



あなたとおかやをつなぎ

OKAYO

2020

7

No.1451

広報 おかや

〈特集〉

「新たな日常」を生きる

〈新型コロナウイルス感染症対策／各種支援〉

今月の表紙

6月1日から市内のすべての小中学校で一斉登校が再開。
小井川小学校の子どもたちもマスク越しに笑顔を交わしながら元気に登校しました。



〈特集〉

「新たな日常」を生きる

〈新型コロナウイルス感染症対策／各種支援〉

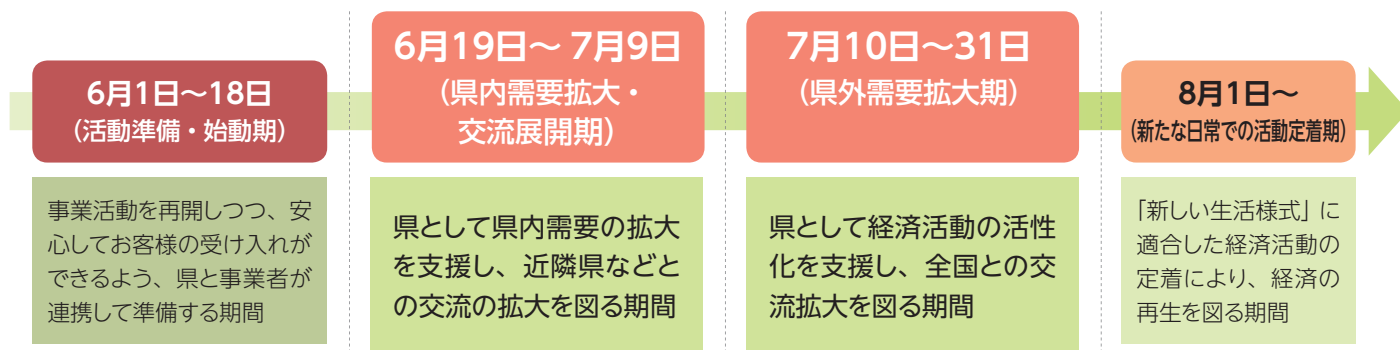
全

国すべての緊急事態宣言解除から約1か月が経過しました。6月から社会経済活動が再開され、新型コロナウイルス感染症対策は新たなステージへと移行しています。しかし、いまもなお感染リスクへの備え、長期的な対策が必要です。

新たなステージにおいて、引き続き感染症を防ぎながら日常生活を送るための指針や支援策を紹介します。

新型コロナウイルス対策が新たなステージへ

社会経済活動再開に向けたロードマップ（行程表）が県より示されました。「新しい生活様式」に適合した経済活動を定着させ、経済の再生を図る段階まで到達できるよう、引き続きみなさんのご協力をお願いします。



〔社会経済活動再開に向けたロードマップ〕 新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

「新しい生活様式」の実践のために

「新しい生活様式」実践の第一歩、感染防止策として県が示す信州版「新たな日常のすゝめ」の実践をしましょう。

新型コロナウイルス感染症は、せきやくしゃみ、2メートル以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・

鼻・口に入り、ウイルスを吸い込むことで感染します。また、ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることでも感染します。感染を防止するため、以下の行動を実践しましょう。

身体的距離の確保



人混みのなかでのマスク着用



手洗い



3つの基本

3つの密を回避



信州版

「新たな日常のすゝめ」

健康チェック



～感染症対策に取り組む事業者のみなさんへ～

「新型コロナ対策推進宣言」で安心なお店づくりとPRを進めましょう

県では、県内の経済活動の再開・需要喚起を図るため、事業者が自ら適切な感染防止策を宣言する「新型コロナ対策推進宣言の店」を実施しています。詳細については、以下をご確認ください。

https://www.pref.nagano.lg.jp/service/corona_taisakusengen.html

QRコードはこちら



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力ください



市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご協力いただき感謝申し上げます。

現在、緊急事態宣言は解除されておりますが、未だに感染や感染拡大に対するリスクが存在しており、今後も長期的な対応が必要となります。

市民の皆様には、引き続き、手洗いや咳エチケットの徹底と「3つの密」を避けることを基本に、日常生活の中で、感染症予防のための「新しい生活様式」の定着に心掛けていただきますようお願いいたします。

岡谷市長 今井 竜五

新型コロナウイルス感染症対策

くらし・経済支援策

第1弾

5月下旬に全国すべての緊急事態宣言が解除され、引き続き感染予防をしながら社会経済活動が再開されています。しかし、依然として新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、市民生活や地域経済は大きな打撃を受けています。

これを受け、市では市民や事業者のみなさんへの支援策として給付金、減免・猶予制度などの財政措置を決定しました。国・県の制度などとあわせてご案内します。

国 …国 **県** …長野県 **市** …岡谷市 **その他** …その他関係機関

※申請期限は事業によって異なりますのでお問い合わせください。 2020年6月18日現在

新型コロナウイルス感染症対策 支援一覧 〈個人向け〉

困りごと・支援目的／事業名など	支援内容	問い合わせ
すべての市民に対する給付 特別定額給付金 国	対象者：令和2年4月27日時点で市の住民基本台帳に登録している人 給付額： 1人当たり10万円 申請期限： 8月24日(月)	特別定額給付金対策室 (内線1441)
ひとり親家庭等を支援 ひとり親家庭等生活支援給付金 市	対象者：(1)令和2年4月分の児童扶養手当資格者 (2)令和2年5月31日までに児童扶養手当の認定を受けた人 (3)令和2年2月から5月までの間の任意の1か月分の収入による年間所得額が一定の基準を満たす人 給付額： 児童ひとりにつき3万円	社会福祉課 (内線 1263・1258)
家賃の支払いが難しい 住居確保給付金 市	対象者：離職・廃業してから2年以内、または本人の都合によらない理由で休業し、収入を得る機会が減少している人 給付額： 生活保護住宅扶助費の基準額(月額)を上限に3か月分最大9か月まで延長可能	岡谷市生活就労支援センター または 社会福祉課 (内線1254)
学用品や給食費の支払いが難しい 就学援助制度 市	対象者：経済的理由によって子どもの就学諸費用に困っている人(既存制度ですが、新型コロナにより家計が急変した場合でもご利用いただけます) 金額： 学用品費 (定額・学年などによって異なる)、 学校給食費(保護者負担額の9割相当) など	各小中学校 または 教育総務課 (内線1213・1216)
子育て世帯の生活を支援 子育て世帯への臨時特別給付金 国	対象者：令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当受給者 なお、所得制限超過による児童手当法附則による特例給付を受ける人は除きます。 ※公務員以外は支給済(公務員の場合、申請期限令和2年10月末) 給付額： 対象児童1人につき1万円	子ども課 (内線1265)
感染症で仕事を休んだ人 国民健康保険傷病手当金 市	対象者：被用者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱等の症状があり感染が疑われる人 支給額：1日当たりの支給額＝ (直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数)×(3分の2)×支給対象となる日数	医療保険課 ☎23-4811 (内線1189・1186)
感染症で仕事を休んだ人 後期高齢者医療傷病手当金 市		長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 医療保険課 ☎23-4811(内線1175)

給付

貸付

一時的な生活資金がほしい 生活福祉資金貸付制度(緊急小口資金) その他	対象者：新型コロナウイルスの影響を受け、休業などにより収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯 貸付上限額： 10万円以内 ※特例の場合は20万円以内	岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121
生活を立て直したい 生活福祉資金貸付制度(総合支援資金) その他	対象者：新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業などにより生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 貸付上限額： 月15万円以内(単身世帯) ※複数世帯の場合は月20万円以内 貸付期間：原則3か月以内	岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

減免

困りごと・支援目的／事業名など	支援内容	問い合わせ
国民健康保険税の支払いが難しい 国民健康保険税減免制度 市	国民健康保険税の減額または免除 対象世帯：新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等が前年と比べ一定以上減少する見込みの世帯等	医療保険課 (内線 1186・1187)
後期高齢者医療保険料の支払いが難しい 後期高齢者医療保険料減免制度 市	後期高齢者医療保険料の減額または免除 対象者：新型コロナウイルス感染症の影響により、その人の主たる生計維持者の事業収入等が前年と比べ一定以上減少する見込みの人等	長野県後期高齢者医療 広域連合 ☎026-229-5320 医療保険課 (内線 1175)
介護保険料の支払いが難しい 介護保険料減免制度 市	介護保険の第一号被保険者に係る介護保険料の減額または免除 対象者：新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等が前年と比べ一定以上減少する見込みの第一号被保険者	諏訪広域連合 (介護保険課) ☎82-8161 介護福祉課 (内線 1282)

支払い猶予

税金の支払いが難しい 市税等の徴収猶予 市	令和2年2月1日～令和3年1月31日に納期限となる下記のもの 猶予対象：市県民税・法人市民税・固定資産税・国民健康保険税等 猶予期限：納期限の翌日から最長1年 ※納期限が猶予の申請日より古いものは対象外	税務課 (内線 1137・1138・1139)
水道料金の支払いが難しい 上下水道料金の支払い猶予 市	納期限を原則 4か月猶予 します。	水道課 (内線 1416)

その他

妊婦さんへの支援 妊婦さんのために衛生用品プレゼント事業 市	配布物： アルコール洗浄タイプのハンドジェル等衛生用品、妊娠・出産・育児に必要な情報提供のための資料等	健康推進課 (内線 1185)
感染症の防止のための支援 次亜塩素酸水の無償配布 市	配布物： 酸性電解水(次亜塩素酸水)を無償配布します。 配布量：個人…1人500ml目安、事業者等…20ℓ(事前予約制)	健康推進課 (内線 1177)

