



あなたとおかやを^{つな}ぐ

KaYa

2020

10

No.1454

広報 おかや

〈特集〉

みんなが岡谷の宣伝大使！

Instagramで岡谷を盛り上げよう！



今月の表紙

改めて岡谷のまちを歩いてみると、いくつも「インスタ映え」する場所を発見！この旧山一林組製糸事務所もそのひとつ。この秋、岡谷の魅力を再発見＆発信してみませんか？

インスタグラムといえば!! ♡

井(ハッシュタグ)って何？

写真のキャプションの後ろに「#〇〇〇」と、「#」をつけて投稿すると、その「#〇〇〇」が含まれるさまざまな投稿が同じ**カテゴリー**として分けられ、インスタグラム上で検索することができます。

「ハッシュタグ」は、あるテーマについて、いろいろな人が**発信&共有**できるしくみであり、たくさんの人に投稿を見てもらえる手段のひとつです。

「映える」って何？

インスタグラムは、写真や動画を共有するのに適した**SNS**です。数年前から「**インスタ映え**」という言葉が流行し、インスタグラムに載せたときにカラフルでオシャレな写真が「見映えのする」ところが語源となっています。

※SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）：文章や写真、動画などを通して、登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービス。（参考：総務省「国民のための情報セキュリティサイト」「情報通信白書for Kids」）



岡谷市在住
平谷楓花さん
インスタを紹介する
市民ナビゲーター

今回はばくの経験を
活かした「映える」
インスタを紹介します。

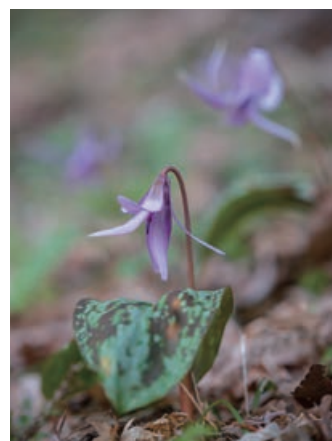
いい写真が撮れる
ようにがんばります。



アドバイザーの 水澤優馬はこんな人

今回のフォトコンテストを担当していて、風景写真を得意とするインスタグラムユーザーで、多くのフォロワーを獲得しています。

アドバイザーの水澤優馬はふだんこんな写真を撮っています。



春を告げる出早公園のカタクリ



市内の神社の雪景色

次のページから「映える」撮り方を紹介します。

10月から、岡谷市では**インスタグラムを使ったフォトコンテスト**を初開催します。市内外みなさんに岡谷市の魅力を再発掘して発信していただくことで、市の知名度向上、PRにつなげるプロジェクトです。

インスタグラムは、無料で写真や短時間動画を共有でき、若い世代だけでなく、中高年にも人気です。

今回は市内在住の平谷楓花さんと、岡谷市企画課の水澤優馬に「**映える**」写真の撮り方を案内してもらいます。

まずは
「Instagram」
アプリを
ダウンロードして
みましょう。

iPhoneならこちら



Androidならこちら



見たこともない美しい景色、チャレンジしたくなる趣味、作ってみたくなる料理など…。行ってみたい、やってみたいと思うことが見つかるはずですよ。

「コミュニケーション、趣味探し、情報収集…。自分にぴったりの使い方、楽しんでみませんか!？」

自分の知らない世界を
たくさん見られる！

他の人に見てもらふことはもちろんですが、自分のアカウント（インスタに登録した名前）を写真アルバム的に思い出を振り返ることができます。

アカウントがアルバムに！

自分の投稿を気に入ってもらえるのはとってもうれしいこと。たくさん投稿したくなるし、知らないうちに写真がうまくなっていることも…。

「いいね」が付くとうれしー！

自分が興味のある投稿・写真に「いいね」したり、「コメント」することで、共通の趣味の人とつながることが出来ます。

写真1枚で仲間ができる！



Instagram

インスタって
どういうところが
おもしろいの？

インスタグラムはオシャレな若者がやるものだと思ってはいませんか？

Instagramで見つけた！
岡谷のステキな写真

「#okaya」「#岡谷市」

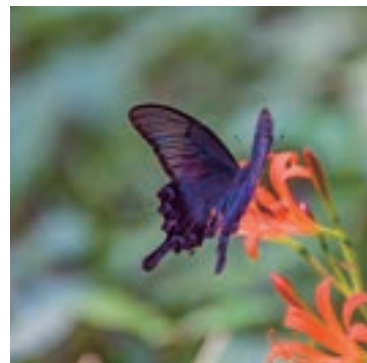
Instagram上で「#okaya」「#岡谷市」という言葉で検索すると、たくさんの投稿が出てきます。そのなかの一部から、ステキな写真を紹介します。



@honolulu0704さんの写真
横河川の桜並木



@nagano.inutabiさんの写真
小坂公園のアジサイ



@y_takahiro0627さんの写真
キツネノカミソリと蝶(出早公園)



@iwakura_yさんの写真
昨年の岡谷市とうろう流し・花火大会



映え
ポイント

2 人物

高ボッチ高原

奥行感 + 連写

で動きを出そう!!

