課税であるため、旧税率(前年度課税の12分の1相当額ずつ)で計算します。そのため、7月の本算定時に、新税率で1年間の税額を算定し、暫定課税の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただくことになります。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

お知らせ 後期高齢者医療保険料

■普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人に暫定保険料額決定通知書をお送りします(4月中旬予定)

令和2年度の年間保険料額は、平成31年1月から令和元年12月までの所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、平成31年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を、4月から6月にお支払いいただきます。これを暫定徴収といいます。7月以降は、確定した年間保険料額から暫定徴収分を差し引いた額を、年度末までの各納期にお支払いいただきます。これを本算定徴収といいます。

■特別徴収(年金天引き)による支払い

公的年金を年額18万円以上受給している人は年金から保険料を天引きします。これを特別徴収といいます。しかし、後期高齢者医療保険料と介護保険料との合算額が年金受給額の2分の1を超える場合は、特別徴収の対象になりません。新たな特別徴収対象者には「特別徴収開始通知書」をお送りします。75歳になった人、転入した人など新たに被保険者となる人は、特別徴収への切り替えができるまで、しばらくの間、普通徴収となります。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ 市制施行84周年
記念式典を開催します

期日…4月1日(水)
場所…市役所 9階 大会議室
時間…受付開始:午前9時30分～
式典:午前10時～
※式典終了後(11時ごろを予定)記念講演

記念講演

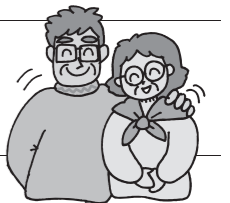
演題 「三苦からバルナバまで」
講師…岡谷市文化財保護審議会
会長 宮坂 正博さん



昭和24年 地元岡谷市に生まれる
諏訪清陵高等学校、千葉大学工学部建築学科卒業
昭和52年 諏訪総合設計株式会社 常務取締役管理建築士
昭和59年～現在 諏訪総合設計株式会社
代表取締役管理建築士
平成14年～現在 岡谷市文化財保護審議会 委員
平成23年～現在 諏訪市文化財専門審議会 委員
平成24年～現在 岡谷市文化財保護審議会 会長

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

問合せ●秘書広報課(内線1511)



■特別徴収の納付月

仮徴収(4月、6月、8月)…所得金額が確定するまで、原則、令和2年2月分の保険料額と同じ額を4月・6月・8月に年金から天引きします(令和2年2月に特別徴収された人が対象)。
本徴収(10月、12月、2月)…確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて年金から天引きします。

令和2・3年度の保険料率が決まりました

保険料率は、医療給付費を推計して2年ごとに見直されます。長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり決定しました。

| 均等割額 一人あたり 40,907円 | + | 所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 8.43% | = | 年間保険料 (限度額64万円) 100円未満切り捨て |
|--------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| | | (平成30・31年度) | | (令和2・3年度) |
| 所得割率 | | 8.30% | | 8.43% |
| 均等割額 | | 40,907円 | | 40,907円(据置き) |
| 限度額 | | 620,000円 | | 640,000円 |

健康ひと回メモ

No.510

「ロコモ」に気をつけましょう

高齢化に伴い運動器をこれほど長期間使用し続ける時代は、これまでありませんでした。長期間運動器を使い続ける新しい人間集団の出現です。従来の運動器機能障害対策の単なる延長線上では、解決がつかない時代を迎えたことを意味します。新たな時代には新たな言葉が必要になります。そこで日本整形外科学会では、運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」）」を提唱し、和文は「運動器症候群」としました。

【ロコモティブシンドロームとは】
おもに加齢により骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えることによつて、日常生活での自立度が低下し、要介護状態や寝たきりになる可能性が高い状態のことをいいます。具体的な病気としては、変形性関節症、骨粗しょう症に伴う円背・易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどです。それぞれ病気が、運動神経の衰えなど

と複雑に絡み合い日常生活レベルを低下させます。数年前の調査では、要介護状態になった原因の第1位がロコモであり、寝たきりなどにならないためには早期発見、予防が大切です。

【「ロコモ」の自己チェックリスト】
日本整形外科学会内の「ロコモチャレンジ！推進協議会」が作った「ロコモチェック」を使って、ロコモかどうか、かんとんに確かめることができます。

- ①家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上がるのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩くことができない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下がはけなくなつた
- ⑥2キロ程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の重い物を持って持ち帰るのが困難である
- ⑦やや重い家事（掃除機をかける、布団の上げ下ろし）が困難である

これらのうち一つでもあてはまればロコモになっていると判断され

【「ロコモ」の予防】
ロコモチェックでまだロコモに該当していない人や、症状が軽い人は予防が大切です。前述の協議会では、ロコモ予防のためかんたんな運動を「ロコトレ」と名づけて推奨しています。

- ①片脚立ち
転ばないようにテーブルや壁につかまり、体をまっすぐにして床につかない程度に片脚を上げます。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。
- ②スクワット
肩幅より少し広めに足を広げ、膝がつま先より前に出ないように、深呼吸するペースで5、6回、1日3回行います。膝は直角以上曲げないように。転びそうなときは、いすに腰掛けテーブルに手をついて行いましょう。
ロコトレでもの足りない人は、つま先立ちやラジオ体操・テレビ体操などを追加してください。痛みが強かったりロコモチェックで該当する項目が多い人は、医学的な治療が必要な場合があります。専門医に相談してください。（岡谷市医師会）



お知らせ

狂犬病予防注射実施

生後91日以上の犬の飼い主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

下記の日程で狂犬病予防の集合注射を行います

- 注射当日は、案内ハガキ、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
- 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 予防注射手数料(つり銭のないようにお願いします)**
予防注射3,050円＋注射済票550円＝3,600円
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。

●日程内で注射を受けられない場合

動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。

●犬が病気などで予防注射を受けられない場合

獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書（猶予証明書など）を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。



| 月日 | 場所・時間 | | | | | | |
|----------|----------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 4月15日(水) | 小坂公民館 午前9時～9時10分 | 湊支所 午前9時25分～9時35分 | 橋原区公会所 午前9時55分～10時10分 | 下浜区民センター 午前10時25分～10時55分 | 小尾口区公民館 午前11時10分～11時20分 | 小井川区民会館 午前11時35分～正午 | |
| 4月16日(木) | 西堀区公会所 午前9時～9時15分 | 間下区民センター 午前9時35分～9時50分 | 今井区公会所 午前10時5分～10時25分 | 横川公会堂 午前10時40分～10時55分 | 中村区民センター 午前11時10分～11時25分 | 中屋区公民館 午前11時40分～11時50分 | 東堀柴宮館 午後0時5分～0時30分 |
| 5月20日(水) | 横川公会堂 午前9時～9時25分 | 今井区公会所 午前9時40分～9時55分 | 小井川区民会館 午前10時10分～10時30分 | 西堀区公会所 午前10時45分～11時 | 下浜区民センター 午前11時15分～11時35分 | 小口区民センター 午前11時50分～正午 | |
| 5月21日(木) | 川岸支所 午前9時～9時20分 | 駒沢公民館 午前9時35分～9時45分 | 三沢区旧十町内集会所 午前10時5分～10時15分 | 三沢区コミュニティ施設 午前10時30分～10時50分 | 上浜公民館 午前11時10分～11時20分 | 岡谷区公会所 午前11時35分～正午 | 樋沢区公会所 午後0時20分～0時30分 |
| 5月31日(日) | 長地支所 午前9時～10時 | 川岸支所 午前10時25分～10時55分 | 湊支所 午前11時15分～11時25分 | 市役所イベント広場 午前11時45分～午後0時20分 | | | |

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

家庭ごみの持ち込み

令和2年度は、下記の場所で家庭ごみを受け入れます。

【燃やすごみ持ち込み場所】

●諏訪湖周クリーンセンター

(内山4769-14)

日曜日・年末年始休み

受付時間…

月～金曜日：

午前8時30分～午後4時

土曜日：午前8時30分～正午

【埋立ごみ・草枝葉持ち込み場所】

●(株)アイ・コーポレーション

(神明町4-10-1 年始休み)

受付時間…午前9時～午後4時

お知らせ

サンデーリサイクルデー、硬質プラスチックの試験回収

令和2年度は下記の日曜日に行います。不明な点はお問い合わせください。

時間…午後1時～3時(天候ほかの理由により中止などの場合あり)

場所…西友岡谷南店駐車場・西友岡谷北店第2駐車場

| サンデーリサイクルデー | 4月26日 | 5月31日 | 6月28日 | 7月26日 | 8月30日 | 9月27日 | 10月25日 | 11月29日 | 12月20日 | 1月31日 | 2月28日 | 3月28日 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 硬質プラスチック試験回収 | | | ○ | | | ○ | | | ○ | | | ○ |

サンデーリサイクルデーで開催していた「小型家電リサイクル試験回収」は終了しました

小型家電*は以下の方法で処分してください(適切な処理のため全て有料です。ご理解ください。)

1. 買い替え時には、販売店へ引き取りを依頼する。(引き取ってもらえない場合があります)
2. 専門業者へ処理を依頼する。(下記の市内の事業者を参照ください)
3. 各区の「粗大ごみ有料回収」へ出す。(詳しくは各区衛生自治会などへお問い合わせください)

*小型家電とは…家庭で使用する電気・電池を使う製品のことで、テレビ・洗濯機(乾燥機)・冷蔵庫(冷凍庫)・エアコンの家電4品目は、小型家電とは処理が異なり、家電リサイクル券を購入して専門業者へ持ち込みます。

●市内の小型家電処理専門業者(料金・持ち込み方法など、詳細は直接お問い合わせください)

林金属工業(株) 神明町3-19-2 ☎0120-53-7135 / (株)アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 / (有)成山商店 川岸東5-2-19 ☎22-2867

問合せ●環境課(内線1447)