新型コロナウイルス感染症対策 支援一覧 〈事業者向け〉

給付

困りごと・支援目的／事業名など	支援内容	問い合わせ
売上が半減した事業者に給付金を支給 持続化給付金 国	対象者：前年同月比で売上が 50%以上減少した事業者等 給付額： 法人200万円以内・個人事業主100万円以内	持続化給付金 コールセンター ☎0120-115-570 ☎03-6831-0613
売上が減少したテナント事業者到家賃支援 家賃支援給付金 国	対象者：売上が減少した事業者 給付額： 法人100万円以内・個人事業主50万円以内 給付率： ①3分の2(法人50万円以内・個人事業主25万円以内) ②3分の1(法人50万円超100万円以内・個人事業主25万円超50万円以内)	経済産業省 ※事務局は決まり次第 国が発表する予定

続く

新型コロナウイルス感染症対策 支援一覧 <事業者向け> 続き

給付

困りごと・支援目的/事業名など	支援内容	問い合わせ
従業員の休業手当を助成 雇用調整助成金 国	限度額： 15,000円/人/日 助成額：休業手当×助成率 ※括弧内は解雇などを行わない場合。 中小企業5分の4（10分の10）、 大企業3分の2（4分の3）	ハローワーク諏訪 ☎58-8609
学校休校で仕事の休みを要した 従業員等を支援 小学校休業等対応 助成金・支援金 国	①対象者：個人事業主、フリーランス 給付額： 7,500円/人/日（定額） ②対象者：①の対象者以外の事業主 給付額： 15,000円/人/日（上限）	学校等休業助成金・支援金 相談コールセンター ☎0120-60-3999
雇用調整助成金に上乗せして補助 岡谷市従業員の生活を守る 雇用維持応援事業補助金 市	対象者：雇用調整助成金を利用して 休業手当の 一部負担が残る中小企業者等 補助額： 900円/人/日 限度額： 30万円等/企業	工業振興課 ☎21-7000
生産性向上・新技術開発等の 取組みに対して奨励金を交付 生産性向上・新技術開発等 チャレンジ企業奨励金 市	対象者：市内製造業者等であって、令和2年2月から 7月までのいずれか1か月分の売上が、前年同月比で ▲30%以上であり、50万円以上の取組みを行う 中小企業者。 交付額：要件① 1か月の売上が前年同月比で ▲30%以上▲50%未満の場合：60万円 要件② 1か月の売上が前年同月比で ▲50%以上の場合：80万円	工業振興課 ☎21-7000
販路開拓等の取組みを支援 持続化補助金 国	持続化補助金（コロナ特別対応型）は 県が上乗せ補助 を実施。 対象者：小規模事業者等 補助額： 50～100万円 補助率： 3分の2～4分の3	岡谷商工会議所 ☎23-2345
新製品開発・生産プロセス改善の ための設備投資を支援 ものづくり補助金 国	対象者：中小企業・小規模事業者等 上限額： 1,000万円 （コロナ関連については別枠で50万円上乗せ） 補助率： 2分の1～4分の3	ものづくり補助金事務局 ☎050-8880-4053
業務効率化等のためのITツール導入を支援 IT導入補助金 国	対象者：中小企業・小規模事業者等 補助額： 30万円～450万円 補助率： 2分の1～4分の3	サービスデザイン 推進協議会 ☎0570-666-424
販路開拓を支援 コロナ特別対応型 持続化支援事業 県	持続化補助金（コロナ特別対応型）に加え、 県が上乗せ補助 を実施。 補助限度額： 135万円（国 100万円、県 35万円） 補助率： 10分の9	長野県産業労働部 産業立地・経営支援課 ☎026-235-7195
飲食宅配、テイクアウトサービスを支援 飲食宅配・テイクアウトサービス 実施支援補助金 その他	対象者：飲食店 対象経費：①感染症対策に要する経費等 ②飲食宅配・テイクアウトサービスに関する経費等 補助限度額： ①+②=10万円（補助率10分の10）	
店内の感染症対策を支援 商業者等支援補助金 その他	対象者：飲食店以外 対象経費：感染症対策に要する経費等 補助限度額： 5万円（補助率10分の10）	岡谷商工会議所 ☎23-2345
売上げが半減している店舗の家賃を支援 商業等事業継続緊急支援事業 その他	対象経費：令和2年4月～6月の家賃 補助限度額： 6万円（補助率3分の1）	
街路灯の維持費を支援 商店街街路灯の 電気料臨時支援事業 市	対象経費：商店街等において設置している街路灯の電気料 （令和2年度分） 補助限度額： なし 補助率10分の10	商業観光課 （内線 1453）

貸付

困りごと・支援目的／事業名など	支援内容	問い合わせ
実質無利子・無担保の融資を支援 長野県新型コロナウイルス感染症対応資金 県	限度額： 4,000万円 （運転資金・設備資金の合算） 利率：年1.3%または年1.6%※要件を満たした場合は、貸付の日から3年間実質無利子 貸付期間： 10年以内 （うち据置5年以内） 信用保証料： ゼロまたは2分の1	長野県産業労働部 産業立地・経営支援課 ☎026-235-7200
低利で資金繰りを支援 長野県経営健全化支援資金（新型コロナウイルス対策） 県	限度額： 6,000万円 （設備資金）、 8,000万円 （運転資金） 利率： 年0.8% 貸付期間：設備資金 10年以内 ・運転資金 7年以内 （うち据置2年以内） 信用保証料：危機関連保証・セーフティネット保証を利用の場合は ゼロ	長野県産業労働部 産業立地・経営支援課 ☎026-235-7200
低利で資金繰りを支援 新型コロナウイルス緊急対策資金 市	限度額： 2,000万円 （運転資金） 利率： 年1.2% （うち1.0%を貸付の日から2年間利子補給） 貸付期間： 7年以内 （うち据置1年以内） 信用保証料： ゼロ	工業振興課 ☎21-7000
低利で資金繰りを支援 新型コロナウイルス緊急対策借換資金 市	限度額： 3,000万円 （借換資金） 利率： 年1.5% （うち1.0%を貸付の日から1年間利子補給） 貸付期間： 10年以内 （うち据置1年以内） 信用保証料： ゼロ	工業振興課 ☎21-7000
実質無利子の融資で資金繰りを支援 日本政策金融公庫による新型コロナウイルス感染症特別貸付 その他	限度額：中小事業 6億円 ・国民事業 8,000万円 利率：当初3年間 基準金利 ▲0.9% 貸付期間：設備資金 20年以内 ・運転資金 15年以内 （うち据置5年以内） ※特別利子補給制度により、貸付の日から 3年間実質無利子	日本政策金融公庫 ☎0120-154-505
実質無利子の融資で資金繰りを支援 商工中金による危機対応融資 その他	融資限度額： 6億円 利率：当初3年間 基準金利 ▲0.9% （据置期間5年以内） 貸付期間：設備資金 20年以内 ・運転資金 15年以内 （うち据置5年以内） ※特別利子補給制度により、貸付の日から 3年間実質無利子	商工組合中央金庫 ☎0120-542-711
農林業経営に必要な長期運転資金を確保 農林漁業セーフティネット資金 その他	借入限度額： 1,200万円 または 年間経営費などの12分の12 貸付当初5年間 実質無利子化	（株）日本政策金融公庫 長野支店 ☎026-233-2152
農業経営のための長期運転資金や設備導入のための資金 農業近代化資金 その他	借入限度額： 1,800万円 貸付当初5年間 実質無利子化	農協等民間金融機関
林業経営のための資金繰りや施設整備のための資金を確保 林業者向け民間借換資金 その他	貸付当初5年間 実質無利子化 民間資金の借入について、農業信用基金協会等による債務保証の当初 5年間保証料免除	

軽減措置

新たに設備投資を行う際の税の軽減 固定資産税の特例措置 市	「先端設備等導入計画」に位置付けられた特例対象資産の適用対象に、一定の事業用家屋および構築物を加える。 特例対象資産は 3年間固定資産税の課税標準をゼロ とする。	税務課 （内線 1129・1131・1132）
	「先端設備等導入計画」の認定申請受付	工業振興課 ☎21-7000
中小企業・個人事業主で固定資産税等の軽減 固定資産税・都市計画税の軽減措置 市	令和3年度分の事業用家屋と償却資産（土地は含まない）に係る固定資産税・都市計画税に限り、令和2年2月から10月までの連続する任意の3か月間の売上高が、 ●30%以上～50%未満減少した場合… 2分の1 ●50%以上減少した場合… ゼロに軽減します	税務課 （内線 1129・1131・1132）

その他

持続化給付金の申請をサポート 持続化給付金申請サポート会場 国	電子申請を行うことが困難な方のために、 申請サポート会場を開設 しています。（予約制） 会場：テクノプラザおかや	申請サポート会場電話予約 ☎0120-835-130（自動ガイダンス） ☎0570-077-866（オペレーター対応）
雇用調整助成金の申請をサポート 雇用調整助成金等個別相談会 市	雇用調整助成金の申請について、 社会保険労務士が無料でサポート します。（予約制） 会場：テクノプラザおかや	工業振興課 ☎21-7000

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

運動・スポーツ活動を安全に再開! 体の慣らし方と熱中症対策



Hospital
**ほすびた
ルポ** 31
Reportage

新型コロナウイルス感染症により運動・スポーツ活動が自粛されていますが、徐々に再開の兆しが見えてきました。今回は、安全に運動・スポーツを再開するためのポイントを整形外科の鴨居医師にうかがいます。