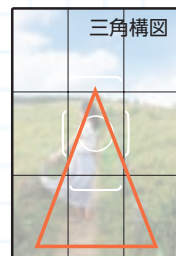
ポートレートモードを使って背景をぼかし、被写体を際立たせた奥行感のある写真を撮影。

ポートレートとは肖像画の意味で、人物を主な被写体とした写真のこと。

動きのある写真を撮るときは、連写モードを使うと良い。子どもの写真を撮るときにもgood!

※スマートフォンの機種によっては機能が搭載されていない場合がありますのでご注意ください。

- 動きが出る服装で、その場でクルッと回ってもらう。
- 杭がある道の上に立ってもらい、三角構図で、安定感や奥行感を出す。



映え
ポイント

光 + 小物

でオシャレに!!

- 人物を撮る場合、光の当たり方を逆光ではなく、順光か半逆光（横か斜めから日が当たる）にするとベスト。
- 風を受けている感じを強調するため、スカートの裾を持ってもらっている。
- 小物を身につけてもらおうと、ポイントができて、オシャレ感アップ!
- 構図を工夫してみよう。対角構図（被写体を対角線上に配置する構図）で放射線のような広がりを持たせ、奥行や躍動感を出す。



めざせ! 映える写真

Instagramユーザーとして撮り方のコツをばくなりの方で紹介します。参考にしてみてください。

1 風景

高ボッチ高原

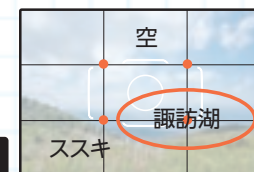
水平 + 構図

映え
ポイント

風景は、基本的には水平を保つ。一眼レフカメラなどでは、図のような格子線が出てくるので、それに合わせてみよう!

※スマホも、格子線が表示できる機種がある。

- 構図を意識してみよう。ここでは三角構図を使用（下の図参照）。前景のススキ、真ん中の諏訪湖、空が、それぞれ3分の1の枠のなかに収まっていて、三分割した交点に諏訪湖を置いている。



高ボッチから望む諏訪湖

もっと
インスタ
映え



この写真は一眼レフの長時間露光（シャッターを開いた状態に長時間保つこと）という手法で撮影した作品です。雲が煙の帯のように見えたり、光の美しさを詳細にとらえることができます。

より凝った写真を撮りたい人は一眼レフカメラなどにチャレンジしてみよう...

一眼レフカメラはコンパクトデジタルカメラよりも画素数が高く、画像サイズが大きく、きめ細かい写真が撮れます。

背景がぼけて人だけが際立った写真、川の水しぶきの勢いが伝わってきそうな写真。さまざまな表現の写真を見たことがあるのではないのでしょうか。

そういう表現豊かな写真を撮影できることも、一眼レフの大きな魅力のひとつです。



一眼レフカメラでワンランクアップ

商業観光課で「インスタ始めました」

Instagramを使って、いっしょに岡谷のお店を盛り上げよう！

商業観光課では、8月からInstagramを活用して市内商業全体のPRを実施。高齢の商業者に代わって店舗情報を発信したり、支援事業やイベントの案内をお伝えしています。

商業観光課Instagramはじめました！
～市内商業全体のPRを実施します～

ハロー！松本直也！

商業観光課 Instagram [enjoy_okaya]

商業観光課 坂本直也

岡谷の魅力を発信
観光協会でもインスタやっています。

岡谷市観光協会公式 Instagram [tabitabi_okaya]

岡谷市Instagramフォトコンテスト2020

募集テーマ 岡谷市の「見たい!!」「行きたい!!」「食べたい!!」

応募期間: 2020年10/1(木)～12/31(木)

詳しくは裏表紙をご覧ください。
みなさんの投稿、おまちしています！

「いいね！」を増やす3つのポイント

Instagramでたくさんの人に見てもらい、「いいね！」を増やすポイントを紹介します。

1 効果的にハッシュタグを使う

- 「#」に続く言葉は自由に設定可能。一般的には、写真に関連する**地名、場所、物事**など。
- キャンペーンやイベント**、写真を紹介するアカウントなどで設定されているハッシュタグを使う方法もあります。
- ハッシュタグはなるべく多く入れましょう。Instagramの場合、**30個**まで設定可能なので、うまく活用してみましよう(的外れなハッシュタグはNG)。