健康

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性のみなさんへ 風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます(令和4年3月31日まで)

風しんの定期接種を受ける機会のなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人に対して予防接種を実施します。対象者は、岡谷市が発行するクーポン券を実施医療機関に提示すると、抗体検査および予防接種が無料になります。

対象者…昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

クーポン券…令和2年度の対象者(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性)には、個別通知でクーポン券を発送します。また、昨年度の対象者で抗体検査および予防接種を実施していない人は、昨年5月に送付したクーポン券の有効期限が1年間延長となりましたので、現在お持ちのクーポン券で令和3年3月31日までに実施してください。

【実施医療機関】

①岡谷市国民健康保険の人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。

②会社の健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。

③全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けられます。厚生労働省のホームページに一覧が公表されていますのでご覧ください。

●厚生労働省ホームページ [こちらから](#) → 風しんの追加的対策/厚生労働省で検索



問合せ●健康推進課(内線1177)

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 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期1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料(保険料込) ※別途教材費などがかかる講座もあります。
 1,000円…①、②、③ / 1,150円…⑥～⑩
 2,300円(春・夏連続講座) …④、⑤
 (④は中学生以下は1,300円)

※対象者外の方は、4月9日(木) 午前9時から受け付けますが、必ず電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。
 ※受付初日は電話による申し込みはできません。
 ※昨年度受講していない人は、身分証を提示してください。
 ※希望者が5名未満の場合、その講座は中止となります。



申込み…4月7日(火) 午後6時から窓口・電話にて受付。費用を添えてお申し込みください(先着順、定員になり次第締め切り)。

| 講座名 | 期間 | 時間 | 定員 | 会場 |
|-----------------------|---|---------------|-----|----------|
| ①今日から私も英会話(初級編) | 4月20日～6月8日(5/4休み) [月曜・全7回] | 午後7時～8時30分 | 15名 | 勤青ホーム |
| ②楽しく学ぶ中国語会話(入門編) | 4月22日～6月17日(4/29・5/6休み) [水曜・全7回] | 午後7時～8時30分 | 15名 | 勤青ホーム |
| ③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編) | 4月23日～6月4日(木曜・全7回) | 午後7時～8時30分 | 15名 | 勤青ホーム |
| ④MINAKOIわっさか踊り(春・夏連続) | 4月21日～7月28日(5/5休み) [火曜・全14回] ※無料体験:4月28日 | 午後7時～8時30分 | 30名 | 勤青ホームほか |
| ⑤テニスに挑戦!【硬式】(春・夏連続) | 4月23日～7月30日(7/23休み) [水曜・全14回] | 午後7時30分～9時30分 | 30名 | 市宮庭球場 |
| ⑥ピラテス | 4月20日～6月8日(5/4休み) [月曜・全7回] | 午後7時30分～9時 | 20名 | 勤青ホーム |
| ⑦ビューティー・パワーヨガ | 4月21日～6月9日(5/5休み) [火曜・全7回] | 午後7時～8時30分 | 25名 | 勤労会館 |
| ⑧初心者のための卓球! | 4月22日～6月17日(4/29・5/6休み) [水曜・全7回] | 午後7時30分～9時 | 20名 | 市民総合東体育館 |
| ⑨簡単ヒップホップダンス&ストレッチ | 4月23日～6月4日(木曜・全7回) | 午後7時30分～9時 | 25名 | 勤青ホーム |
| ⑩ZUMBA(ズンバ) | 4月24日～6月5日(金曜・全7回) | 午後7時30分～8時45分 | 25名 | 勤青ホーム |

勤労会館講座 社交ダンス(初心者向け) ～社交ダンスの世界、ちょっとのぞいてみませんか～

期日…5月8日(金)・14日(木)・22日(金)・29日(金) (全4回)
時間…午後7時～8時30分
場所…勤労会館 大会議室
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…(公社)全日本ダンス協会連合会認定ダンス講師 坂爪 京子さん
受講料…2,000円
持ち物…運動ができる服装、上ばき(スニーカーでも可)
申込み…4月2日(木)～22日(水)に、受講料を添えて窓口でお申し込みください。電話での仮受付も行います。
 ※希望者が5名未満の場合は中止となります。



申込み・問合せ●勤労青少年ホーム・勤労会館 ☎23-2201

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか?

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

湊公民館 申込み・問合せ●☎22-2300

| グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 | グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 |
|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| 絵画・手工芸 | | 書道 | |
| エコアートクラフト(エコクラフト) | 13、27日(月) 午前9時30分～ | 清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字) | 14、28日(火) 午後1時～ |
| 湊パステル会(パステル画) | 14、28日(火) 午前10時～ | 楽書クラブ(創作書道) | 第2木曜日 午後1時30分～ |
| 音楽 | | 運動系 | |
| すももの会(大正琴) | 7、28日(火) 午後7時～ | リフレッシュみなと(3B体操) | 2、16日(木) 午前10時～ |
| 湊の風ケーナサークル(ケーナ) | 3、17日(金) 午前10時～ | 湊ダンスクラブ(社交ダンス) | 毎週月曜日 午後7時～ |
| ゆきとうげ(樹音) | 4、18日(土) 午前10時～ | 湊ロコモ体操の会(ロコモ体操) | 8、22日(水) 午後1時30分～ |
| 世紀会(篠笛) | 第1・3木曜日 午前10時～ | ちよこっとダンス(社交ダンス初心者向け) | 1、8、15、22日(水) 午後7時～ |
| 教養 | | | |
| 山っ湖茶会(茶道) | 第2・3火曜日 午後1時30分～ | | |
| わいわいワインClub(ワイン) | 第4金曜日 午後7時～ | | |

川岸公民館 申込み・問合せ●☎23-2200

| グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 | グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 |
|-------------------|--------------------|------------------|----------------------|
| 絵画・手工芸 | | 運動系 | |
| パステル画会(パステル画) | 14、28日(火) 午後1時30分～ | 川岸気功の会(気功) | 14、28日(火) 午前10時～ |
| 糸と針の会(パッチワーク) | 7、21日(火) 午後7時～ | 川岸太極拳の会(太極拳) | 13、20、27日(月) 午後7時～ |
| 音楽 | | 川岸真向会(健康体操) | 2、16日(木) 午後1時30分～ |
| ウクレレオハナ(ウクレレ演奏) | 14、28日(火) 午後7時～ | 川岸ヨーガの会(ヨーガ) | 8、22日(水) 午後7時～ |
| ウッディーエコーズ(コカリナ吹奏) | 10、24日(金) 午後1時30分～ | 3Bレディース(3B体操) | 3、17、24日(金) 午後7時30分～ |
| すずらの会(大正琴) | 10日(金) 午後1時30分～ | 手話ダンス笑美の会(手話ダンス) | 9、23日(木) 午前10時～ |
| 教養 | | のびのび体操(体操) | 7、21日(火) 午前10時～ |
| 木乃実会(俳句) | 14日(火) 午後1時30分～ | ゆがみ直し整体体操川岸(体操) | 10、24日(金) 午前10時～ |
| 料理 | | 背筋ピン体操(体操) | 13、27日(月) 午前10時～ |
| 男の料理倶楽部(料理) | 10日(金) 午後7時～ | | |

長地公民館 申込み・問合せ●☎27-8080

| グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 | グループ名(活動内容) | 4月の活動日時 |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 絵画・手工芸 | | 書道 | |
| 長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画) | 13、27日(月) 午後1時～ | あんずの会(ペン習字) | 8、15日(水) 午後1時30分～ |
| 長地手まりの会(創作手まり) | 14、28日(火) 午後1時30分～ | 長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小学生対象]) | 毎週火・水曜日 午後4時～ |
| フォトクラブ花明かり(写真) | 8日(水) 午後7時～ | 長地杏月会(書道) | 22日(水) 午後1時30分～ |
| 音楽 | | 運動系 | |
| 岡谷せせらぎ会(コーラス) | 7、14、21、28日(火) 午後7時～ | エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象]) | 3、10、17、24日(金) 午後5時～ |
| すずらの会 第一(大正琴) | 第1・3木曜日 午後7時～ | 岡谷フォークダンスの会(フォークダンス) | 6、13、20、27日(月) 午後1時～ |
| 教養・野外活動 | | 長地ロコモ体操(ロコモ体操) | 3、10、17、24日(金) 午後1時30分～ |
| 長地薬草愛好会(各種薬草の研究) | 5日(日) 午前10時～ 26日(日) 午前9時～ | ゆがみ直し整体体操(健康体操) | 6、13、20、27日(月) 午前9時30分～ |
| 泉声会(謡曲・仕舞) | 9、23日(木) 午前10時～ | 筋力アップ&体幹トレーニング(フィットネス) | 3、10、17、24日(金) 午後7時～ |
| 芭蕉の会(百人一首) | 21日(火) 午後1時～ | 太極拳・心(太極拳) | 1、8、15、22日(水) 午後7時～ |
| 若草長香会(煎茶) | 21、28日(火) 午前9時～ | | |

シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

4月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

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(4月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.90
- 市役所のおしごと
- 突撃! 岡谷のものづくりゲンバ

【特別番組】

すわびとオペラ旅
 (午前10時～・午後3時～・午後7時～)

わが家のアイドル



すわびとオペラ旅



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1365)まで。

くらしのカレンダー

4月

April

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理当番店
- 相談
- 予防接種
- 乳幼児健診
- 子育て学習