― 運動再開時に注意することは。 ―

長期に運動・スポーツ活動を休止すると、柔軟性や心肺機能、筋力の低下や技術、イメージの低下が生じ、活動再開後に傷害発生の危険性が高くなります。そのため、長期に運動を行わなかった場合、5週間以上かけて元の運動量まで戻すことをおすすめします。1週目は最大練習量の50%程度から始め、その後1週間毎に70%、80%、90%とし、5週目で100%になるよう徐々に運動負荷を高めていきましょう。

― 運動前後の準備について。 ―

軽いランニングやストレッチなどのウォーミングアップの時間を10〜20分確保します。ウォーミングアップには、体温上昇、関節柔軟性向上、神経伝達向上、心肺機能の適応、心の準備などの効果があります。軽いランニングなどの有酸素運動のほか、運動前には、体を動かしながら筋肉や関節を伸ばす動的ストレッチを行うことで、パフォーマンスが向上します。運動後には、勢いや反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばす



メインの運動に移行してください。

― これからの時期、熱中症対策も必要ですね。 ―

熱中症対策としては、水分対策、暑熱順化、身体冷却が重要になります。水分対策では、発汗量に見合った水分補給を行います。水分補給も喉が渴いてからではなく、喉が渴く前に少しずつ補給することが大切です。とくに高齢者や子どもは熱中症になりやすく、こまめな水分補給が必要です。水分は5〜15℃に冷やした一般的なスポーツドリンクを薄めずに飲むのが効果的です。

暑熱順化とは暑さに体を徐々に慣らしていくことです。身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります。運動強度が強いほど熱の発生が多く、熱中症の危険性は高くなります。そのため最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めていきます。本格的な暑さの前に冷房に頼りすぎると暑さへの慣れを遅らせることにもなるので、注意が必要です。最後に身体冷却です。身体冷却を実

静的ストレッチを行うのが効果的です。ウォーミングアップ終了後は10分ほどの休憩をはさみ、速やかに

施するには冷却方法、タイミング、冷却時間を考慮して行います。アイススラリー（シャーベット状の氷飲料）の摂取といった身体内部冷却や、手掌冷却、アイスパックによる外部冷却などを組み合わせるのが効果的です。

― 熱中症の症状が出たら。 ―

熱中症の中でも過度に体温が上昇（40℃以上）して脳に異常をきたした状態を熱射病といいます。救命はいかに早く体温を40℃以下に下げられるかにかかっています。氷水に全身を浸して冷却する方法が最も効果的ですが、難しい場合は、水道につないだホースで全身に水をかけ続けるか、エアコンの効いた場所に移動し、全身を氷やアイスパックなどで冷やすようにしてください。

運動不足は健康に影響を及ぼします。体調をチェックし、十分な感染対策を行いながら、安全に運動・スポーツ活動を行ってください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



整形外科 鴨居 史樹 医師

名古屋市立大学卒。聖隷浜松病院、新潟手の外科研究所病院などを経て、平成29年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科 医長。スポーツドクターとしてスポーツ医学にも精通している。自身も朝のジョギングや自重トレーニング、スリングを用いた筋トレなどを行う。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

地元へ就職を希望する学生を応援します



新型コロナウイルス感染症の影響により、就職活動に支障が生じている学生のみなさんを応援するため、新規学卒者の採用を予定している市内企業のガイドブックおよびクオカード(5,000円分)をお送りします。多くの学生の手元に届けられるよう、家族や知人から学生のみなさんにご案内ください。なお、家族(親)からの申し込みも可能です。

対象者…岡谷市出身で2021年3月卒業予定の学生(高校生以下は除く)

申込み…学生本人(またはその親)が、岡谷労務対策協議会

ホームページより申請してください。詳しくはこちらから



問合せ●岡谷労務対策協議会(岡谷商工会議所内) ☎23-2345

広げよう地元支援の輪 ～わたしたちにもできる地域支援～

テイクアウトでお店支援

「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」

市では、市内飲食店を応援するため、テイクアウトやデリバリーの情報を市ホームページなどで発信する「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」を推進中です。みなさんのご利用をお待ちしています!

詳しくは
こちらから



「Okaya Pay」500ポイント
プレゼントキャンペーン実施中です!



食べて応援! 岡谷市内のおいしいお店

問合せ●商業観光課(内線1453)

デリバリーでお店支援

おうちでごはん「美味しい宅配」

外出を控えている人も、外出が困難な人も、市内専門店ならではの自慢の味が楽しめます。おうちで職場で、できたてのおいしさを味わってみませんか? 地元タクシーが商品代金+宅配料金300円で、みなさんの家庭に職場に配送します。(9月30日まで)

※詳しくは、「美味しい宅配」のチラシをご覧ください。



諏訪交通(株)がタクシーで配送



イルフプラザ
サンジェルマン
●パーティーサンド(大)



イルフプラザ
イルフ岡谷食品館
●寿司盛り合わせ



イルフプラザ
そば処 さ>乃
●特製
かき揚げ丼



ヌーベル梅林堂
●生クリーム
デコレーション
ケーキ

問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

お知らせ 災害に対する備えや心構えは万全ですか？

～忘れまじ豪雨災害～ 7月19日は「岡谷市防災の日」です



8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から14年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高めましょう。

自然災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。

「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。

平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざという時に賞味期限が切れていることがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。7月19日を中心に、非常食を食べながら、家庭内における防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！

◎防災関連図書コーナー

期間…6月27日(土)～7月30日(木)

場所…岡谷市立図書館

◎豪雨災害 パネル展

期間…7月15日(水)～21日(火)

場所…レイクウォーク岡谷 レイクコート

岡谷市防災ガイドを活用しましょう

市内全戸に配布した「岡谷市防災ガイド」には、地震、風水害など自然災害に対する備えや情報、避難所などが掲載されています。

巻頭には「わが家のハザードマップ」を作成できるページがあり、自分たちの住んでいる場所にはどのような危険性があるのかを理解して、避難所までの経路などを記入し、家族みんなを確認しておきましょう。

防災メールサービス

『メール配信@おかや』に登録しましょう！

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信しています。登録は無料です。ぜひご利用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。



「岡谷市防災ガイド」に関する説明を、シルキーチャンネル(7月31日まで)と、YouTubeで放送中です。

避難場所・避難所での新型コロナウイルス感染症対策

※6月18日現在の情報です。
今後、国などから示される内容にあわせて更新する可能性があります。

大雨や台風による災害が発生しやすい季節を迎えましたが、人が密集する避難場所・避難所では新型コロナウイルスへの感染リスクが高まります。感染リスク軽減のための避難として、大きく2つの方法があります。

●新型コロナウイルス感染症に配慮した避難所への避難

●避難場所・避難所以外への「分散避難」

避難の方法や準備について考えておきましょう

「分散避難」とは、自宅の2階、親せきや友人などの家、車で安全な場所で待機、近くにある企業などの頑丈・高い建物など、避難所以外へ避難することです。

分散避難は、新型コロナウイルスの感染リスクを下げるために有効である一方、災害の状況がわからない、家へ帰るべきか避難所へ行くべきかの判断が難しい、トイレや水などで困るといった可能性があります。そのことを考慮したうえで、ふだんから、どのタイミングで、どこへ、どうやって、だれと避難するか、考えておくことが重要です。

避難所に簡易型テントを導入

市では避難所での新型コロナウイルス感染予防対策として、簡易型テントを導入し、避難所に配備。避難所内を仕切って感染リスクを下げると同時にプライバシーを確保します。



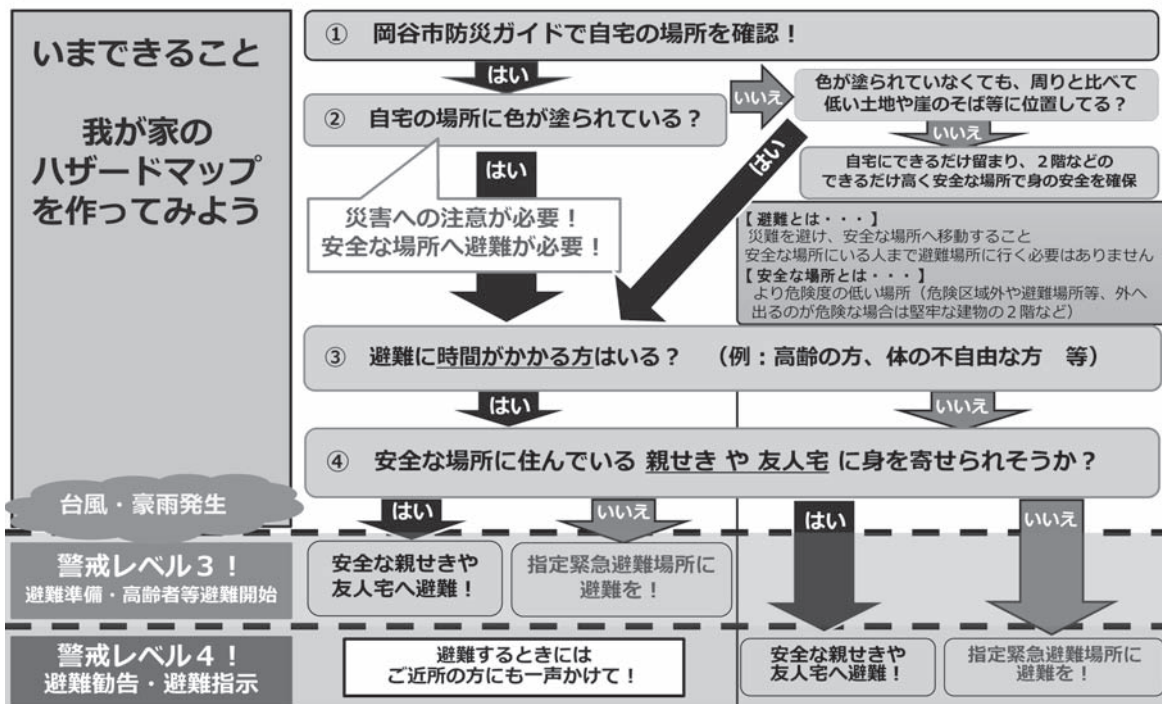
自分に合った避難先の確認を！

安全な場所は一人ひとり違います。市が配布した「岡谷市防災ガイド」を見ながら、自宅周辺の川の氾濫や土石流の危険性を把握し、下の図で自分に合った避難先を確認しましょう。