【スマホで投稿する際の画面】



2 投稿の時間帯に工夫を

投稿する時間帯は、平日なら**午後6時から9時**ころ、休日なら**正午から午後1時**くらいがオススメ。

多くの人がSNSを利用している時間帯で、投稿するとフォロワーに通知が行く場合もあるので、見てもらえる可能性が高いです。

3 スタイルに一貫性を持たせる

風景、食べ物、人物写真など、載せる写真に**一貫性**を持たせたり、自分なりの**スタイル**をつくと、フォローにつながり、継続して見てもらいやすくなります。

また、季節感のある写真も「いいね！」がつきやすいです。



SNSは、下記のようなことに注意して使用しましょう。

- 他者の肖像権、著作権などを侵害しない。許可が必要な場所では、撮影の許可を得る。
- 自分の個人情報の公開や投稿内容には注意する。
- 誹謗(ひぼう)中傷をしない。また、誹謗中傷を受けたら相談機関などに相談する。

3 食べ物

さんところ

構図 + ぼかし



テーブルの先に見える庭も画面に少し入れることで、カフェの雰囲気も伝えられます。(水澤)

映えポイント

- 対角構図で構図を工夫。
- 背景をぼかすことでケーキを主役としている。
- 逆光または半逆光で撮ることで立体感が出て、「おいしそう!!」という感じが伝わる。
- 被写体をど真ん中にもってくる日の丸構図で撮れば撮りたいものがわかりやすく伝わる。

《ご協力いただいたお店》

喫茶 さんところ



築100年余の製糸家の住宅をリノベーションしたカフェ。ギャラリーとして展覧会も行っています。

●Instagram・アカウント @santoko.suwa



ホームページ



対角構図



日の丸構図



4 小物・雑貨

ねずみ堂

構図 + 光

- 対角構図となっていて自然と対象物に視線がいく。
- 背景をぼかしている。



映えポイント



手前は、機織りに使う道具だそうです。インテリア小物として飾ってもいいですね。岡谷っぽいかも！(平谷さん)

- 光を半逆光にすることで立体感を出している。
- 背景をぼかしている。

《ご協力いただいたお店》

古材と古道具 ねずみ堂



温かみのある古い道具や家具、古材を扱うお店。ワークショップも行っています(現在は休止中)。



フェイスブック

Facebook : <https://www.facebook.com/nezumido/>

コロナに負けるな 岡谷のものづくり企業 奮闘中!

新製品
足踏み式の
消毒液噴霧スタンド



製品の購入については直接お問い合わせください。

開発のきっかけは会社用に足踏み式消毒液噴霧器を購入しようと調べたところ、想定外に高価で、いっそ自分たちで作ろうという話になったことです。コロナの影響で受注が減少して新しいことを始めようという空気があったこと、チャレンジ精神が旺盛な職員が多いことも開発につながりました。

今回の奨励金は、ただの補助ではなく、何かにチャレンジすることが岡谷らしくよいところだと感じています。

代表 古川 明さん

新型コロナウイルス感染症は、市内ものづくり企業の受注にも大きな影響を与えています。岡谷市では売り上げが減少するなか、「生産性向上に寄与する環境整備」「新たな研究開発」などにチャレンジする企業を奨励金で応援してきました。このコーナーでは、この奨励金を活用し新商品の開発などを行う企業をご紹介します。

ふだんはこういうものを作っています





アルミ製品 ステンレス、コバルト製品 ガラス、セラミック、樹脂製品

自動車や医療機器、光学、航空機分野の精密部品を製作。高い金属切削加工技術をウリにしています。




有限会社 古川製作所

古川製作所 ホームページ▶

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

岡谷市は市内企業を応援します

市では、新型コロナウイルス感染症の影響下における企業の採用活動を支援しています。

岡谷市採用活動強化支援補助金(新設)

対象者…中小企業者または個人事業主

対象経費…ウェブ面談などの採用活動に係る経費

補助額など…助成率：3分の2、
1企業あたり30万円を限度

申請受付中

オンラインを活用した採用力向上セミナー

オンラインによる採用選考活動が加速している現況に対応するため、「ほしい人材を手放さない! オンラインを活用した採用選考の進め方」をテーマにセミナーを開催します。どちらか1回のみの参加も可能ですのでご参加ください。

【第1回】
これから始める基本のStep1
日時…10月7日(水) 午後1時30分～4時30分

【第2回】
オンラインの選考を今以上に良くしたいStep2
日時…10月14日(水) 午後1時30分～4時

対象…企業の採用担当者など
定員…各回30名(先着順)
場所…テクノプラザおかや など
講師…イーキュア株式会社
福盛 二郎さん

テクノプラザおかやホームページ▶



詳しくは
工業振興課まで
お問い合わせ
ください。

要事前予約

工業振興課
黒澤 侯太

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

市内企業採用担当者
必見!