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

- 予防接種**
受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
場 所／保健センター
持 ち 物／母子健康手帳・予防票
- 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 |
|---|--|---|--|---|---|--|
| <p>BCG・四種混合予防接種は、4月より医療機関で接種する個別接種に変わります。</p> <p>※詳しくは、お問い合わせください。</p> <p>●問合せ● 健康推進課（内線1182）</p> | <p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■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</p> | <p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p> | <p>1歳6か月児健診 （H30年9月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>（株）上條電設工業 ☎23-5330</p> | <p>2歳児にこにこ教室 （H30年3月生） 受付午前9時15分～9時30分</p> <p>（株）松澤工業（株）岡谷支店 ☎27-7642</p> | <p>（株）信和設備（株） ☎22-3302</p> | <p>（株）総設工業 ☎28-8504</p> |
| <p>5</p> <p>西川小児科医院 ☎27-0011</p> <p>山田歯科医院 ☎22-2131</p> <p>かえで薬局 ☎26-1929</p> <p>（有）三善工業 ☎23-3446</p> | <p>6</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎23-3197</p> | <p>7</p> <p>（株）イワナミ ☎22-2222</p> | <p>8</p> <p>3歳児健診 （H29年3月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>（株）オスガ設備 ☎27-6622</p> | <p>9</p> <p>岡谷酸素（株） ☎22-4931</p> | <p>10</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎22-2406</p> | <p>11</p> <p>（株）十和設備（株） ☎24-0182</p> |
| <p>12</p> <p>川岸医院 ☎22-2562</p> <p>小松歯科クリニック ☎28-0008</p> <p>川岸薬局 ☎24-3103</p> <p>水道建設（株） ☎23-2662</p> | <p>13</p> <p>育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>（株）アイテック ☎23-8500</p> | <p>14</p> <p>日本脳炎 （H29年3月生：1回目） H31年4月までに2回目を終了した人</p> <p>（株）杉村設備（株） ☎27-8632</p> | <p>15</p> <p>3～4か月児健診 （R1年12月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>（有）ミヤサカ管工 ☎22-9615</p> | <p>16</p> <p>（株）シンニチ設備 ☎22-1365</p> | <p>17</p> <p>（株）浜パイピング ☎23-6885</p> | <p>18</p> <p>（株）上條電設工業 ☎23-5330</p> |
| <p>19</p> <p>林眼科医院 ☎28-6596</p> <p>牛山医院歯科 ☎22-6422</p> <p>御子柴薬局 ☎27-7056</p> <p>（株）松澤工業（株）岡谷支店 ☎27-7642</p> | <p>20</p> <p>（株）信和設備（株） ☎22-3302</p> | <p>21</p> <p>（株）総設工業 ☎28-8504</p> | <p>22</p> <p>9～10か月児健診 （R1年6月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>（有）三善工業 ☎23-3446</p> | <p>23</p> <p>日本脳炎 （H29年3月生：2回目） H31年4月までに2回目を終了した人</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎23-3197</p> | <p>24</p> <p>離乳食教室〈ごっくん教室〉 （R1年11月～12月生） 受付午前10時～10時30分</p> <p>（株）イワナミ ☎22-2222</p> | <p>25</p> <p>（株）オスガ設備 ☎27-6622</p> |
| <p>26</p> <p>平林医院 ☎22-3952</p> <p>浦野歯科医院 ☎22-2854</p> <p>やまびこ薬局 ☎21-2144</p> <p>（株）岡谷酸素（株） ☎22-4931</p> | <p>27</p> <p>育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎22-2406</p> | <p>28</p> <p>（株）十和設備（株） ☎24-0182</p> | <p>29</p> <p>諏訪共立病院 ☎28-2012</p> <p>藤岡歯科医院 ☎22-2138</p> <p>ひまわり薬局 ☎26-7226</p> <p>水道建設（株） ☎23-2662</p> | <p>30</p> <p>（株）アイテック ☎23-8500</p> | <p>今月の納税</p> <p>○固定資産税・都市計画税 第1期 ○国民健康保険税 第1期</p> <p>納期限…4月30日（木）</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p> | |

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎23-4811

| | |
|--|--|
| 行政相談 | 今月はありません |
| 無料法律相談 【予約制】 | 21日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※5月分予約：4月22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】 | 15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】 22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】 | 21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 | 21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 | 8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


| 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 | | |

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶4月10日（金） 午後1時30分～3時
オリエンテーション、妊娠中の口腔衛生・栄養など

— * —

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



今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分) …4月19日(日)
 小学校 : 午後7時～
 中学校 : 午後7時30分～
 場所…市民総合体育館第1会議室
 ※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…4月19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

『元気いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

今年度の4・7・10・1月の第3木曜日に、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、施設・用具の案内やスポーツのアドバイスを行う「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士と歯科衛生士に栄養と口に関する相談もできます。また、対象者で当日市民総合体育館の回数券(11回分)を購入した人には、特典としてロマネットの割引券をプレゼント。運動・健康に興味のあるみなさんはぜひお越しください。
 対象…市内在住の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…4月16日(木)
 時間…午前9時～午後3時
 ※「健康とお口の相談室」は午前10時30分～午後0時30分
 「ウォーキングプチ講習会」は午前11時と午後2時から(各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

環境 アレチウリ駆除活動支援 (特定外来生物駆除)

アレチウリの駆除活動を行う団体などに軍手ほかの物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくは、お問い合わせください。

| | |
|------|----------------------|
| 支援対象 | アレチウリの駆除活動をする区や団体 |
| 支援内容 | 軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給 |
| 支援件数 | 予算の範囲内 |
| 注意事項 | 活動前に活動計画書を提出 |

「岡谷市再生可能エネルギー等活用補助金」は終了しました

太陽熱利用システム、地中熱利用システム、雨水貯留施設の設置に対して補助金を交付していましたが、令和元年度末をもって終了しました。
 問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 温泉スタンドの給湯時間を変更します

5月から10月の夏季期間、泉質を保持するための機器メンテナンスを行いますので、毎週金曜日(祝日の場合は前日)の給湯時間を変更します。
 ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお祈いします。
 変更前 : 午前8時～午後9時
 5月～10月 : 午前10時～午後9時
 問合せ●水道課(内線1411)



お知らせ 駅前出張所を臨時休業します

住民行政システムの入れ替えのため臨時休業します。
 期日…4月4日(土)・5日(日)
 問合せ●市民生活課(内線1151)

募集 農業委員・ 農地利用最適化推進委員 募集

【募集内容】
 ●農業委員
 資格…農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進などの業務を適切に行うことができ、市内に住所を有する人(その他の要件あり)
 任期…7月30日から3年間(予定)
 募集人数…8人(利害関係のない人を含む)
 ●最適化推進委員
 資格…農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、市内に住所を有する人(その他の要件あり)
 任期…7月31日から3年間(予定)
 募集人数…3人
 推薦・応募方法…4月22日(水)までに推薦書または応募書を農業委員会事務局まで持参(郵送可、当日の消印有効)
 ※募集要項、推薦書、応募書は、農業委員会事務局の窓口または市ホームページから入手できます。
 ※任務、資格、報酬額、選考方法など詳しくは募集要項で確認するか、お問い合わせください。
 問合せ●農業委員会事務局
 (農林水産課内 内線1488・1489)



環境 野焼きは法律で 禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。地面に穴を掘っての焼却や、ドラム缶などでの焼却も禁止です。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。
 問合せ●環境課(内線1445・1446)



お知らせ 立地適正化計画 市民説明会

人口減少・高齢化社会に対応し、持続可能でコンパクトなまちづくりを推進するための指針となる立地適正化計画の説明会を下記の日程で開催します。

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|----------|--------------|-----------|
| 4月15日(水) | 午後7時～8時30分 | 川岸支所 |
| 4月16日(木) | 午後7時～8時30分 | 長地支所 |
| 4月17日(金) | 午後7時～8時30分 | 湊支所 |
| 4月18日(土) | 午前10時～11時30分 | カルチャーセンター |

立地適正化計画に対するパブリックコメントも募集しています
 募集期間…4月21日(火)まで
 計画の閲覧場所…市ホームページ、行政情報コーナー(市役所1階)、湊・川岸・長地支所、カルチャーセンター、駅前出張所
 提出方法…閲覧場所に備え付けの箱に投かん、または都市計画課へ持参してください。郵送・FAX(23-5400)・メール(toshikei@city.okaya.lg.jp)でも受け付けます。
 問合せ●都市計画課(内線1332・1333)

募集 第48回 諏訪地区 障がい者スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。
 期日…5月30日(土)
 場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか
 参加資格…市内在住の障がいのある人
 種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・ポッチャ・サウンドテーブルテニス・ニュースポーツほか
 応募締め切り…4月24日(金)
 申込み・問合せ●社会福祉課(内線1257)



お知らせ 長野県民交通災害共済に ご加入ください

会費を納めて会員になった人が、万が一交通事故にあった場合にお見舞金を支給する制度で、岡谷市に居住する人ならどなたでも加入できます。
 年会費…1人400円
 見舞金…実入院・実通院2日以上2万円から 最高100万円(※死亡時)
 申込み場所…市民生活課、湊・川岸・長地支所、駅前出張所の各窓口で受け付けます。
 会員資格有効期間…会費納入の翌日～令和3年3月31日
 【小中学生のいるご家庭へ】
 年会費…1人100円
 資格…岡谷市に住居登録があり、市内の小中学校に在学する児童・生徒
 申込み方法…在学している小中学校ごとの団体加入となります。(4月から)
 ※市外の小中学校に在学する児童・生徒は団体加入できませんので、一般加入になります。(会費:1人400円)
 【未就学児のいるご家庭へ】
 4月1日現在、岡谷市に住居登録のある未就学児は、市が会費を負担して加入手続きをします。4月2日以降に出生・転入の場合も市が手続きをします。
 問合せ●市民生活課(内線1166・1172)



募集 介護相談員を 募集します

市は、介護サービスを提供する事業所(施設)に「岡谷市介護相談員」を派遣しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を月に2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。
 福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさん、ご応募ください。
 募集期間…4月13日(月)～5月15日(金)
 問合せ●介護福祉課(内線1283)

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 湖周行政事務組合の 事務所を引っ越します

4月1日より、当組合の事務所を現在の市役所4階から諏訪湖周グリーンセンター3階へ移転します。移転を機にさらなる業務の充実化および効率化を図り、引き続き安心安全な施設運営に努めるとともに、地域住民のみなさんの期待に添えますよう、一層の努力を重ねていきます。今後とも湖周地域のごみ行政に、ご理解・ご協力をお願いします。
 【新所在地】
 諏訪湖周グリーンセンター(3階)
 〒394-0055
 岡谷市宇内山4769番14
 FAX : 78-1091
 問合せ●湖周行政事務組合事務所
 (諏訪湖周グリーンセンター内)
 ☎78-1090



HPはこちらから!