防災マップはこちらのQRコードから

台風や豪雨時の避難行動を確認しておきましょう！



非常持出品に
新型コロナウイルス
感染症対策用品を
加えましょう

避難所では、市が準備できる物品には限りがあります。できるだけ、各自で新型コロナウイルス対策用品を用意し、非常持出品に加えておきましょう。



※最善の策ではありませんが、警戒レベル3・4発表時に、安全な場所において警戒レベルが2以下になるまで車内での緊急避難も可とします。
※車で避難する場合は、浸水やエコノミークラス症候群などに十分注意してください。

問合せ●危機管理室（内線1591・1592）

車で避難する場合の
注意点
（長野県リーフレット）



市ホームページ
「避難場所・避難所での
新型コロナウイルス対策」



information — 今月のお知らせ —

お知らせ 岡谷市在宅医療介護ガイドマップをご活用ください

市内の医療機関、薬局、介護サービス事業所などの情報をまとめた「岡谷市在宅医療介護ガイドマップ」を全戸配布します。各機関の連絡先や受付時間、休業日、対応可能な支援などを掲載しています。ご活用ください。

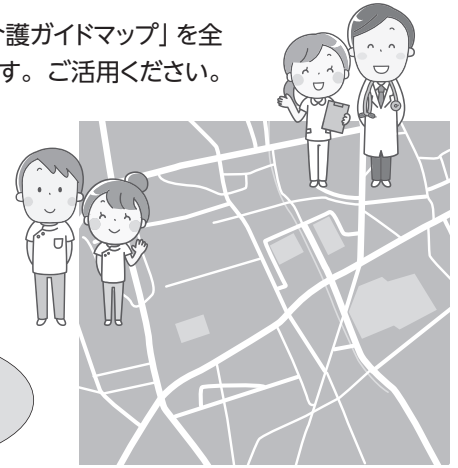
【掲載内容】

■医療機関等ガイドマップ(表面)

- 病院・診療所 ● 歯科 ● 薬局 ● 訪問看護

■介護事業所等ガイドマップ(裏面)

- 在宅で利用できるサービス: 訪問介護(ホームヘルプ)、通所介護(デイサービス)など
- 入所できるサービス: 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)など



「病院にかかりたいけど、どこにかかったらいいだろう?」
「介護のサービスを利用したいけど、どこに相談しようかな?」

そんなときに
ご活用ください!

問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ 道路情報投稿アプリを作成しました!

岡谷市では、道路や水路などの損傷箇所情報を投稿できる「道路情報投稿アプリ」を作成しました。市内で道路や水路などの損傷箇所を見つけたら、投稿してください。

市は、道路を常に良好な状態に保ち、通行に支障を及ぼさないよう、投稿された情報を基に対応していきます。市民のみなさんからの、正確な情報をお待ちしています。

道路の穴を
発見したら投稿!

なお、道路の大きな陥没や側溝から水があふれているなど、緊急を要する場合は、土木課まで直接ご連絡ください。

【利用方法】

岡谷市ホームページ内の「くらしマップおかや」から「道路情報投稿アプリ」を選択すると、アプリが起動します。

※詳しい利用方法は、右のQRコードより岡谷市ホームページをご覧ください。



問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ 情報公開の実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、市の情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

【令和元年度中に請求などがあったもの】

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況

件数	開示決定などの状況				
	全部開示	部分開示	不開示	文書不存在	未決定
13件	7件	5件	1件	1件	0

※不開示と文書不存在のものは、同一の請求のものです。

(2) 審査請求の状況…該当なし

2 個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…0件

外部提供…5件

※開示請求の詳しい内容などは、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

市の財政状況をお知らせします

令和元年度下半期 (令和元年10月1日～令和2年3月31日)

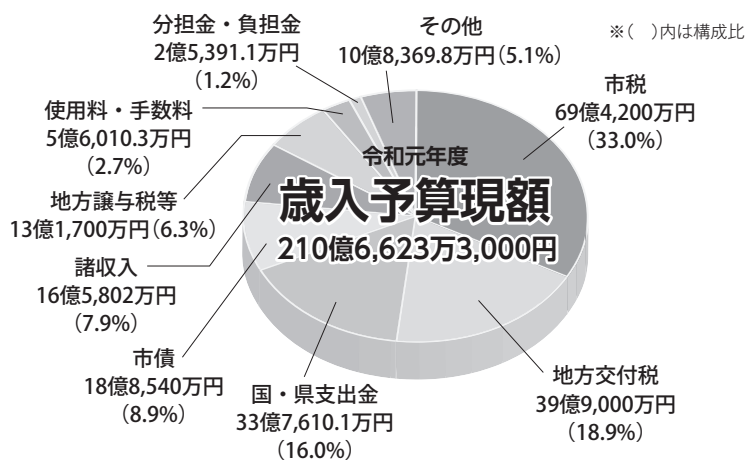
市では、みなさんからお預かりした税金がどう使われたのかお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和2年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。
 ※出納閉鎖期間が5月31日まで設けられていますので、決算額とは異なります。

問合せ●財政課 (内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…210億6,623万3,000円

令和元年度下半期では、10回の補正予算を行い、14億4,623万3,000円を増額しました。これにより、最終予算額は平成30年度に比べ、4億4,002万3,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…178億7,688万8,108円 [収入率…84.9%]



市税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるように国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…170億3,152万2,913円 [執行率…80.8%]

民生費

高齢者や障がい者の福祉、子育て支援などの経費

衛生費

各種検診や環境対策などの経費

商工・労働費

産業、商業の振興や雇用拡大などの経費

教育費

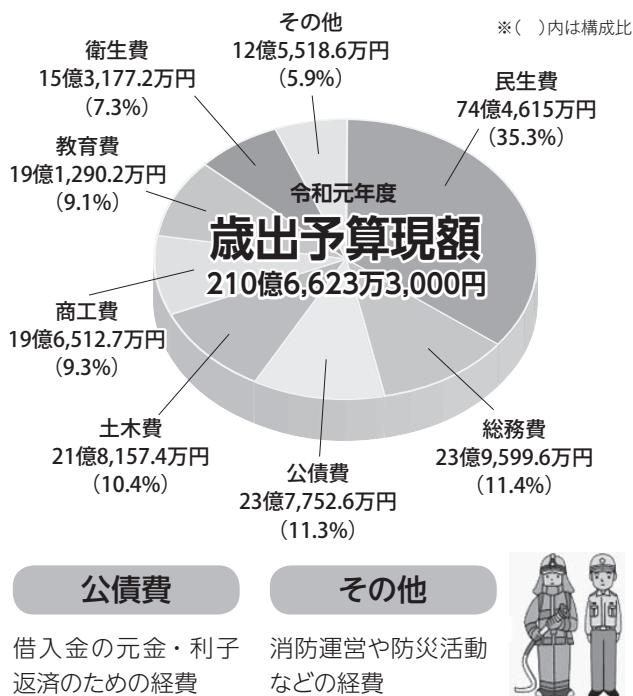
小・中学校や社会教育、スポーツ振興などの経費

土木費

道路・公園整備などの経費

総務費

市役所の運営やコミュニティ振興などの経費



令和元年度は、景気回復などの影響により市税収入は前年度を上回る見込みで、扶助費を始めとする義務的経費が増加していますが、経費の削減に努めるなど効率的な予算執行に取り組んだ結果、前年度同様健全財政を維持することができる見込みです。こうした状況も踏まえ、今後も「岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、徹底した歳出節減、公共施設等の適正管理に努めるとともに、第5次岡谷市総合計画の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

お知らせ

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納付について

介護保険は65歳以上、
後期高齢者医療制度は
75歳以上が対象です。

※後期高齢者医療制度は、65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望した人を含む

令和2年度の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。

各保険料の納め方は「年金からの天引き」か、「口座振替または納付書での納付」の2通りです。各個人の納付方法については、通知書に詳細を掲載していますのでご覧ください。

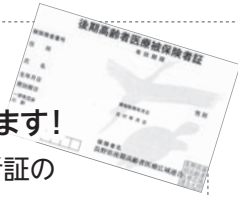
【後期高齢者医療制度】

8月から保険証が新しくなります！

現在の後期高齢者医療被保険者証の有効期限は7月31日です

7月中旬以降、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で新しい保険証を郵送（簡易書留）します。新しい保険証は橙色に変わります（来年の7月31日まで有効）。

※「転送不要」扱いで郵送されるので、住民票の住所以外へ郵送を希望する場合は、前もって医療保険課へご相談ください。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。



歯科健診

対象者には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約のうえ、受診してください。

対象者…

- ①昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの人（令和元年度に75歳の誕生日を迎えた人）
- ②昭和15年4月1日から昭和19年3月31日生まれの人のうち、直近で生活習慣病に係る受診をした経歴があり、かつ、令和元年度に歯科受診がなかった人