岡谷市採用活動応援事業補助金の拡充

拡大内容…過去に大手就職情報サイトの利用実績がある事業者も補助対象となります。

対象経費…就職情報サイトへの求人情報の掲載料
補助額など…助成率：2分の1、
1企業あたり30万円を限度

申請受付中

子どもの腕が抜けちゃった!? 肘内障ってどんな病気?



「乳幼児期の子どもの腕が抜けやすいから気をつけて!」そんな話を聞いたことがありますか? 腕が抜けるといいますが、実は肘の病気であることが多いのです。今回は7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の泉水医師に、肘内障についてうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。
スタッフはみなさん親切で、他科の医師との連携も取りやすく働きやすい病院だと感じています。

―さっそくですが肘内障とは。

肘内障は小学校に入る前のお子さんに多い外傷です。肘のところに輪状靱帯というゴムバンドのような靱帯があつて、それが橈骨頭という肘の部分の骨を押さえているのですが、その骨が靱帯から外れかかってしまう状態をいいます。

―どのような症状なのでしょう。

腕を「だらん」と下にしたまま動かさないというのが、どの年齢でもみられる症状です。痛みを表現できる年齢であれば肘の痛みを訴えることが多いですが、肩、鎖骨のところを押さえて痛みを訴えることもあります。痛いところを表現できない小さいお子さんの場合は、ただ泣いているといったこともよくあります。



―主な原因は。

腕を引っ張られて発症することが一番多いです。あとは、寝返りやハイハイをしたときに、自分の腕を巻き込んで発症することがあります。

―肘内障かもしれないと思ったら。

最近はインターネットなどに様々な情報が掲載されていますが、骨折していないことを確認してからの治療となりますので、無理に動かそうとせず整形外科を受診してください。

―どのような治療を行うのでしょうか。

骨折の可能性がある場合は、レントゲン撮影や超音波検査を行います。最近は超音波検査で肘内障も診断できる

ので、超音波検査を行うことも多くなっています。骨折していないことが確認できれば、関節を正しい位置に戻す処置を行います。処置後に痛みがなければ、少しずつ普段通りに腕を動かしていただいて構いません。

再発することもあります。体の成長とともに自然に良くなっていくので、過度に心配する必要はありません。

―今後、岡谷市民病院でどのような医療を提供していきたいですか。
ケガや痛み、しびれ、そういった症状は生活の質に直結するので、みなさんが日々の生活を快適に過ごせるようお手伝いできればと思っています。

問合せ●岡谷市民病院
☎23-8000

整形外科 泉水 康洋 医師

金沢大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和2年7月に岡谷市民病院に着任。アウトドア派で、趣味は星空や夜景などの観賞。大学時代に競技スキーに励み、冬場はスキー場に足を運ぶ。

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	25人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	520人
4 派遣研修	県への派遣研修等	62人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック323人、脳ドック9人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 398人 ・ストレスチェック 受診実人員 854人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 2,735,000円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金長野県支部	1件	前頭洞骨折

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和2年度 定員管理の状況

第7次定員適正化計画（令和元年度～令和5年度）により定員管理の適正化を図っています。

(1) 基本的な考え方

ア 一般会計等（一般会計、特別会計）の職員数

平成30年度の業務量を前提として408人

イ 公営企業会計（水道事業・下水道事業）の職員数

平成30年度の業務量を前提として25人

※病院事業は「岡谷市病院改革プラン」により、病院経営全体を見すえながら定員管理を行うこととし、本計画には定めていません。

(2) 一般会計等（一般会計・特別会計）、公営企業会計（水道事業・下水道事業）の職員数（各年度4月1日現在の定数 単位:人）

部 門		第7次		主な増減理由
		令和元年度	令和2年度	
一般会計等	計画	予算定数	408	408
	実績	予算定数	408	412
		増減数		+4
公営企業会計 （水道・下水道事業）	計画	予算定数	25	25
	実績	予算定数	25	25
		増減数		0

※参考：病院事業 令和元年度431人→令和2年度437人

問合せ●行政管理課（内線1526）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年 度	ラスパイレス指数
令和元年度	97.3
平成30年度	97.3