お知らせ 令和2年度 高齢者用 肺炎球菌予防接種

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種の予診票は、6月下旬に令和2年度の対象者へ送ります。
 接種は4月からできますので、早めの接種を希望する人はお問い合わせください。
 ※接種期限や費用など、詳しくはお問い合わせください。
 問合せ●健康推進課(内線1182)



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

カルチャーセンター・「桜草の会」共催講座 癒やしの煎茶体験講座

煎茶を通じ、歴史・常識を学び、道具に触れて作法を体験してみませんか! 健康に良いことはもちろん、リラックスや脳への刺激などの効果もあります。初心者大歓迎! いす席なので、お気軽にどうぞ。



期日…6月1日・15日、7月6日(全3回) 毎月月曜日
時間…午前10時～11時30分
場所…カルチャーセンター 第2・3和室
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…林 香園さん、学習グループ「桜草の会」のみなさん
費用…2,000円(受講料+材料費) ※初日に集金
持ち物…白の靴下、筆記用具
申込み…4月27日(月)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にてお申し込みください。28日(火)から電話・電子申請(QRコードから)による受付も行います。5月25日(月)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター 季節の教養講座 つまみ細工講座

つまみ細工は、日本の伝統工芸のひとつです。華やかでかわいらしい作品を毎回作ります。初心者大歓迎。



期日…5月15日・22日・29日(全3回) 毎週金曜日
時間…午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第1研修室
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…松澤 美幸さん(工房 蔵紡)
費用…2,500円(受講料+材料費) ※初日に集金
持ち物…ピンセット(あれば)
申込み…4月13日(月)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口・電話・電子申請(QRコードから)にて受け付けます。5月11日(月)締切。(4月20日(月)までは市内在住・在勤のみ受付)



川岸公民館 生活講座「3Bレディース」共催 3B体操無料体験講座

3つの「B」がつく用具: ボール(Ball)、ベル(Bell)、ベルター(Belter)を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみよう。運動不足の解消、ストレス発散、ダイエットなど、目的に合わせて気軽にご参加ください。

※1日のみの参加でもOK!

期日…5月15日・22日(全2回) 毎週金曜日
時間…午後7時～8時30分
対象…市内に在住・在勤の女性
※親子、家族、友人などとの参加も大歓迎
定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)
参加費…無料
講師…宮澤みな子さん、「3Bレディース」のみなさん
持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物
申込み…4月13日(月)の午前8時30分から窓口・電話(平日のみ)・FAX・メールにて受け付けます。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200
FAX 23-1681 メール kawagishi@city.okaya.lg.jp

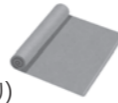
長地公民館 生活講座 ヨガ基本講座

～休日に自分と向き合い解放できる時間～



身体はスッキリ 心はホッとひといき。いつかヨガをやってみたいと思っていたみなさん、この機会に挑戦してみませんか。

期日…5月17日・24日・31日(全3回) 毎週日曜日
時間…午前10時～11時30分
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…フリーヨガインストラクター 山中美智恵さん
受講料…600円(3回分)
持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、汗ふき用タオル、飲み物
申込み…4月20日(月)の午前8時30分から窓口・電話(平日のみ)・FAX・メールにて受け付けます。5月15日(金)午後5時15分締切。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080
FAX 26-1317 メール osachi@city.okaya.lg.jp

◎トレーニングパーソナルレッスン (小学生～一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午前9時～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

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回1,800円
以上申込み…窓口または電話で受付。トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。

以上申込み・問合せ●
市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

★★★★★ お知らせ ★★★★★

広報おかの3月号に掲載の、3月2日(月)より予定していた、シンコースポーツ主催の各種スポーツ教室の申し込みは、4月1日(水)より開始します。

時間…一般: 午前9時から
幼児・小中学生: 午後5時から
※詳しくは、体育館窓口、電話、ホームページにてご確認ください。
岡谷市スポーツ施設ホームページ
<https://www.okaya-sports.jp/>
★★★★★★★★★★★★★★★★

第15回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(水・振休)
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
参加資格…市内在住・在勤の人、その家族
費用…メンバー 1万200円
ビジター 1万4,200円
申込み…電話でお申し込みください(定員になり次第締め切り)。
申込み・問合せ●
諏訪レイクヒルカントリークラブ

☎23-1224

◎小学生バレーボール教室

対象…市内の小学1年生～6年生
期間…5月～8月の期間内
毎回土曜日(計8回)
時間…午前9時～正午
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…50名(先着順)
申込み…4月下旬～(予定)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

★★★★ 各種スポーツ教室 ★★★★★ (シンコースポーツ主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…4月1日より 毎回水曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…20名 受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)

期日…4月7日より 毎回火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名 受講料…1回600円

以上申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

◎陸上教室(小学生)

期日…4月29日(水・祝)
時間…午前10時～正午
場所…湖畔広場
(雨天時: 市民総合体育館)
定員…20名(先着順)
受講料…500円

◎第1期ミニバス教室(小学生)

期間…5月1日～6月26日
毎回金曜日(計8回)
時間…前半: 午後6時30分～7時30分
後半: 午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小学校体育館
定員…各40名(先着順)
受講料…4,000円(8回分一括)

以上申込み…陸上教室は4月1日(水)午前9時より、ミニバス教室は午後5時より市民総合体育館にて受け付けます。(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

★★★★ 各種スポーツ教室 ★★★★★

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくは、学校へ配布するチラシをご覧ください。
受講料…小中学生: 1,000円
※このほかに、小中学生820円(任意)の保険料がかかります。

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月8日～29日
②6月9日～30日
どちらも毎回火・金曜日(計7回)

時間…午後6時30分～8時(火・金とも)
場所…市民水泳プール
定員…各40名(先着順)
申込み…4月15日(水)～

◎小中学生剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生
期間…5月16日～7月4日
毎回土曜日(計8回)
時間…午後6時～8時
場所…市民総合体育館剣道場・東体育館
定員…30名(先着順)
申込み…4月17日(金)～

◎小中学生テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生
期間…5月17日～7月12日
毎回日曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市営庭球場
定員…40名(先着順)
申込み…4月20日(月)～



◎小学生バスケットボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生
期間…5月～8月の期間内
毎回日曜日(計8回)
時間…午前9時～正午
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…50名(先着順)
申込み…4月下旬～(予定)

岡谷市育児ファミリー・サポート・センター 提供会員研修会 受講者募集

「岡谷市育児ファミリー・サポート・センター」は、子育てをサポートして下さる協力会員を募集しています。

現在、現役の子育て中の方や、子育て経験豊富なおばあちゃん世代の方も活躍されています！地域の中で支え合い、つながり合う子育て支援に皆さんのお力を貸してください。

対象者

子育て支援に関心のある方

時間

午前 10 時～11 時 30 分
※第 5 回のみ午前 9 時 30 分～12 時 30 分

定員

30 名（定員になり次第締め切り）

会場

イルフプラザカルチャーセンター
第 7 研修室 ※第 6 回のみ調理室

応募要件

原則として次のいずれにも該当する方

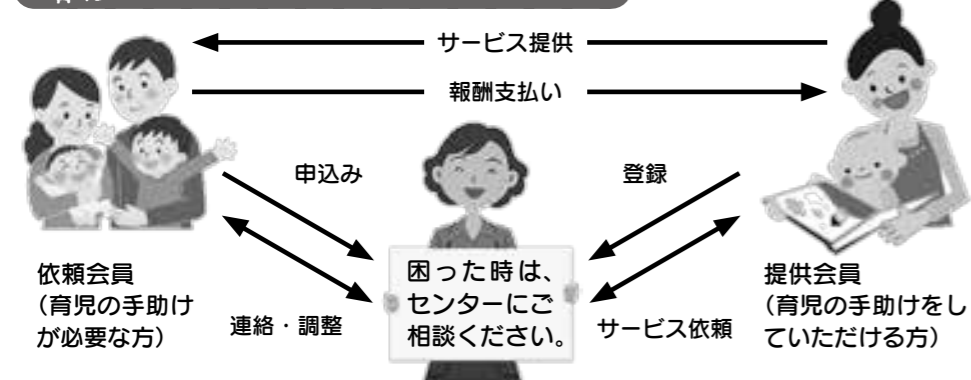
- ①市内にお住まい又はお勤めが市内の方（20 歳以上）
- ②働くお父さんお母さんを応援したい、子どもが好きの方
- ③全講座受講し協力会員として活動できる方

申込期限 **4 月 30 日（木）**

現役子育て世代は今必要な知識を！ 子育て卒業世代の方には、子育ての最新知識を！

子育て中子どもを見る人がいなくて、困ったことはありませんか？ ファミリー・サポート・センターは、手助けが必要な方と、手助けできる方を繋ぐお手伝いをしています。

育児ファミリーサポートセンターのしくみ



報酬金額（お子さん 1 人につき）

| 利用時間 | 月～金曜日 8時～18時 | 土曜・日曜・祝日 8時以前18時以後 |
|------|-----------------|-----------------------|
| 報酬 | 700円/1時間 | 800円/1時間 |

・原則 1 対 1 の託児となり、複数預かりは対象外となります。（兄弟姉妹お預かりは事前にご相談ください。）
・複数預かり（団体）は社協が行っている“まゆっこサポートの団体保育”をご利用下さい。