健診期間…7月1日（水）～12月30日（水）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります。

介護保険に関する問合せ●介護福祉課（内線1282）／諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）
後期高齢者医療保険に関する問合せ●医療保険課（内線1175・1179）

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

令和2年度国民健康保険税の納税通知書（本算定分）
を送付します（7月中旬発送予定）

今年度も税率を改定しました。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。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書（本算定分）に同封されるチラシをご覧ください。

国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの（藤色→空色）に変わります。

※7月中旬に、世帯主あてに簡易書留にて郵送します。

※70歳以上75歳未満の人は、被保険者証と高齢受給者証が一体となり、1枚の証で医療機関を受診できます。

限度額適用・標準負担額認定証が
更新になります

8月以降も引き続き必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…身分証明書、保険証、印鑑、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの
※国保税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者（一部）の人に交付されます。



問合せ●医療保険課（内線1186・1187・1189）

お知らせ **福祉医療費について**

【受給者証の更新について】

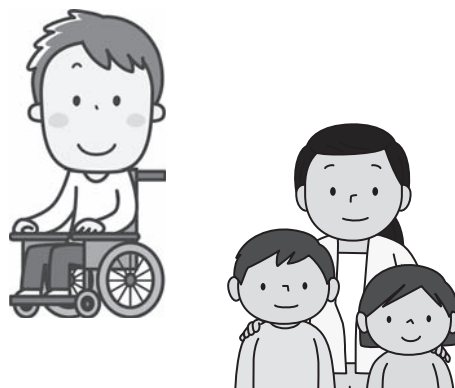
- 障がいや母子・父子家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。
- 福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など（障害年金受給資格者は年金証書）に有効期限（再認定）がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- 転出や死亡などの場合、速やかに証をご返却ください。
- 障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、母子・父子家庭などで婚姻（事実婚）などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。
- 資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

【医療費の貸付について】

医療費の支払いが困難な場合に、医療費を貸付する制度があります（福祉医療費の受給資格があり、市民税非課税世帯で市税に滞納のない人が対象です）。詳しくはご相談ください。



問合せ●医療保険課(内線1174)

お知らせ

「もっと野菜を食べよう! 運動」毎月1のつく日は「野菜の日」。
市内農産物直売所に行こう!



毎月1のつく日は「野菜の日」です。「野菜の日」には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日採れた新鮮野菜を充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。

また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、市ホームページでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。

「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所

※詳しくは各直売所におたずねください。

直売所	開店期間	定休日	営業時間
夢マーケット横川 (JA横川宮農店横)	通年	年末年始ほか	午前9時～午後4時30分
夢マーケット田中線 (JA田中線センター敷地内)	通年	年末年始ほか	4月～9月 午前8時30分～午後5時 10月～3月 午前9時～午後5時
夢マーケットララ直売所 (ララオカヤ内)	通年	第3火曜日	午前10時～午後7時
橋原直売所 (有)ダイヤ自動車工場横)	6月～11月	火・木・日曜日	午前7時～午後3時
三沢区区民農園直売所 (三沢区コミュニティ施設内)	6月～11月	火・木・金・日曜日	午前8時～ 売り切れまで
駒沢農産物直売所 (焼肉「駒」敷地内)	4月～11月	無休	営業時間規定なし

問合せ●農林水産課(内線1486)

接種 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を最優先し、保健センターで行っていた日本脳炎(第1期)の集団予防接種は医療機関での個別接種にした。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

保健診等
 所/保健センター 2階 乳幼児健診室
 物/母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通)
 0~4か月、9~10か月児健診:
 パスタオル・ファーストブック申込書(9~10か月児健診のみ)
 1歳児にここに教室:歯ブラシ・コップ・タオル
 2歳児健診:尿(配布済の検尿容器に採尿)
 聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課(内線 1191)まで

2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

2歳児にここに教室
 (H30年6月生)
 午前(個別通知します)

岡谷酸素(株)
 ☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店
 ☎ 22-2406

(株)シンニチ設備
 ☎ 22-1365

(株)浜パイピング
 ☎ 23-6885

(株)林鉄工設備
 ☎ 23-3197

(株)イワナミ
 ☎ 22-2222

小野医院
 ☎ 28-2776

早出歯科医院
 ☎ 28-0024

長地中央薬局
 ☎ 26-2522

(株)アイテック
 ☎ 23-8500

杉村設備(株)
 ☎ 27-8632

信和設備(株)
 ☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811


行政相談	8日(水)午前9時~正午 巡回相談(湊支所)
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:相馬弘昭 弁護士 ※8月分予約:7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】 8日(水)・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
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	1日(水)午後0時30分~3時30分 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

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		

妊娠5~7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中
 ※7月から内容と時間を変更しました。
 1回目▶7月10日(金)・17日(金) 午後7時~8時30分
 両日とも同じ内容です。
 内容:体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴)など



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

くらしのカレンダー

7月
July

-  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
ターで行程変更しま
- ◆乳幼児健診
持ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木	
<p>今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第2期 ◎国民健康保険税 第4期</p> <p>納期限…7月31日(金)</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1136）</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）</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	<p>1歳6か月児健診 (H30年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>2歳児にこここ教室 (H30年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
5	6	7	8	9	
<p>春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p>たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>株アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>3歳児健診 (H29年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	
12	13	14	15	16	
<p>サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11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>3～4か月児健診 (R2年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>有 三善工業 ☎ 23-3446</p>	
19	20	21	22	23	
<p>つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>株岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>9～10か月児健診 (R1年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p>株十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>株水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
26	27	28	29	30	
<p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p>マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>株浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>株松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	

information — 今月のお知らせ —

健康ひと回メモ

No.513

マル秘 寝たきり予防法

みなさんは、寝たきり予防、健康長寿という何を思い浮かべますか？ 運動？ 健康食品？ 禁煙や禁酒？ …もちろんそれらも重要です！、必要なことですが、今回はちょっと視点を変えてみましょう。

少し想像してみてください。いまは、むかしより寝たきりの人が増えたような印象はありませんか？ 平均寿命が延びたからだろう、医療が進歩して弱っても生きられるからだろう…確かにその通りです。でも、その理由を人と人のつながりが薄れたからと考える研究者が世界中にいます。

カリフォルニア大学の2017年の研究では、一般人を、①普通に過ごす、②人に親切にする、③世の中のためになることをする、④自分のうれしいことをする、の4つのグループに分けて4週間生活してもらい、その後血液検査をしたところ、「人に親切にする」グループのみ、ストレスが遺伝子レベルで減っていることが確認されました。人は猿人類の時代は集団で狩りなどを協力して

行っており、進化の過程でこういった習性（習慣）が遺伝子レベルで組み込まれたと考えられるそうです。

アメリカで2013年に発表された研究では、約30万人の健康調査で長生きの秘訣を調査したところ、長生きに与える影響は、タバコを減らす、お酒を減らす、運動を増やす、ダイエットするよりも、人とのつながりを増やすことがいちばん寿命に影響が大きいです。

日本でも、東京大学の飯島勝矢教授が、千葉県柏市で社会的つながりとフレイル（身体的虚弱）の予防を主眼に置いた運動を行っています。社会とのつながりを失うことが、寝たきりの始まりと関連していることがわかったからです。

長野県は健康的な老人が多いことで有名です。都会に比べて家族や近所との距離感が近いことが要因かもしれません。飯島教授が作ったチェックシートを載せておきます。人や社会との関わりを見直して、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

（岡谷市医師会）

家族や友人について 該当する番号にチェックして下さい

	0人	1人	2人	3人	4人	5人以上
1. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. あなたが個人的なことで、気兼ねなく話することができる家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. あなたが個人的なことで、気兼ねなく話することができる友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あなたが手助けを求められることができるような、家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. あなたが手助けを求められることができるような、友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☆12点以上は人との関わりが維持できています をつけた数値の合計 点

組織参加について 該当する方にチェックして下さい

1. 老人会・老人クラブ	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5. 町内会・自治会	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6. ボランティア団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7. 取入を伴う就労や仕事	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

☆1点以上は組織参加ができています 「はい」と答えた数 点

支え合いについて 該当する方にチェックして下さい

1. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

☆4点は周囲の人と支え合っています 「はい」と答えた数 点



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

7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

- 岡谷イベント情報
- わが家のアイドル No.91
- 動画de講座
- 体験! 研修農園(再放送)

【特別番組】

「備えあれば憂いなし! 岡谷市防災ガイド」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



わが家のアイドル No.91



岡谷イベント情報

健康

高齢者のみなさん 熱中症に注意しましょう!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。室内にいるときでも発症し、適切な対応を取らなければ重篤化しやすいです。体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。



高齢者(65歳以上)はとくに注意が必要です

- 体内の水分が少なく、脱水症状を起こしやすい。
- 温度の感受性が低く、暑さを感じにくい。
- 体温上昇に伴う発汗が遅れ、身体に熱がたまりやすい。



熱中症のおもな症状

- 軽 症：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
 中等症：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
 重 症：意識消失、けいれん、からだが熱い

周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って
 熱中症による健康被害を防ぎましょう!!