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	6.3日	期間：H31.1.1～R元12.31 年間を通して在職した正規職員 (病院職員除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和元年度 育児休業取得職員数（医療職を除く）	男 0人 女 43人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分			
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳	
	7人	免職0人 降任0人 降給0人 休職7人	

懲戒処分			
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳	
	3人	免職0人 停職1人 減給0人 戒告2人	

7. サービスの状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	59人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	11人	鳥獣被害対策隊への従事等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和元年度 退職者の再就職状況（課長級以上）	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況（H31.4.1～R2.3.31）（単位:人）

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	9	0	0	－	14	－	23
女性	3	2	5	－	23	－	33
計	12	2	5	0	37	0	56

(2) 退職の状況（H31.4.1～R2.3.31）（単位:人）

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	6	0	0	0	7	0	13
女性	2	2	2	0	19	0	25
計	8	2	2	0	26	0	38

(3) 職員数の状況（各年度4月1日現在）（単位:人）

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和2年度	324	28	85	18	409	14	878
令和元年度	321	27	85	18	400	15	866
差引	3	1	0	0	9	△1	12

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》（医療職、技能・労務職を除く）

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R2.4.1 職員数	61人	61人	196人	62人	38人	26人	4人	10人	458人
現在 構成比	13.3%	13.3%	42.8%	13.5%	8.3%	5.7%	0.9%	2.2%	100.0%
H31.4.1 職員数	58人	67人	188人	59人	40人	24人	5人	10人	451人
現在 構成比	12.8%	14.9%	41.7%	13.1%	8.9%	5.3%	1.1%	2.2%	100.0%

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区 分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R2.4.1現在	318,780円	365,952円	42歳8月	328,400円	361,979円	54歳2月
H31.4.1現在	320,702円	371,511円	42歳8月	317,200円	350,039円	53歳2月

(5) 職員給与費の状況（一般会計予算）（注）職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与費年額(B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
2年度	409人	1,513,880千円	222,560千円	630,597千円	2,367,037千円	5,787千円
元年度	405人	1,496,679千円	234,521千円	583,702千円	2,314,902千円	5,716千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分		経験年数7年以上～10年未満	経験年数10年以上～15年未満	経験年数15年以上～20年未満
R2.4.1	大学卒	247,930円	260,767円	308,867円
現在	高校卒	203,850円	224,233円	273,325円
H31.4.1	大学卒	239,110円	267,658円	315,261円
現在	高校卒	198,400円	206,933円	276,829円

（注）経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当（令和元年度支給割合）

期 別	期 末	勤 勉
6月期	1.30月分	0.925月分
12月期	1.30月分	0.975月分
計	2.60月分	1.90月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当（令和元年度普通会計）

支給総額	95,206千円
職員1人当たり支給月額	20,137円

特殊勤務手当

（令和元年度普通会計）

区 分	全職種
職員1人当たり支給月額	170円
代表的な手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

令和元年度

人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和元年度の概要を公表します。（給与などについては、令和2年4月1日の状況も併せて公表します。）

問合せ●総務課（内線1554）

2. 人事評価の状況（医療職を除く）

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	394人

令和元年度普通会計における人件費の決算額は32億3,577万4千円で、歳出決算額193億6,243万5千円の約16.7%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(3) 特別職の報酬等の状況

区 分	月 額	期末手当
給 料 (注1)	市 長 814,500円	(令和元年度支給割合) 6月期 1.675月分 12月期 1.725月分 計 3.40月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報 酬	議 長 465,000円	計 3.40月分
	副議長 396,000円	
	議 員 353,000円	

（注1）給料月額とは、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(4) 職員の初任給の状況（H31.4.1現在）

区 分	初任給
大学卒	182,200円
高校卒	150,600円

退職手当

R2.4.1 現在	（支給率）	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
H31.4.1 現在	その他の加算措置	・調整額加算措置（調整月額×60月分） ・定年前早期退職の特例措置（2%～45%）	
	特別昇給	無	
	（支給率）	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置（調整月額×60月分） ・定年前早期退職の特例措置（2%～45%）	
	特別昇給	無	

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ

65歳以上の人は
1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで予約をして、接種を受けるようにしてください。

【対象】 ①65歳以上で接種を希望する人（接種日に65歳の誕生日を迎えていること）
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人（法に定める人）で、接種を希望する人

接種期間…10月1日（木）から12月28日（月）まで（休診日を除く）

持ち物…保険証、自己負担金または無料券

問合せ●健康推進課（内線1182）

自己負担金…1,200円

※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、事前に健康推進課まで申請にお越しください。

※生活保護世帯に属する①の人は社会福祉課から事前に無料券を送付します。②の人は社会福祉課へご相談ください。

◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

- 今年のインフルエンザ予防接種は、例年以上に接種者が多くなることが予想され、ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日が変更になる場合もあります。また、接種期間中に接種できない可能性もありますのでご承知ください。
- 実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