申し込み・問合せ 岡谷市育児ファミリー・サポート・センターまで
市社協 事務局内 TEL 24-2121

活動は
お子さんの
見守り・託児



子どもたちが保育園や学校に行っている時、預かることが出来る



自分の子育て経験を活かして頑張っているお母さんたちを応援してあげたい。

講習日時

| | 月日 | 講座 | 講師 |
|-------|-------------|--|-----------|
| 第 1 回 | 5 月 21 日（木） | 保育の心 子どもの遊び | ・こどものくに館長 |
| 第 2 回 | 6 月 4 日（木） | 小児看護 | ・看護師 |
| 第 3 回 | 6 月 18 日（木） | 子どもの心の発達とその問題 | ・臨床心理士 |
| 第 4 回 | 7 月 2 日（木） | 災害時対応 | ・岡谷市危機管理室 |
| 第 5 回 | 7 月 16 日（木） | 救命講習 | ・岡谷消防署 |
| 第 6 回 | 7 月 30 日（木） | 子どもの栄養と食生活 ☆簡単な調理実習あり ○持ち物：エプロン 三角巾 | ・栄養士 |

こんなとき助かります

- ・就活や面接のとき
- ・趣味活動などに参加するとき
- ・学校行事のときの他兄弟の預かりなど

ご利用できません

- ・お子さんが病気の時
- ・予防接種、検診の付き添い
- ・朝から夕方までなどの長時間の預かり
- ・宿泊を伴う預かり 等

ゆめ

—No.251—

主な内容

CONTENTS

市民公開講座 みんなで考える成年後見……………24

育児ファミリー・サポート・センター
提供会員研修会受講者募集……………25

ボランティア活動保険のお知らせ／
福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………26

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
☎ 24-2121
☎ 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



みんなで考える成年後見 ～将来の安心のために～

共催：岡谷市社会福祉協議会
後援：岡谷市・長野県行政書士会・長野県行政書士会諏訪支部

こんな方に…

- ☑ 認知症への備えを考えたい方
- ☑ 自分の親に何かあった時に備えたいと思う方
- ☑ 障がいのあるお子様の親亡き後のことが気がかりな方
- ☑ 独身で身寄りがなく、老後が心配な方
- ☑ 成年後見制度だけでなく、相続対策や遺言についても相談したい方

参加費無料 事前申込み不要
どなたでも参加いただけます



開催日

2020 年
4 月 19 日（日）
午後 1 時 30 分～

場所

諏訪湖ハイツ

（おかや総合福祉センター）

中 2 階 大会議室

205～207 研修室

住所：岡谷市長地権現町 4-11-50

電話：0266-24-2290

※車イスの用意もあります。

講師

一般社団法人 コスモス成年後見サポートセンター

行政書士 **宮澤 優一**

第1部

13:30～15:00
市民公開講座

第2部

15:00～16:30
無料相談会
※個室で対応します。

●成年後見制度に関するお問い合わせ



一般社団法人
コスモス成年後見サポートセンター
長野県支部 TEL 026-227-8106

●イベントに関するお問い合わせ先

岡谷事務局
TEL 0266-22-0080
岡谷市社会福祉協議会
TEL 0266-24-2121

Let's Think! シリーズ 公共施設 3

～進む老朽化! 次世代へ何を遺しますか～
【これからの公共施設】

●人口構造の変化

岡谷市の人口は昭和55年の62,210人をピークに減少が進み、平成30年には48,623人と38年間で約21%減少しています。「国立社会保障・人口問題研究所」の予測では、25年後の令和27年には約31,525人まで減少するとされています。人口減少や人口構造の変化は、今後の公共施設のあり方や社会ニーズへの対応に深く関わってきます。

●施設の維持管理費用(コスト)の認識

今後、少子高齢化により、生産年齢人口(15歳以上65歳未満)が減るため、税収の減少が見込まれます。その一方、老年人口(65歳以上)の増加などで、社会保障関係経費は増加することが見込まれるため、公共施設の維持管理費用や更新費用は不足することが予想されます。公共施設の適量適正化の取り組みとともに、受益者負担の見直しや維持管理費用(コスト)の縮減の取り組みを行っています。

| 年齢区分 | 平成2年 | 平成7年 | 平成22年 | 平成27年 | 令和12年 | 令和27年 |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 年少人口(0～14歳) | 10,619 | 8,851 | 7,260 | 6,350 | 4,027 | 3,012 |
| 生産年齢人口(15～64歳) | 40,750 | 39,037 | 30,538 | 27,497 | 21,844 | 14,543 |
| 老年人口(65歳以上) | 8,480 | 10,168 | 15,043 | 16,281 | 14,806 | 13,970 |
| 合計 | 59,849 | 58,056 | 52,841 | 50,690 | 40,677 | 31,525 |

老年人口(65歳以上) 44.3%(H2年比 +30.1%)
 生産年齢人口(15～64歳) 46.1%(H2年比 -22.0%)
 年少人口(0～14歳) 9.6%(H2年比 -8.1%)

おじいちゃんからは「おじいちゃんだから」
おじいちゃんからは「おじいちゃんだから」
おじいちゃんからは「おじいちゃんだから」

問合せ●行政管理課(内線1529)

4月19日(日) やまびこ公園・スカイラインミュージアム オープン!!

～自然を満喫 1日たっぷり楽しめる公園～

やまびこ公園は標高約950～1,020mの山地にあり、眼下には諏訪湖を一望、天気の良い日には八ヶ岳の山並みも望見できます。ご家族で、友だちと、恋人と、おもいっきり満喫してください。

※有料施設は 午前9時30分より営業開始

スカイラインミュージアム HPIはこちらから!

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

サマーボブスレー
おもしろ自転車
どんぐりぼつぽ

ボランティアセンターからのお知らせ

★ボランティアをされる予定の団体・個人の皆様へ!★

ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動中の事故による怪我や損害賠償責任を補償します。

補償の例

賠償責任の補償：家事援助のボランティア活動中に誤って家の物を壊してしまった。
ケガの保障：清掃ボランティア活動中に転んでケガをして通院した、ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあっけなく亡くなられたなど(ボランティア自身の特定感染症や熱中症も補償の対象となります)

| | | |
|---------|------------------|--------------|
| ケガの補償 | 死亡保険金 | 1,040万円 |
| | 後遺障害保険金 | 1,040万円(限度額) |
| | 入院保険金日額 | 6,500円 |
| | 入院中の手術 | 65,000円 |
| | 外来の手術 | 32,500円 |
| 賠償責任の補償 | 通院保険金日額 | 4,000円 |
| | 賠償責任保険金(対人・対物共通) | 5億円(限度額) |

補償期間

加入申し込みの翌日から補償開始となります。年度単位で切り替えとなり、今年度は令和2年4月1日から令和3年3月31日までとなります。

持ち物

★印鑑と保険料
★団体での加入の場合は名簿

注意事項

ご加入は、お一人につきいずれか一口となります。複数口加入の場合でも補償は一口となりますので、二口以上加入されていないか確認のうえ申込んでください。

保険料

保険料は下記の通り
※岡谷社協による補助制度もあります。(ボランティアセンターへの登録が必要です)

| | |
|------------|------|
| 基本プラン | 350円 |
| 天災・地震補償プラン | 500円 |

★営利企業名による加入申し込みが可能となります。

※企業の営利事業の一環として行う活動や、業務出張等を含む業務として行う活動は、従来どおり対象外です。

令和2年度の加入申込受付中

活動開始に間に合うよう、お早めの加入をお勧めします。

住まいの困りごと、リフォームのご相談はまるごと岡谷酸素へ!

水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

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させていただきます。

《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、譲り受けたい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。譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。

ポータブルトイレお譲りします。詳細はホームページまで

2020 シルクフェア in おかや

シルクの日
4月29日(水・祝) 午前9時～午後4時
※会場によって時間が異なります。

岡谷蚕糸博物館「シルクファクトおかや」無料開放!! シルククラフト展やスタンプラリーも開催!!

イベント会場 無料循環バスで各会場をまわってみよう!

シルクファクトおかや

製糸機械が時代背景に基づいて展示され、(株)宮坂製糸所を併設し、動く博物館としても大人気です。

館内ガイドツアー

午前9時45分～午後1時30分～

●まゆアート体験

…500円

●カイクふれあいルーム

●きぬのひろば

●桑の苗木配布(先着順100本)

●フランス式繰糸機復元機糸繰り実演 ほか



はた織や組紐体験ができるよ! きぬのふるさと岡谷絹工房

受付:午前9時30分～午後3時(予約不要)



- はた織体験 …コースター300円/枚
- 組紐ストラップ体験 …100円

建物の旧山一林組製糸事務所・守衛所が、国登録有形文化財に指定されています。歴史的建物の中で体験をしてみませんか。

シルク製品が大集合 シルククラフト展

午前9時～午後4時
レイクウォーク岡谷1階のレイクコートにおいて、繭や絹糸を使ったクラフト作品の展示販売や食品等も大集合します!



地域に根差した象徴的な教会堂 岡谷聖バルナバ教会(特別公開)

午前9時～午後4時

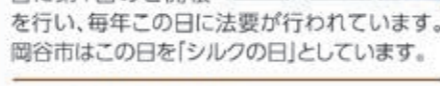
西洋風の尖塔が連山のよう表現された外観。礼拝堂は工女さんの要望に応え豊敷きとし、祭壇と洗礼盤は立派な石造りの教会堂です。工女さんが祈りを捧げる姿が浮かびます。



お蚕さまの命に感謝! 蚕霊供養塔(照光寺)

見学時間 午前9時～午後4時

昭和9年、お蚕様の霊を慰めるために、全国3万人にも及ぶ人々からの寄付により建立されました。お蚕さまの命なくしては、わが国の近代化はなし遂げられませんでした。昭和10年4月29日に第1回のご開帳を行い、毎年この日に法要が行われています。岡谷市はこの日を「シルクの日」としています。



明治時代にタイムスリップ 旧林家住宅

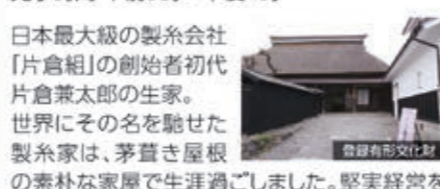
午後4時30分まで開館

一山カ林製糸所の初代林國蔵の住宅。「金唐革紙」の和室は一見の価値あり。絹絵の展示、アルパの演奏会、呈茶のおもてなしも!