〈熱中症予防の心得〉

1. 暑さを避ける

- ★ 涼しい服装を心がけましょう。
- ★ 扇風機やエアコンで温度調節し、風通しのよい、涼しい場所で過ごすようにしましょう。



2. こまめに水分補給

新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、喉の渇きを感じにくく、マスクを外してはいけない思いから水分補給を避けがちです。意識してこまめに水分補給をしましょう。



問合せ●岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

健康

令和2年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種

対象者…

- ① 令和3年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までに高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人
- ② 接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

接種期限…令和3年3月31日(水)まで
 (ただし、医療機関の休診日を除く)

接種の回数…1回接種

費用…3,000円までは市が負担します(差額は自己負担)。
 ※市町村民税非課税世帯の人は、自己負担分が減免となる補助券を発行します(上限8,000円)。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。

※生活保護世帯の人は、事前に補助券と予診票などを送付しますので、申請の必要はありません。

- 対象者①の人へは予診票を送付しました。対象者②の人は、健康推進課までお問い合わせください。なお、今までに公費の助成の有無にかかわらず、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがある人は対象外となります。

- 高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。



問合せ●健康推進課(内線1182)

環境 『市内一斉気温測定』にご参加ください

7月26日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、測定結果を市役所環境課へお知らせください。岡谷市内の屋外なら測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測っててください。結果は報告書にまとめ、参加した人全員にお届けします。市内の暑い所や涼しい所がわかる資料になりますので、ぜひご参加ください。

記入用紙は環境課窓口、または、市ホームページ (<https://www.city.okaya.lg.jp/>) から入手できます。ファックス、メールなどでご報告ください。
FAX: 22-7281
E-mail: seisou@city.okaya.lg.jp
問合せ●環境課(内線1445・1446)

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)

環境 環境ぬりえをご利用ください

楽しみながら環境を学ぶ「環境ぬりえ～“もぐどん”と考えるエコな暮らし～」を作成しました。もぐどんと一緒にぬりえを楽しみながら、環境にやさしい生活を考えてみませんか。市ホームページからダウンロードできますので、ご家庭やグループなどをご利用ください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集 内山霊園聖地使用者募集

募集区画…22区画
1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)
聖地使用料…38万円
聖地管理料…3,150円/年
応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。
※法人は、市内に主たる住所を有するものに限ります。
※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。
受付期間…7月2日(木)～15日(水)
※土・日を除く
申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて市民生活課へ申請してください。
決定…7月17日(金)に抽選にて決定。
問合せ●市民生活課(内線1166)

お知らせ 住宅リフォームの工事費を助成します

長野県は、住宅のリフォームにかかる工事費の20%まで、最大50万円を助成します。
対象となるのは省エネルギー化工事で、併せてバリアフリー化、県産木材を使用、自然エネルギー設備を導入したリフォーム工事をする場合や子育て世帯および移住世帯は助成額が増額されます。
助成を受けるには、工事の契約をする前に県への申請が必要です。詳しくは、「環境配慮型住宅助成金」で検索し、「リフォームタイプはこちら」を参照してください。(<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenchiku/kankyohairyo.html>)
問合せ●長野県建築住宅課
☎57-2923

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 図書カードの受け取りはお済みですか

岡谷市では、5月に市内在住の小中学生のみなさんへ、臨時休校中の家庭学習への支援として図書カードを配布しました。市外の小中学校に通学する、市内に住所がある小中学生で、まだ図書カードを受け取っていない人は、教育総務課までお越しください。図書カードをお渡しします。
問合せ●教育総務課(内線1211)

募集 7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくため、昭和46年7月1日に「岡谷市民憲章」は制定され、現在、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け、活動を行っています。令和3年は制定50周年を迎えることから、記念事業に向け、準備を進めています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人・団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。



- 【おもな活動内容】
- 公共施設への市花・市木の記念植樹
 - 小学1年生への球根・花鉢の贈呈
 - 中学1年生へ市民憲章入りファイルの贈呈

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局
(企画課内 内線1541)



【お知らせ】 (6月18日現在)

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止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。ご理解ご協力をお願いいたします。

★★★ 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…毎水曜日
 時間…午後2時～3時
 場所…市民総合体育館
 定員…10名 受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)



期日…毎火曜日
 時間…午後2時～3時
 場所…市民水泳プール
 定員…10名 受講料…1回600円
 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。
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
 市民水泳プール ☎23-6820

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…7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』

シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう、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お口に関する健康づくりの相談も併せて行います。運動・健康に興味のあるみなさん、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…7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11時～正午

「ウォーキングプチ講習会」は午前11時からと午後2時から(各30分程度・定員各5名程度)

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●市民総合体育館 ☎22-8800

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。

学校体育施設予約調整会議

(校庭のみ)

日時(8月分)…7月19日(日) 午後7時～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

岡谷市民水泳プール営業案内

7月・8月は以下の日程にて営業します。

営業日…7月4日(土)・5日(日)・

11日(土)・12日(日)・18日(土)・

8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・

30日(日)

営業時間…午前9時～午後6時30分

営業日…7月19日(日)～8月16日(日)

営業時間…午前9時～午後8時30分

※ただし、8月1日(土)は午後5時まで営業、2日(日)は午後4時(予定)から一般開放。

※7月23日・30日、8月6日・13日の木曜日にも営業します。



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ハロハロ de 涼しく過ごそう

国際交流センターのキャロラインです。

いよいよ暑い夏がやってきますが、みなさんは猛暑をどのように過ごしますか? 日本では麦茶を飲んだりスイカを食べたり、または保冷グッズを使う人もいますよね。

それぞれの国の文化によって夏の涼しい過ごし方が異なりますが、今回はフィリピンで夏に大人気の食べ物の一つを紹介したいと思います。

みなさんはHalo-halo(ハロハロ)という食べ物を知っていますか? これはタガログ語(フィリピン語)で「ミックス」を意味する言葉で、かき氷のデザートです。無糖練乳のかき氷に、バナナなどのフルーツやタピオカ、紫芋アイスなどをトッピングしたもので、カラフルな色合いやさまざまな味が楽しめます。フィリピンでは涼しく夏を過ごすために、この「ハロハロ」を食べるのが習慣です。ぜひみなさんも「ハロハロ」を試してみてくださいがでしょうか。



～学校支援プロジェクト～

校舎内 消毒ボランティア大募集!!

今、出来るボランティア活動を…

岡谷市では、6月1日より学校が再開されましたが、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、校舎内の消毒および清掃が大きな課題となっています。

そこで校舎内の消毒ボランティアを緊急大募集します!!

地域にある学校を地域のみなさんで支えませんか。

子どもが安心して学校生活を送るために、皆さんのご協力をお願いします。



- 【作業内容】** 市内学校の校舎内の消毒など
(廊下や階段の手すりなどの消毒)
- 【作業時間】** 児童が帰った放課後1時間程度
(学校により異なります)
- 【持ち物】** マスク、手袋、上履き、水分、熱中症予防のアメなど



活動例

- 活動内容 廊下や階段のモップ掛け
手すりやドアノブなどの消毒
- 活動時間 児童が帰った後
16時15分から17時頃まで
※時間は学校によって異なります。



岡谷市社会福祉協議会にて、ボランティアの登録・ボランティア保険に加入していただきます。まずはお気軽に、岡谷市社会福祉協議会へお問合せください!!

活動されている方の感想

「私のつぶやき」

おかやボランティア連絡協議会 栗栖 榮文

岡谷市内の学校でも、新型コロナウイルス感染防止対策の為に先生方が大変ご苦労されていると伺っています。

私達に少しでもできることはないかと模索し、仲間同士で集まり消毒ボランティアの活動に参加することにしました。

学校は安心・安全の場でなければなりません。児童や生徒の皆さんには安心して勉強や運動に専念でき、先生もできるだけ多く、児童・生徒さんに向き合う時間が出来ると良いと思い活動しています。

今、私たちのできる事を少しずつ、力を合わせて私たちの地域にある学校を支えていきましょう!!

そして、ボランティアをする中で新しい仲間との出会いも大切に、笑顔で楽しみながらボランティア活動の輪が広がっていくことを願っております。



主な内容

CONTENTS

校舎内 消毒ボランティア大募集!! 22

諏訪湖ハイツの開館について 23

福祉機器リサイクル事業をご利用下さい 23

不要になつた入れ歯を寄付して下さい 23

尊い善意をありがとう「ごや」します 24

令和元年度岡谷市共同募金委員会にお寄せいただいた
義援金と支援金について 24

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

■ ■ ■ 諏訪湖ハイツの開館について ■ ■ ■

利用者が三つの密を避けるなど基本的な感染防止策や「新しい生活様式」を遵守することを大前提とし、一部施設を除き再開しています。

詳細については諏訪湖ハイツホームページをご確認ください。

<http://www.suwako-haitsu.jp/>



福祉機器リサイクル事業をご利用ください

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

《取扱品目》

車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた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。

お知らせ

お譲りします。
社協までご連絡
ください。

詳しくはホームページを
御覧ください。

ポータブルトイレ 3台



介護用ベッド 1台

入れ歯リサイクル事業

不要になった入れ歯を寄付してください

歯にかぶせた金属、歯に詰めた金属、歯と歯をつないだ金属も貴重な資源に生まれ変わります。(金属のついていない入れ歯は回収できません。)

入れ歯リサイクル活動による収益は、ユニセフを通じて世界の子どもたちへの支援に使われます。また収益の一部は、市社協の財源として地域福祉にも役立てられますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



《収集方法》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、諏訪湖ハイツ1階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。

尊い善意を

ありがとうございます

●福祉基金へ

令和元年7月から令和2年3月まで

- 岡谷東高校様
- (有)美よう室 湖畔様
- 齋藤伸吾様
- 長野県労働金庫 諏訪湖支店
- 第31回ろっこさん親子アニメ祭り 運営委員会様
- 公益財団法人 おかや文化振興事業団様
- 小口昭英様
- (株)夢グループ様
- 岡谷市ダンス協会様
- 濱守様
- 小松利実様
- 常福寺花園会女性部様
- 加藤清次様
- ユニー(株) 小さな善意で大きな愛の輪 運動
- アピタ岡谷店様
- 東堀区星桜会様
- 匿名