お知らせ

10月は
「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です

豊富な知識・経験・技能を生かして、きっとみなさんのお役に立ちます。高齢者の就業促進にご協力ください。

シルバー人材センターでは、ビジネスから家庭の困りごとまで、高齢者にふさわしい「臨時・短期・軽易」な仕事を請け負い、登録会員のなかから適任者を派遣しています。公益団体なので、安心して仕事をお任せください。

仕事の依頼はお気軽に！

企業のみなさんへ

製造ラインなど人手は足りていますか？工場作業に経験豊富な会員が力になります。業務多忙の際など、ご一報ください。

市民のみなさんへ

家庭でのちょっとしたお手伝いなど、お気軽にお問い合わせください。女性の会員も多く在籍しています。

あなたもシルバーの仲間に

60歳以上の健康なみなさん、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、入会して活躍しませんか？

毎月第2火曜日に入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。

※詳しくはお問い合わせください。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・清掃・工事作業・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理など
事務分野	一般事務・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転など
技能が必要な分野	植木の手入れ・ふすま張り替え・草刈り・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動など

問合せ●（公社）岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 ／介護福祉課（内線1279）



シルキーチャンネル

10月の番組表

問合せ●秘書広報課（内線1364）

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中！

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

《放送内訳》

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送番組

- 音楽と運動による健康サポート事業
- 今日も元気にいただきます！おかやっ子給食
- 岡谷市イベント情報
- 体験！研修農園（再放送） ほか

【特別番組】

「生涯学習大学 郷土学習館を訪ねる」（午前10時～・午後3時～・午後7時～）

※番組は変更になる可能性があります。

募集

市営住宅入居者 10月募集
定期募集に加え、子育て世帯支援を対象とした住戸を募集します

受付期間…10月1日（木）～9日（金） ※土・日は除く
午前8時30分～午後5時15分

抽選会・入居説明会…10月13日（火） 午後1時30分～3時
市役所2階 201会議室

申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター（都市計画課内） 入居指定日…11月1日（日）

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

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃（円）	駐車場（円）	エレベータ	単身入居
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2・3階	2	17,900～26,700	3,700		
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	2・4階	3	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	1・2・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	2階	1	29,300～43,600	3,500		
加茂B	加茂町2	S45	3KB	7階建	2階	1	13,000～19,400	4,000	有	可

【子育て世帯支援事業住戸の募集】

☆市営住宅で子育て世帯の入居を支援します！！

（入居日は工事進捗状況により前後することがあります。）

ユニットバス・給湯器・網戸付き！！

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃（円）	駐車場（円）	エレベータ	単身入居
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDK	4階建	2階	1	20,000～29,800	3,500		

※募集内容などについては、都市計画課（内線1337）までご連絡ください。ご案内します。

【通年募集】

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃（円）	駐車場（円）	エレベータ	単身入居
堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	1・2階	3	19,200～28,600	3,500		
高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKY 障がい者用	4階建	1階	1	25,100～37,300	3,500		可

※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。

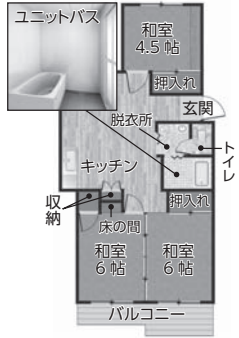
規模表示…数字：室数、K：台所、DK：台所兼食事室、LDK：DK兼居間、B：浴室（浴槽無）、Y：浴室（浴槽有）

（注）募集住戸は一部を除き「B：浴室（浴槽無）」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯（所得月額が158,001～214,000円）の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

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



お知らせ

Okaya Pay
500ポイントプレゼントキャンペーンの期間を延長します

岡谷市内の飲食店などの宅配やテイクアウトを2店舗以上（各店500円以上）利用した人に対して、500ポイント（先着5,000件）をプレゼントしています。好評のため期間を延長して実施します。

対象期間…令和3年1月31日まで（ただし、250万ポイントに達した時点で終了）

※詳しくは、岡谷商工会議所のホームページをご確認ください。

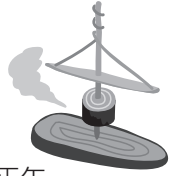
岡谷商工会議所ホームページ



問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

川岸公民館 広畑遺跡 子どもチャレンジ教室
縄文時代の生活体験で遊ぼう
～野外体験～

火おこし体験、
土器の発掘体験ができます！



日時…10月18日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散)