年に一度の特別公開! 初代片倉兼太郎生家

見学時間 午前9時～午後4時

日本最大級の製糸会社「片倉組」の創始者初代片倉兼太郎の生家。世界にその名を馳せた製糸家は、茅葺き屋根の素朴な家屋で生涯過ごしました。堅実経営をモットーにした、経営の神様の日々の暮らしを垣間見ることができる建物です。



いろんなお店があるよ! 吉田館

植物工場内で水耕栽培されている“桑”工場見学と桑商品の試食もできます。いろんなお店でイベントを実施します!!



- 焼ストリーム ●オドル ●ねずみ堂
 - kinuri & works ICCO ●jet penguin
- ※詳細は各店舗にお問い合わせください。

この日限定シルクランチとケーキ☆

ほっとサロン心と 限定20食



2Fでは、岡谷近代化産業遺産を伝える会による「飛騨野麦餅見学・教科書に見る製糸業」パネル展を開催。

申込み・問合せ●シルクフェア実行委員会事務局(岡谷蚕糸博物館) ☎23-3489 <http://www.silkfact.jp/>

Okaya Pay へ行政ポイントが付与されます!!

対象の事業に参加すると、ポイントがもらえます

今年度から、岡谷市内の加盟店で使える便利な電子マネー「Okaya Pay」がスタート、Okaya Payで使える行政ポイントを付与する事業も始まります。対象となる事業などに参加して、ポイントを貯めましょう! 貯まったポイントは加盟店で利用できますので、たくさん貯めて、活用してください。



オカヤペイカード

お買い物するなら 岡谷!

Okaya Payってなに? ポイントカードと電子マネーがひとつになった便利でお得なカード。カードは加盟店で作れます。

ポイントカードとして使う。

お買い物の際にカードをご提示ください。お買い物金額に応じてポイントがたまります。



お買い物でポイントがたまる。

100円(税抜) ▶ 1ポイント

お買い物以外にもポイントがたまるチャンスがあります。

お買い物でポイントを使う。

1ポイント ▶ 1円

電子マネーとして使う。

現金をチャージしたらすぐに使えます。お支払い時にカードを提示するだけ。お買い物がお小遣い感覚でかんたんスピーディー! もちろんポイントもたまります。



年会費・発行手数料 無料!

取扱店増加中! Okaya Payの詳細はホームページでご確認ください。 <https://okayapay.jp/>



問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

令和2年度の対象となる行政ポイント事業はこちら!

【健康ポイント事業】

| ポイント付与の内容 | ポイント数 | 担当課 |
|----------------------|---------|---------------|
| 国保特定健診受診者(データ提出者を含む) | 200P | 医療保険課(内線1186) |
| 国保人間ドック受診者 | 200P | |
| 国保運動療法講座受講者 | 200・50P | |
| 介護予防講演会参加者 | 50P | 介護福祉課(内線1279) |
| 生きがいデイサービス参加者 | 250P | |
| 生きがいデイサービス新規参加登録者 | 500P | 健康推進課(内線1181) |
| 後期高齢者健診受診者 | 200P | |
| 後期高齢者人間ドック受診者 | 200P | |
| 基本健診受診者 | 200P | |
| 各種がん検診受診者 | 100P | |
| 各種健康講演会参加者 | 50P | |
| ゲートキーパー養成講座受講者 | 50P | |
| 禁煙外来受診者 | 1000P | |

●禁煙外来受診ポイントについて

適用条件…健康保険などの保険適用となった禁煙外来の一治療期間に、1人1回が対象です。
※禁煙治療は約3か月の治療スケジュールで行われます。この間の医療機関の診療や薬局の調剤などを含めて、一治療期間とします。
入手方法…禁煙外来を受診して、以下の3点を健康推進課窓口にご持参ください。
① 印鑑 ② 治療期間中の医療機関などから発行された診療明細書 ③ 上記②の領収書

【“未来のげんきっず”応援事業】

| ポイント付与の内容 | ポイント数 | 担当課 |
|------------|-------|------------------|
| 出生おめでとう | 5000P | 子ども課(内線1265) |
| パパママ教室参加者 | 250P | 健康推進課(内線1181) |
| 離乳食教室参加者 | 250P | |
| 子育て応援講座参加者 | 250P | |
| こどものくに来館者 | 5P | こどものくに(☎24-8403) |

【地球温暖化防止啓発事業等】

| ポイント付与の内容 | ポイント数 | 担当課 |
|----------------|-----------------|-------------|
| こどもエコクラブ参加者 | 50P | 環境課(内線1446) |
| 一斉気温測定参加者 | 50P | |
| 川柳コンテスト入賞者 | 5000・3000・1000P | |
| 緑のカーテンコンテスト入賞者 | 5000・3000・1000P | |

【シルキーバス利用促進事業】

| ポイント付与の内容 | ポイント数 | 担当課 |
|-------------------------|-------|---------------|
| シルキーバス回数券購入者(おでかけバスを除く) | 50P | 商業観光課(内線1453) |



※事業の詳細は、各担当課へお問い合わせください。
※おかぼんカードへの行政ポイントの発行および公共サービスでの利用は、令和2年3月31日で終了しました。(おかぼん加盟店では引き続き利用できます)

広告

ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ ★エレクトーン ★トランペット
- ★フルート ★サクソフーン ★チューバ
- ★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム
- ★ヴァイオリン ★トロンボーン ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可)

事前お申し込み・お問い合わせは

音楽教室

1歳…4/7・14・21(火) 11:00
2歳…4/7・14・21(火) 10:00
年少…4/19(日) 10:00
年中長…4/19(日) 11:10

英語教室

1歳…4/7・14・21(火) 10:00
2歳…4/7・14・21(火) 10:00
年中長…4/16(木) 16:00

春の無料体験開催中!

ヤマハシニア向け新コース **青春ポップス**
岡谷フォレストモールで実施♪
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)
4/8・22(水) 14:00 見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当
小尾口(におくち) 070-5078-2955

(株) オグチ楽器

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
☎0120-970-091

0123 こどものくに 4月からのイベント

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
 毎月第2火曜日は休館です。
 4月の休館日…14日(火)

こどものくにのシンボルマーク「はぐるまくん」です!

子育て支援館「こどものくに」へ遊びに行こう!

『こどものくに』は、3歳までの子どもと保護者のみなさんが、気軽に利用できる場所。親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流したり…ホッとできるひろばになっています。いろんな講座やイベントもたくさん開催。子育ての悩みや相談にも、いつでも対応します。

- ◆利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。きょうだいは就学前の子どもまでいっしょに入館できます。
- ◆利用者登録…200円(年度更新あり)
- ★市内4か所の保育園(あやめ・川岸・みなと・ひまわり)にも、子育て支援センターがあります。遊びに来てください。

- ◆NPプログラム(4月13日(月)より申込み開始) **託児あり**
 育児の悩みなどをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての方法を探しましょう。
 期日…5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日(全6回) 毎週水曜日
 時間…午前10時～正午 講師…ファシリテーター(2名)
 対象…1歳～3歳までの子どもの保護者で毎回出席できる人(市内在住の人を優先)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

| | | |
|----------|---------------------------|-------------------------|
| 4月 3日(金) | 歯っぴー相談 リズム運動遊び・お誕生会 | 午前10時30分～午前中 午前11時～ |
| 9日(木) | つくっちゃおう | 午前11時～ |
| 13日(月) | 双子のおしゃべり会 | 午前10時30分～ |
| 15日(水) | 食べるのだいすき! | 午前11時～ |
| 16日(木) | ベビーマッサージ (ワンポイントアドバイス) | 午前10時30分～ |
| 17日(金) | おおきなおはなしたまご | 午前11時～ |
| 22日(水) | 臨床心理士による子育て相談 | 午前10時～(要予約) |
| 23日(木) | もぐもぐ相談 歯っぴー相談 | 一日中いつでも 午前10時30分～午前中 |
| 27日(月) | ぺったんこの日 | 一日中いつでも |

- ◆親子ベビーリトミック講座(4月1日(水)より申込み開始)
 日時…4月30日(木) 午前10時～11時
 対象…親子 講師…中坪睦代さん **参加無料**
 持ち物…飲み物、汗ふきタオル
- ◆ヨガ講座(4月20日(月)より申込み開始) **託児あり**
 日時…5月19日(火) 午前10時～11時
 対象…保護者 講師…鈴木かおりさん
 持ち物…飲み物、ヨガマットかバスタオル
- ◆食事講座(4月22日(水)より申込み開始) **託児あり**
 調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)
 日時…5月22日(金) 午前10時～11時45分
 対象…保護者
 持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

4月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●鮎沢 毅 花風景写真展
 期間…4月1日(水)～14日(火)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●正派箏曲史和会「四季の彩 さくらコンサート」
 日時…4月12日(日) 午後1時～2時

★ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

ご相談はフロントまでお気軽にどうぞ。



♥「ハイツ」フリーマーケット開催
 4月から芝生広場で開催。たくさん出店します。桜を見ながら、お目当ての品、掘り出しものを探してください。



日時…4月19日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

「温泉リハビリ友の会」の仲間と一緒に「健康作り」をしましょう。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はお客様サービスデー「ロマネットの日」
 期日…4月9日(木)
 ※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー
 子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引になります! 週末はご家族そろってロマネットへ♪

★ロビーフリマ
 期日…4月26日(日) ロビーにて開催
 ※出店者がいない場合は中止

★食事処やまびこ 今月のおすすめ
 4月のおすすめメニューは【カレーうどん 870円】です! 半ライスも付いてとっても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。



★プレミアム利用券 特別販売!!