●ボランティアセンターへ

令和元年7月から令和2年3月まで

○使用済み切手

- (株)やすら樹様 小口菜由加様
- ひだまり作業所様 生涯学習課様
- 仁藤郁夫様 樋口博文様
- 大井運送(株)様 (有)サンケイ機器様
- 市役所様 駒沢地区社協様
- (株)アイ・コーポレーション様
- 上浜区更生保護婦人の会様
- 小口奈美江様 (有)共同工機様
- 関自動車様 天竜町郵便局様
- 西堀区社協ふれあい会様
- トラスコ中山住友生命保険相互会社様
- (株)マルニシ様 上浜区婦人の会様
- ダイヤ精機労働組合様 市民新聞社様
- (株)岡谷中部建設様 神明小学校様
- 高見沢恒子様 東堀区様
- 匿名

○未使用切手・使用済み切手

間下地区社協様

○使用済み切手・テレホンカード

小松京子様

○お米 花岡武生様

匿名

○お米 福岡武生様

匿名

○ゴム手袋 (株)アイ・コーポレーション様

匿名

○タオル・ハンカチ・ポリ袋・使用済み切手

南信たばこ販売協同組合 岡谷地区様

○カレンダー

匿名

○衣類 永野昭美様

匿名

○野菜(大根・白菜・キャベツ・野沢菜)

匿名

○お米・野菜

匿名

令和元年度岡谷市共同募金委員会にお寄せいただいた義援金と支援金について

義援金

- 令和元年度台風第19号災害義援金 **605,139円**
 岡谷市民生児童委員協議会様・長地小PTA六一会様・駒沢区様
 ひよこの森のアトリエ様・カノラ少年少女合唱団様
 ボーイスカウト岡谷第一団様・西堀区社会福祉協議会様・三井歯科医院様
 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会様・障害者福祉推進実行委員会様
 上の原小学校「かたくり学級」様・「うえのはらっぱ」様・諏訪湖ハイツ募金箱・匿名
- 平成30年北海道胆振東部地震災害義援金 **46,980円** 諏訪湖ハイツ募金箱
- 令和元年度佐賀県豪雨災害義援金 **43,822円** 諏訪湖ハイツ募金箱
- 令和元年度台風第15号千葉県災害義援金 **13,488円** 諏訪湖ハイツ募金箱

支援金

- 令和元年度台風第19号災害支援金 **63,790円** 諏訪湖ハイツ・匿名

宝くじの収益金の一部は こんなところにも 使われています！

宝くじの売り上げの一部は、コミュニティ活動の活性化や地域防災の強化のためにも使われています。

例えば、公民館のエアコンや暖房機が新しくなった、大会議室の机やイスが新しくなった、…そんなときは新しい備品に「くーちゃんマーク」や「〇〇年度地域活動助成事業助成金」の表記がないか探してみてください。マークなどがついていたら、それは宝くじの収益金が使われたものだということです。意外と身近なところに宝くじの収益金が使われているんですよ。



▲防災倉庫の設置



▲大会議室へのスタックテーブルの設置

「サマージャンボ宝くじ」購入は県内で！

7月14日(火)から8月14日(金)まで販売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です。「宝くじ公式サイト」から長野県の住所で会員登録を行うことにより、収益金は長野県に配分されます。

公益財団法人長野県市町村振興協会

宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました！

お得な特典、便利なサービスいろいろ！
宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ
公式サイトは
コチラから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索！メールアドレスの登録（仮登録）

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録（仮登録）します。



クリック！

STEP2 会員情報の入力（会員登録）

入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。



メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。



画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。



登録完了！

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

- ① 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
 - ② 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか
- クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

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

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

問合せ●財政課(内線1532)

7月の

図書館情報



みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

◎7月の休館日…6日・13日・20日・27日・31日

☆コラボ企画「6月は食育月間」(図書館 de 講座)

岡谷市の各部署における推進事業などとのコラボ企画「図書館 de 講座」。館内入口に啓発ポスター、館内案内板を用いて関連本のある場所がわかる道標を設置。また、児童書コーナーでも「いっぱい食べよう!」をテーマにした絵本を紹介しています。食べるチカラは生きる力!



♥今月のテーマブックス

「おばけ大集合!」



◆7月19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

7月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●小尾口写真同好会 写真展

期間…7月1日(水)～14日(火)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●ウクレレ レファ「ウクレレの調べ」

日時…7月19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

屋外芝生広場で、八ヶ岳を見ながらお買いもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。



日時…7月26日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池で水遊び

浅瀬な親水池(水遊び場)で子どもたちが大はしゃぎ。ご家族で遊びにお出かけください。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

0123 こどものくに

7月・8月の
イベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分

7月の休館日…14日(火)

♣親子ベビーリトミック講座

(7月31日(金)より申込み開始)

赤ちゃんと一緒にリトミックを楽しみましょう。

日時…8月31日(月) 午前10時～11時

場所…3F ダンス音楽室

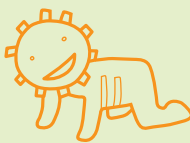
対象…1歳くらいまでの子どもと保護者

講師…中坪 睦代さん

持ち物…飲み物

※新型コロナウイルス感染症対策のためイベントなどが中止となる場合があります。

参加無料



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで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。

7月 3日(金)	お誕生会・リズム運動遊び	午前11時～
8日(水)	子育て相談	午前中(要予約)
9日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
	歯っぴー相談	午前10時30分～午前中
15日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
16日(木)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～ (要予約)
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
23日(木)	もぐもぐ相談	一日中いつでも
27日(月)	ぺったんこの日	一日中いつでも
29日(水)	歯っぴー相談	午前10時30分～午前中

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

8月29日(土) 午後2時開演

発売中

はじめてのクラシックシリーズ Vol.7

生誕250年、ベートーヴェンの苦悩

演奏とお話でお楽しみいただくベートーヴェンの生涯！
大作曲家の知られざる一面を浮き彫りにします！



ヴァイオリン 奥村 愛



ピアノ 上野 優子

【ほか出演】

- 西牧 佳奈子(チェロ)
- 布能 美樹(フルート)
- 佐藤 和子(語り)
- 真嶋 雄大
(プロデュース、台本、語り、
編曲)

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演

【会場】大ホール

【曲目】〈オール・ベートーヴェン・プログラム〉

- ピアノ・ソナタ《月光》第1楽章
- ヴァイオリン・ソナタ《春》第1楽章
- 交響曲第5番《運命》 ほか

【チケット】全席指定(限定100席) 一般2,500円

ソサエティ会員2,000円 小中高生500円

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当初ご案内していた会場から変更になりました。大ホールの広い空間で、ゆったり距離を取ってお聴きいただけます。指定席はソーシャルディスタンスを考慮した席割になっていますので、ご了承ください。

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

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…7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♪



★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

7月のおすすめメニューは

【豚カレーうどん(半ライス付き) 870円】です！豚肉・野菜・特製カレー汁で夏場のスタミナづくりを♪

※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

今月の子育てキーワード(幼児期) 「いっぱい誉めて叱る時は静かに諭しましょう」

ちよつとしたことでも誉めてあげることで、子どもはやる気と自信をもち、伸びていきます。叱るときは、その場で短く、はつきりと。怒りたくなったら一呼吸おきましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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5時
 (当面の間、短縮営業)

【7月の休館日】 7日～10日、15日、22日、29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

【イベント】 ★展示室

★〈武井武雄〉ギャラリーートーク

(申込み不要・要入館料)

日時…7月11日(土)・19日(日)

午前10時30分～

学芸員が武井武雄の作品
 の前でその魅力を解説し
 ます。



ラムラム王 1964年 武井武雄

※6月27日から開催予定の「ねずみくんのチョッキ 誕生45周年記念展」および「武井武雄と動物展」は、来年度以降に延期となりました。

展覧会…7月11日(土)～8月31日(月)

〈収蔵作品展〉 **詩と武井武雄 展**

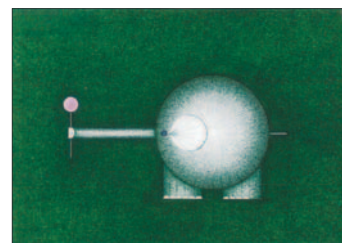
武井武雄は、大正から昭和にかけて北原白秋や西條八十、まど・みちおなど、多くの詩人たちとともに童画を共作してきました。子どもたちの豊かな感性を育んできた詩と童画の傑作をどうぞお楽しみください。



おりてきたらんぷ 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

長野県障がい者文化芸術祭 出展作品 募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「第23回障がい者文化芸術祭 in ながの」が開催されます。右記期間の作品展示や県内4か所(中信、南信、東信、北信の各会場)での優秀作品展が予定されています。(新型コロナウイルス感染症の状況により両展示とも中止となる場合があります。) そのほか、Webサイト上にて入賞作品の紹介や展示風景の掲載も行われます。

日ごろの活動の成果を多くの人に見てもらおう絶好の機会です。ぜひ、お気軽にお申し込みください。

展示会期間…9月17日(木)～22日(火・祝) 5日間

場所…長野県障がい者福祉センター(サンアップル)

応募資格…県内在住の障がいのある人

応募規定…令和元年8月以降に制作した作品を対象とし、絵画、手芸、工芸、書道、写真部門で1人(1グループ)1点まで。なお、作品の規格や条件などもありますのでご確認ください。

応募締切り…8月7日(金) ※応募用紙は社会福祉課窓口にあります。

問合せ●社会福祉課(内線1255)