※雨天の場合は中止

対象…市内の小学生(未就学児、保護者の参加もOK。未就学児は、保護者同伴でお願いします)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…100円(当日集金)

講師…山田 武文さん ほか「土師の会」のみなさん

持ち物…汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・靴)、
軍手、帽子、タオル、飲み物(多めに)、マスク着用

申込み…10月5日(月)～14日(水)の平日午前8時
30分～午後5時15分に、川岸公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

多文化交流講座
多文化を学ぼう!ダーニング講座
～「デザインを楽しむ縫い」と「ヒュッゲ」～

縫い跡をデザインにするダーニング
を学びながら、デンマーク留学体験
談を聞き、デンマーク文化「ヒュッゲ(心
地よい時間・空間)」に触れましょう♪



期日…11月7日・21日、12月5日(全3回) 毎回土曜日

時間…①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

定員…各時間6名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ダーニング講師 唐戸 友里さん

費用…1,200円(受講料+材料費) 3回分

持ち物…糸切りはさみ、縫いたいもの(穴の開いた服など)

申込み…10月5日(月)の午前10時から受付。カルチャーセン
ター窓口で費用を添えてお申し込みください。
6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。11月4日(水)締切。
※12日(月)までは市内在住・在勤の人が対象。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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、対象外(市外在住や40歳以上
の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込) …①～③1,000円、④～⑨1,150円
(⑨別途教材費あり)

申込み…10月6日(火)午後6時から受付(先着順、定員になり次
第締め切り。初日は窓口のみ)。受講料などを添えてお申し込
みください(昨年度受講していない人は年齢確認できるものを持参)。

※対象外の方は、10月8日(木)午前9時から受付開始。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。
※テニス講座のみ10月1日(木)よりだれでも申し込みめます。

●受講希望者が5名未満の場合は、その講座は
行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

講座名	期 間	時 間	講 師	定員	会 場
①今日から私も英会話(初級編)	10月19日～12月7日(11/23休)(月曜・全7回)	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	15名	勤青ホーム 講習室
②楽しく学ぶ中国語会話(入門編)	10月21日～12月2日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	15名	勤青ホーム 講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	10月22日～12月3日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット ジェイク・ワイトンさん	15名	勤青ホーム 講習室
④ピラテス	10月19日～12月7日(11/23休)(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月20日～12月8日(11/3休)(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤青ホーム 体育室
⑥MINAKOIわっさか踊り	10月13日～12月22日(11/3・24、12/1・8休)(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	インストラクター 葛城明美さん	20名	勤青ホーム 勤労会館
⑦簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	10月22日～12月3日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑧ZUMBA(ズンバ)	10月23日～12月4日(金曜・全7回)	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑨テニスに挑戦!(硬式)	10月8日～11月19日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会員	15名	市宮庭球場

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

令和2年度 3公民館(湊・川岸・長地)「子育て応援講座」第3弾

「新しい生活様式」を実践しながら、子育てママ・乳幼児親子を対象とした楽しい講座の第3弾です。コロナ禍に負けず「今
しかない子どもさんとの大切な時間」を過ごせるように、公民館が精いっぱい応援します!

湊公民館

親子でEnjoy音楽♪

～歌×ダンス×楽器×英語♡遊びで育てよう音楽心～



子どもはみんな音楽的能力を持って生まれてくるそうです。遊びのなかから
音楽心を育み、親子のコミュニケーションを高めましょう。

日時…10月14日(水) 午前10時30分～11時45分

場所…湊公民館 講堂

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者

定員…親子10組(先着順)

講師…歌の教室スマイルミュージック主宰 呉本八恵子さん

受講料…100円 持ち物…飲み物(お茶・水)

申込み…10月2日(金) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
10月12日(月)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

親子でピラティス ～体をほぐしてリラックス～



子育てにがんばるママたちの肩、腰はコリコリ。自身の身体
に目を向けながら、子どもと一緒に楽しく体を動かしましょう。

日時…10月28日(水) 午前10時30分～11時45分

場所…湊公民館 講堂

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者

定員…親子8組(先着順)

講師…フィットネスインストラクター 唐木田由紀さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、飲み物(お茶・水)、運動のできる服装

受講料…100円
申込み…10月2日(金) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
10月20日(火)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

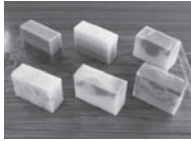
申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊・長地公民館共通
託児サポートあり