日ごろのご愛顧に感謝の気持ちをこめて…今年もお得な入浴券を特別販売します。
 販売期日…新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、販売日は未定です。決まり次第、館内掲示板にてお知らせします。

価格…入浴券1セット(25枚入り)10,000円(税込)
 おひとり3セットまで。限定500セット販売します! 売り切れ次第終了! 販売時間など、詳しくは館内掲示板をご覧ください。



★毎月26日は「風呂の日」
 入浴料が割引になるお得な日です!

◎ゴールデンウィーク期間のお知らせ

5月5日は火曜日ですが、祝日のため営業します。朝風呂は休館、正午よりの営業です。また、5月4日(月・祝)のマンデー、6日(水・振休)のレディースデーは行いません。ご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

4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…4月21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…4月4日・11日・18日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆おはなしの森(春だよ!スペシャル)
 日時…4月25日(土) 午後1時30分～ 内容…絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも2階会議室です。

◎4月の休館日…6日・13日・20日・24日・27日・30日

◆今月のテーマブック「春ですよ」
 ♠999ひきのきょうだいのほろほろよ
 木村研文・村上康成絵(ひさかたチャイルド)

「ほろほろよ。おきなさい」かえるのおかあさんが999ひきのきょうだいたちをおこします。あれれ、998ひきしかない。おねぼうさんはだれかな?

4月19日(毎月第3日曜日)は「つち読む日」
 問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

今月の子育てキーワード(中学校期) 「子育ては 子どもの気持ちの 理解から」

忙しい親が多く、子どもの話をじっくり聞いてあげられないことが多くなっています。今、自分の子どもはどんな気持ちで話しているのか、常に気にかけていきましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

NEW FIT 登場

Hondaが考えた“心地よさ”を詰め込みました。

ホーム HOME

お客様の来店をお待ちしております。

フィット e:HEV HOME
 1.5L 型式:6AA-GR3 電気式無段変速機/FF
 車両本体価格(消費税10%込み) **2,068,000円***
 上記価格には写真の有利色の価格が含まれていません。

Photo:フィット e:HEV HOME (FF) ホンダカラーはプレミアムサンライトホワイトパール(有利色:55,000円高)

Honda Cars 松本東 岡谷店

TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>
 〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

★車両本体価格は消費税(10%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
 ■車両本体価格は、応急/パンク修理キット/ジャッキ/標準工具つきの価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむを得ず販売をお断りする場合があります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

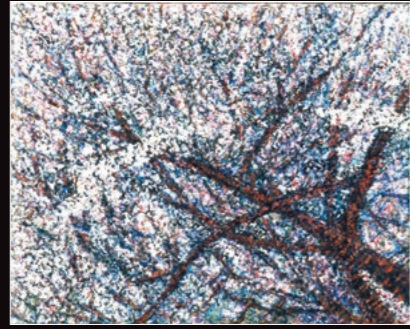


市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展〉
春をいろどる 花の絵画展

会期…5月10日(日)まで

花は古くから人々を魅了し、親しまれてきた身近にある自然の美です。季節ごとに咲く色とりどりの花は、鑑賞するだけでなく、壁画や紋章、模様



野村千春 見上げた桜

の絵柄としても親しまれ、数多くの画家によって作品のモチーフにもされてきました。

本展では、岡谷に縁のある今井章雄、織田昇、田中隆夫、野村千春、花岡哲象、林勇、松井緑、宮原麗子の8人の画家が描いた、春に咲く花の絵をご紹介します。それぞれの画家たちの視点から描かれた絵画を通し、美術考古館でのお花見をお楽しみください。

申込み・問合せ ● ☎ 22-5854

【開館時間】午前10時～午後7時
【4月の休館日】1日、8日、15日、22日
※29日は開館

【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!

【イベント・ワークショップ】

◆「鉛筆デッサン」の基礎
基本形態から学ぶ…4月11日(土)・18日(土)・25日(土)
なつかしの石膏像…5月9日(土)・16日(土)・23日(土)
時間…各回午後2時～4時
定員…15名(要申込み)
講師…美術考古館館長 花岡克行
受講料…1回につき260円
材料費…200円(初回のみ)
申込み…4月2日(木)午前10時から受付開始。



◆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



【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)
【4月の休館日】1日、8日、15日、22日、30日
【入館料】一般510円・中高生310円・小学生160円
【年間入館券】一般1,220円・高校生710円
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…5月24日(日)まで

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。



【収蔵品展 関連イベント】

★学芸員によるギャラリートーク(申込み不要・要入館料)
展示品を学芸員が解説します。
日時…4月26日(日) 午後1時30分～2時30分

【イベント】

★館内ガイドツアー(申込み不要・要入館料)
日時…土・日・祝日の午前10時30分～午後2時～(約1時間)
★まゆちゃん工房 まゆを使った工作体験
(コースによっては申込み必要・要体験料)
期日…毎日受付中
時間…午前9時～正午・午後1時～4時30分
詳しくは、お問い合わせください。



29日(水・祝)は「シルクフェア in おかや」のため
入館無料!
(イベントの詳細は29ページ)

申込み・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

申込み・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)
【4月の休館日】1日、8日、15日、21日～24日
※29日は開館

【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

【イベント】★1階はらっぱ

★キットパスでガラス窓に絵を描こう
日時…4月5日(日) 午前10時30分～
定員…10名(要申込み) 参加費…100円
専用のクレヨンをつかって、イルフ童画館のガラス窓に絵を描こう。

★〈武井武雄〉
刊本作品読み語り&ギャラリートーク
(申込み不要・無料)

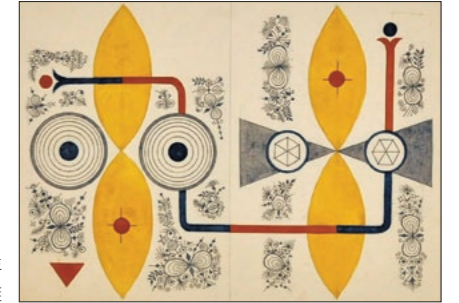
ギャラリートークのみ要入館料)

日時…4月11日(土) 午前10時30分～
武井武雄刊本作品を大画面で読み語り。参加者にはその日に読んだ刊本作品カードをプレゼント。ギャラリートークでは、学芸員が武井武雄の作品の前でその魅力を解説します。

★銅版画入門
日時…4月12日(日) 午前10時30分～午後4時
定員…12名(要申込み) 参加費…800円
講師…久保田一夫さん
銅の板に溝をつけてプレス機で刷るエッチング(銅版画)に挑戦しよう。

開催中の展覧会…4月20日(月)まで
〈収蔵作品展〉武井武雄 七つの顔 展

童画家、版画家、造本美術家、デザイナーなど、多様で多才な顔をもつ武井武雄の作品を網羅してご紹介します。



中公文庫解説目録 1975年 武井武雄

次回展覧会…4月25日(土)～6月22日(月)

〈収蔵作品展〉詩と武井武雄 展

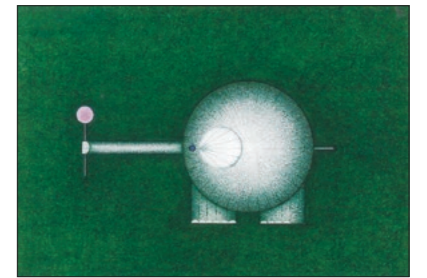
武井武雄は、大正から昭和にかけて北原白秋や西條八十、まど・みちおなど、多くの詩人たちとともに童画を共作してきました。子どもたちの豊かな感性を育んできた詩と童画の傑作をどうぞお楽しみください。



おりてきたらんぶ 1963年 武井武雄

〈同時開催〉まど・みちお 展

「ぞうさん」「一ねんせいになったら」で知られる詩人まど・みちおの展覧会です。児童向け絵雑誌の編集者から詩人として独立し、数々の名作を生み出しました。一方で、絵画制作にも意欲的でした。詩人、画家、二つの顔をもつまど・みちおをご紹介します。



ぞう(さん) 1977年 まど・みちお

シルクおかや次世代担い手育成プログラム 第2期 基礎編 参加者募集中

本格始動となる令和2年度は、養蚕から作品づくりに至るプログラムを実施します。

【三沢区養蚕コース】

実施内容…三沢区民農園の桑園整備の手伝い、蚕の飼育から繭(岡谷繭)にするまでの養蚕体験、諏訪式繰糸機や多糸繰糸機を使った繰糸体験(自分たちで収穫した岡谷繭を使用)、岡谷絹工房での機織り実習

対象…小学4年生～大学生・一般
※休日に畑仕事のできる、年間を通して参加できる人

実施場所…三沢区民農園、岡谷蚕糸博物館(宮坂製糸所)、岡谷絹工房

参加費…無料(原材料費など実費徴収あり)
募集人員…10名程度(定員になり次第締切)
※詳しくはお問い合わせください。



申込み・問合せ ● 岡谷蚕糸博物館 ☎ 23-3489 (サンシハク)

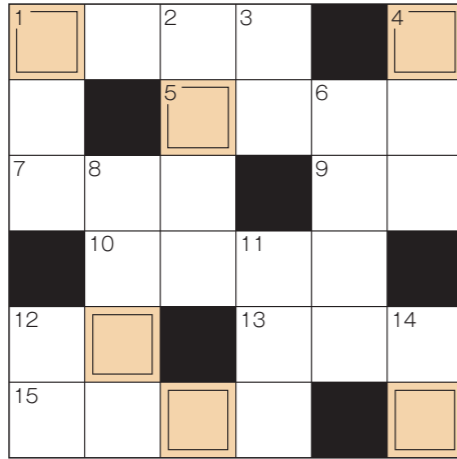
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.412