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館では、
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。



市立 岡谷美術考古館

〈収蔵作品展 I〉

志村一男 新収蔵作品展

会期…8月2日(日)まで

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真直に描き続けました。



梅雨の頃 1976年

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』

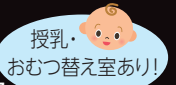
諏訪市美術館 特集展示「志村一男-心象で見る風景」(会期：8月2日まで)と共同展示を行います。また相互割引も実施します。

【開館時間】午前10時～午後7時

【7月の休館日】1日、8日、15日、22日、29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



【ワークショップ】

◆縄文風ネームプレートをつくろう(要申込み)
木の実や自然の素材を使って、オリジナルネームプレートをつくります。

日時…8月8日(土) 午前10時30分～

参加費…300円

定員…10名



申込み・問合せ ● ☎22-5854



【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)

【7月の休館日】1日、8日、15日、22日、29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

岡谷
— OKAYA —

【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。

問合せ ● ☎23-3489 (サンシハク)

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

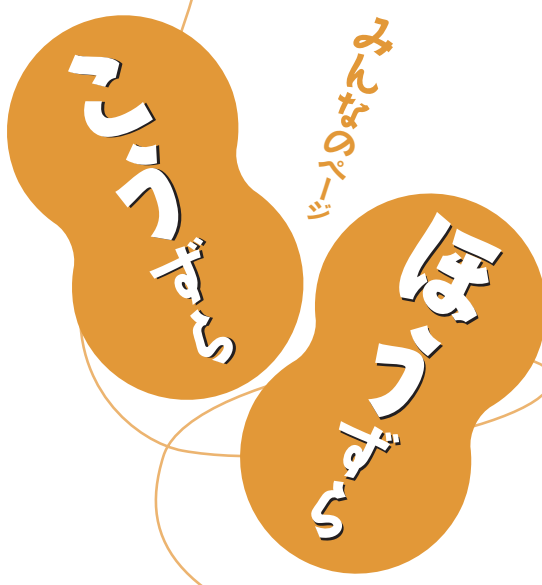


Twitter



Instagram

※今後の状況により、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をご覧ください。お問い合わせください。



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

こえ

6月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

◆イクアウト大特集、数がたくさんあり、また2店舗利用でオカヤポイントが500Pももらえるキャンペーン！すてきです！新たな方向を考える機会になっていると思います。働き方もこれから変化があると思います。

○・Hさん(長地出早)
 ▼利用できるお店の多さに驚きますよね。知らなかったお店もあるのではないのでしょうか。500ポイントがたまると嬉しいですね！この機会にお店めぐりはいかがですか？いろいろなお店を知って食べていただくことで、岡谷のお店の応援にもつながります。お気に入りのお店を見つけてみましょう！

6月に入り、学校も始まり少しずつ日常生活に戻りつつあると思いますが、まだまだ油断できません。早くみんなとふだんどおりに会話したいです。コロナに負けない！みんなでがんばろう！

Y・Kさん(天竜町)

▼朝、登校する小中学生を見かけるようになりました。久しぶりに友だちと会えて、うれしかったと思います。公共施設も感染対策を徹底するなかで再開しましたが、これからは、新しい生活様式を実践していかなければなりません。

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏のマスクの使用は熱中症のリスクが高いといわれています。人との距離をとってマスクを外したり、こまめな水分補給を心がけて、みんなで乗りきりましょうね！

こしあぶら、わらび、フキなど、

山菜の季節です。山に採りに行き、てんぷら、おひたし、胡麻和え、炊き込みご飯などでいただきます。孫たちも「おいしい」といって食べていました。S・Yさん(成田町)

▼山菜を採って食べるのは、とてもすてきな季節の楽しみ方だと思います。わたしも祖父母と山に採りに行ったことを思い出しました。お孫さんたちにとって、おばあちゃんを作ってくれた山菜の料理は、きつと忘れられない味になっていると思いますよ。暑くなってきたので、散策する際には、体調に気をつけて楽しんでくださいね！

今月のできごと



①公共施設再開で利用者に笑顔 (6月1日)

スポーツ施設や公園、図書館など市内の多くの公共施設が、新型コロナウイルスの感染防止策を講じながら再開。各所に利用を待ちわびた市民らが訪れ、ゆるやかに日常を取り戻し始めました。

②市内小中学校で通常授業が再開 (6月1日)

分散登校が続いていた市内の小中学校で通常登校が再開し、久しぶりに子どもたちの元気な姿が校舎に戻りました。これから、感染症対策を徹底しながらの「新たな学校生活」が始まります。

③陰圧式エアートント導入(6月1日)

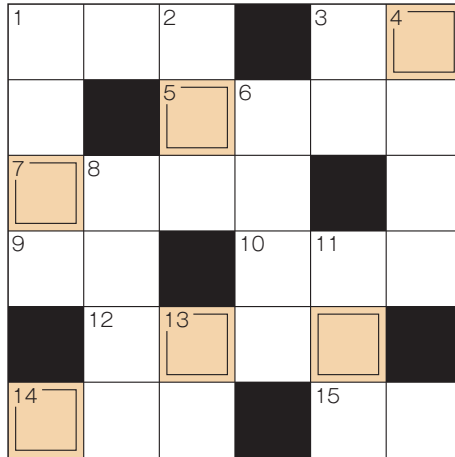
岡谷市民病院では、新型コロナウイルスなどが感染拡大した際、発熱外来への利用を想定し、内部の空気圧を低くすることでウイルスを外部にもらさない「陰圧式エアートント」を導入。市や病院関係者らにお披露目されました。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.415
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。それを教えてください。正解者のなかから抽選で5名に、うなぎのまち岡谷共通利用券(1,000円)と、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 岡谷に多い名字です。有名な製糸家も
- おもに船舶が捕まること。〇〇される
- 大分県の有名な温泉地
- 諏訪市出身の新村英一はアメリカで活躍した〇〇〇〇です
- 西堀の武井五兵衛はこれの開削に尽力
- フランスとスペインにまたがる地方で、最近このチーズケーキが人気とか
- 麻績、生坂、山形、朝日、筑北の各村からなる郡。略してこうとも
- 八十二銀行などその県で最大規模の金融機関
- スケート、小鳥、水源

◆タテのカギ

- 岡谷市の最高所はこの山
- 勝ち負けをつけること。〇〇〇を決する
- 〇〇学、〇〇臣、〇〇豆
- 言語をほかの言語に
- 国の重文、顔面把手付〇〇〇〇形土器
- 看護専門学校の南西、和楽荘の東あたりが〇〇〇〇沢
- 〇〇〇塚は長地小学校の近くにある古墳です
- 〇〇動、〇〇行、〇〇命

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、一言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。7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)

●6月号の答えと当選者

「テンリュウガワ(天竜川)」

正解数43通(応募総数43通)のなかから抽選で、M・Mさん(山手町)、U・Sさん(神明町)、O・Kさん(湖畔)、M・Kさん(東銀座)、K・Yさん(本町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



【出席カード 7月】1956年 武井武雄



【市長随想⑩】
「7月の空を見上げる…」

毎年7月になると、平成18年7月豪雨災害のことを思い出します。岡谷市に未曾有の被害をもたらした豪雨災害の発生から、すでに14年が経過しようとしています。生命・財産・平和な暮らしを一瞬にして奪ってしまう自然災害は大変恐ろしいものであり、実際に被害に遭われた方には、決して忘れることのできない悲しく苦しい記憶が残されていると思います。

一方で、直接の被害に遭われなかった方の中には、その記憶が時間の経過とともに風化し、薄れてきている人もいるのではないのでしょうか。時が流れてまた世代が変わることにより、災害の経験や教訓が忘れ去られてしまうことを大変危惧しております。災害を経験した岡谷市として、その恐ろしさや悲しみを後世へ伝えていくことが、私たちの使命であると強く感じています。

毎年7月19日は「岡谷市防災の日」です。私たち行政は、各区や自主防災会等と更に連携を深め、安全・安心なまちづくりにより一層努めて参りたいと考えています。市民の皆さんも防災の日を契機に、もう一度災害の恐ろしさを認識するとともに、新しく全戸配布させていただきました改訂版の岡谷市防災ガイドを活用して、家庭での備蓄品や避難経路・避難所の再確認などをお願いいたします。まずは「自らの身は自ら守る」という自助が基本です。それぞれが高い危機管理意識を持って災害に備えていただきたいと思います。

新型コロナウイルス感染症も大きな災害と捉えることができます。新型コロナウイルス感染症は収束したわけではなく、現時点においても、いまだ、感染や感染拡大に対するリスクが存在しています。引き続き感染防止対策を徹底した上で、「3密」を避けるなど日常生活における「新しい生活様式」の定着を進めながら、ひとりひとりが予防行動に心がけ、落ち着いて行動されるようお願いいたします。

今井竜五



レジ袋有料化

2020年7月1日スタート

レジ袋削減にご協力下さい

環境問題
解決の
第一歩



プラスチックはとても便利な素材ですが、一方で、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。

そこで、全国で7月1日より、レジ袋の有料化を行うこととなりました。

みなさんも、この機会に、エコバッグを持ち歩くなど、環境に配慮したライフスタイルに取り組んでみませんか？

エコバッグで
買いものに行こう!

エコバスケットも
人気です!

制度概要などの
詳細はこちらから
(経済産業省
ホームページ)



※エコバスケットは商品の
購入後に使用できます。

撮影協力:
レイクウォーク岡谷

問合せ●環境課(内線1447・1448) / レジ袋有料化に関する相談窓口(消費者向け) ☎0570-080180