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関する言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円)をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 3人の大臣を生んだ旧〇〇〇〇家住宅
- 5 出早公園のこの花も今年は早いかな
- 7 伊豆諸島の特産品。世界で5番目に臭いとか
- 9 〇〇を貸して母屋を取られる
- 10 各区にある〇〇〇〇会。子ども会ですね
- 12 塚間、天竜
- 13 市木
- 15 いちばん右側の車線です

◆タテのカギ

- 1 〇〇〇ピア岡谷。勤労青少年ホームの愛称です
- 2 公民館は歴史ある建物、ツクモ塚、さて何区？
- 3 〇〇褒め、〇〇ぼれ、〇〇雪
- 4 江戸時代の警察官のような役職
- 6 女忍者ですね。女の字を分解したとか
- 8 市役所、カノラ、蚕糸公園などがある〇〇〇町
- 11 シルクファクトに併設する宮城〇〇〇所
- 12 イルフ童画館で開催中の「武井武雄 七つの〇〇展」
- 14 忍者で有名な〇〇市の女子サッカークラブは〇〇FCタテ6三重

●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。4月13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)

●3月号の答えと当選者

「オカヤタナカシヨウ(岡谷田中小)」

正解数43通(応募総数44通)のなかから抽選で、〇・〇さん(銀座)、Y・Sさん(天竜町)、A・Tさん(加茂町)、T・Kさん(川岸東)、M・Aさん(長地鎮)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「ひかりをあびて」1959年 武井武雄

私たちは、岡谷市がこれまで積み重ねてきた長い歴史を重く受けとめ、岡谷市発展のための先人の英知とたゆまぬ努力に対し、深甚なる敬意を表するとともに、輝く未来に向けて、確かな歩みを進め、新たな歴史を築いていかなければならないと考えており、岡谷市をより一層発展させ、後世に継承していかなければなりません。中長期的な視点に立ち「岡谷に住み、働き、学び、訪れる全ての人に活躍の場や生きがいがあり、また、生活に彩りと潤い、楽しみがあって、しあわせを実感でき、このまちに住み続けたい、住んでみたいと思える満足度の高い岡谷市」を市民の皆様とともに力を合わせ、将来に向かって創り上げてまいります。

今井竜五



【市長随想】 「岡谷市の誕生日!？」

岡谷市は昭和11年4月1日に、当時、村として日本一人口の多かった「平野村」から、町制を経ず、一気に市制を施行し、県下4番目の市として誕生しました。村が町制を経ず、市制施行したのは長野県では唯一であり、全国でも11例のみであります。昭和30年には「湊村」「川岸村」を、昭和32年には「長地村」を合併し、現在の岡谷市の形となりました。また、都市間交流では、昭和40年に米国マウント・プレザント市、昭和47年に群馬県富岡市、昭和55年に岡山県玉野市、また、昭和60年に静岡県東伊豆町との姉妹都市提携を結び、相互訪問を中心としたさまざまな交流を行っております。毎年、岡谷市では市制施行を記念し、4月1日に「市制施行記念式典」を開催しており、今年で「84回」を数えます。岡谷市に貢献のあった方々に対し市長表彰等を行った後、岡谷市出身者や地域にゆかりのある方を講師にお招きし、記念講演会を開催して「岡谷市の誕生日」をお祝いしています。

国体 少年女子3000m優勝!



スピードスケートで 岡谷南高出身の二人が快挙!!

今季、素晴らしい成績を収めたお二人にインタビュー!



倉坪 克拓さん

日本大学1年。岡谷南高校卒。500mでインターハイ2連覇、国体・少年男子優勝も果たした。

世界ジュニア選手権 男子500m優勝!

優勝の感想は? また、強さの秘訣は?

今シーズン一番目標にしていた大会ですし、今年は絶対優勝するという気持ちで臨んだので、うれしかったです。100mのスタートダッシュが得意なので、そこが強みかなと思っています。

夏はアイスアリーナでショートトラックをやつて、コーナーの技術が向上しました。冬の400mリンクは寒さや風が厳しく、精神的にも身体的にも鍛えられたかなと思います。

今後の目標は?

将来はオリンピックに出場して、メダルを獲得できるような選手になりたいです。

優勝の感想は? また、今季どのよう な点に力を入れていましたか?

まさか自分が優勝できるとは思って なかったです。うれしいです。 去年の夏に北海道などの合宿にたくさん参加して、滑りの改善ができたのがよかったです。

岡谷での練習で成長した点は?

家がリンクに近かったため、小さいころから良い環境でスケートができました。やまびこの400mリンクは風が強いので、体力がつかえます。トレーニング

今後の目標は?

今回、シングルレースで優勝することができたのですが、来年からはダブルレースでも勝てるよう練習していきたいです。

*1:レーンを分けずに10人前後で滑走 *2:レーンを分け2人もしくは4人で滑走



花岡 瑚徒さん

信州大学1年。岡谷南高校卒。南高スケート部では部長を務めた。国体では大会新記録で優勝。



ホストタウンプログラム岡谷

★ホストタウンとは?

2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、地域の活性化、観光振興、グローバル化の推進などのために、ホストタウンの相手国の関係者や日本人オリンピック・パラリンピアンなどと交流を行う地方公共団体を、国(内閣官房)が登録するものです。岡谷市は、過去に交流実績がある「カナダ」を相手国とするホストタウンとして登録を受けています。

★おもな事業

昨年に引き続き、日本人オリンピック・パラリンピアンとの交流やカナダ食材を使った学校給食の実施、またオリンピック・パラリンピックの観戦機会を提供するなど、市民のみなさんがオリンピック・パラリンピックを身近に感じられるよう取り組みます。このほか、卓球カナダ代表選手の事前合宿・市民交流の実現に向けて、カナダ卓球協会と交渉中です。



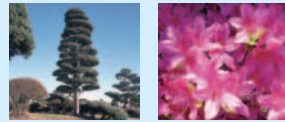
昨年8月に行われたアスリートフェスティバル卓球オリンピック平野早矢香さんとの交流の様子

緊急告知! 岡谷の子どもたちに、オリンピックを肌で感じてもらいたい!

市内在住の小中学生親子を対象に、オリンピック観戦チケットをペアで15組、30名に販売します。希望者は郵便はがきに住所、電話番号、氏名(親子)、生年月日、観戦希望日(第2希望まで)を明記し、4月30日(木)までに市役所企画課まで郵送でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。

競技種目…卓球シングルス(C席)
試合日時…7月26日(日) 午後2時~5時45分
7月27日(月) 午後2時30分~5時30分
7月28日(火) 午後2時30分~5時30分
価格…1枚3,500円(ペアで7,000円)

問合せ●企画課(内線1521)



【お知らせ】 今月号に掲載したイベントや説明会などの行事は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、中止または延期になることがあります。詳しくは各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

カノラホール・ソサエティ創立30周年記念

4月26日(日) 午後3時開演(午後2時30分開場)

【会場】 大ホール



【出演】 杉浦 哲郎(ピアノ・作曲・編曲)
 岡田 鉄平(ヴァイオリン)
 溝口 肇(チェリスト・作曲家・プロデューサー)

【主催】 カノラホール・ソサエティ
カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【クラシックで笑顔を創る】

ピアノとヴァイオリンのデュオ“スギテツ”。「世界の車窓から」でお馴染みのチェリスト、溝口肇との共演が実現! カノラホール・ソサエティ創立30周年を記念してのスペシャル・コンサート。

【プログラム】

葦笛の踊るポンポコリン
 アイネ・クライネ・3分クッキング
 世界の車窓から
 リベルタンゴ ほか

溝口 肇

杉浦 哲郎

岡田 鉄平

【チケット:全席自由】 ソサエティ会員:無料(要入場整理券)

一般3,000円・高校生以下(4歳から入場可) 1,000円

※会員は2月25日発行の会報添付のハガキでお申し込みください(登録人数まで申込み可能)。入場整理券を返送します。会員でない人はカノラホール、各プレイガイドでご購入ください。

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

5月24日(日) 午後4時開演(午後3時30分開場)

OBSESSION

(オブセッション)

最小にして最大のオーケストラ

三船 優子(ピアノ)
 堀越 彰(ドラムス & パーカッション)



(C) Akira Muto

【プログラム】 ラプソディー・イン・ブルー(ガーシュウィン) / 月の光(ドビュッシー) / ダッタン人の踊り(ポロディン) ほか

【チケット:全席自由】 (2公演共通価格) 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円・小中高生500円

お得な2公演(2枚)セット券 一般4,500円・ソサエティ会員3,500円 ※セット券はカノラホール窓口および電話予約のみ取り扱い

【会場】 小ホール **【主催】** カノラホール((公財)おかや文化振興事業団)

6月20日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)

椿三重奏団

華やかなピアノ・トリオの調べ

高橋 多佳子(ピアノ)
 礒 絵里子(ヴァイオリン)
 新倉 瞳(チェロ)



(C) Yoshinobu Fukaya

【プログラム】 愛の挨拶(エルガー) / 小犬のワルツ(ショパン) / ピアノ三重奏曲第1番二短調op.49(メンデルスゾーン) ほか

発売中

問合せ●カノラホール ☎24-1300

火葬場「湖風苑」となり

えこうホール 岡谷

さくら館

24時間 365日

太田屋 ☎0120-22-2761

お通夜から小さいお葬儀、精進落としまで
 近い方の想いがつたわる
 えこうホール岡谷さくら館

会員募集中!

りんこの会

生活応援
 入会金10,000円のみ

広告