参加する子どもさんが2人以上でも、託児サポートがつきますので、安心してお申し込みください。

川岸公民館

ぜいたく♡天然オイルで作るアロマ石けん



無添加天然のオイルに、好みのアロマをブレンドしてオリジ
ナル石けんを作ります。コールドプレス製法で、潤い成分たっ
ぷり。ママの洗顔も満足、小さな子どもにも安心です。

日時…10月23日(金) 午前10時30分～11時45分

場所…川岸公民館 実習室

対象…市内在住の子育て中の母親

定員…12名(先着順) 講師…aroma aube 杉浦さちさん

費用…700円(受講料+材料費)

持ち物…保冷(保温)袋(お弁当箱サイズ)

申込み…10月5日(月) 午前9時から公民
館窓口または電話にて受付(窓口優先)。
定員になり次第締め切ります。

託児
あります

対象:生後4か月～3歳児
定員:先着7名。講座申し込み時に申し出てください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

くらしのカレンダー

10月

October

休急

休歯

休薬

水道

相談

予防

乳健

子育て

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

●休日当番歯科医院

●水道修理当番店

●持

●雇

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

保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

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

持続化給付金および家賃支援給付金個別相談（予約制）

雇用調整助成金等相談日（予約制）

◆予防接種

◆乳幼児健診等

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変更しました。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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歳児にここに教室：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
今月の納税 ●市県民税 第3期 ●国民健康保険税 第7期 納期限…11月2日（月） 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線1136）		諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後7時～9時 ■診療科目 小児科 生後3か月以上中学生まで （ケガ、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く） 諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699	健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前8時30分～午後5時15分 ご相談のある人は お電話ください。	持①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:00～15:30 ④15:30～17:00 2歳児にここに教室 （H30年9月生） 午前（個別通知します） 杉村設備㈱ ☎27-8632	1 2歳児にここに教室 （H30年9月生） 午前（個別通知します） 有ミヤサカ管工 ☎22-9615	3 株シンニチ設備 ☎22-1365
4 野村ウイメンズクリニック ☎24-1103 前川歯科医院 ☎22-3871 ウエルシア薬局 ☎26-2512 株浜パイピング ☎23-6885	5 株上條電設工業 ☎23-5330	6 松澤工業株岡谷支店 ☎27-7642	7 1歳6か月児健診 （H31年3月生） 午後（個別通知します） 信和設備株 ☎22-3302	8 株総設工業 ☎28-8504	9 有三善工業 ☎23-3446	10 株林鉄工設備 ☎23-3197
11 諏訪共立病院 ☎28-2012 溝口歯科診療所 ☎27-3838 ひまわり薬局 ☎26-7226 株イワナミ ☎22-2222	12 持①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:00～15:30 ④15:30～17:00 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 株オスガ設備 ☎27-6622	13 雇①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:00～15:30 ④15:30～17:00 岡谷酸素株 ☎22-4931	14 3歳児健診 （H29年9月生） 午後（個別通知します） 有丸竹下島商店 ☎22-2406	15 持①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:00～15:30 ④15:30～17:00 十和設備株 ☎24-0182	16 水道建設株 ☎23-2662	17 株アイテック ☎23-8500
18 今井内科胃腸科クリニック ☎24-8688 三井歯科医院 ☎23-8427 矢崎薬局 ☎23-7125 株杉村設備 ☎27-8632	19 有ミヤサカ管工 ☎22-9615	20 株シンニチ設備 ☎22-1365	21 3～4か月児健診 （R2年6月生） 午後（個別通知します） 株浜パイピング ☎23-6885	22 株上條電設工業 ☎23-5330	23 松澤工業株岡谷支店 ☎27-7642	24 信和設備株 ☎22-3302
25 酒井医院 ☎22-2121 アポロ歯科医院 ☎23-8100 湖北堂薬局 ☎22-2325 株総設工業 ☎28-8504	26 育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分 有三善工業 ☎23-3446	27 株林鉄工設備 ☎23-3197	28 雇①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:00～15:30 ④15:30～17:00 9～10か月児健診 （R1年12月生） 午後（個別通知します） 株イワナミ ☎22-2222	29 離乳食教室〈ごっくん教室〉 （R2年5月～6月生）〔予約制〕 ①午前9時30分～正午 ②午後1時～午後3時30分 株オスガ設備 ☎27-6622	30 離乳食教室〈ごっくん教室〉 （R2年5月～6月生）〔予約制〕 ①午前9時30分～正午 ②午後1時～午後3時30分 岡谷酸素株 ☎22-4931	31 有丸竹下島商店 ☎22-2406

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎23-4811

行政・法律	行政相談	14日（水）午前9時～正午 巡回相談（川岸支所）
	無料法律相談 〔予約制〕	20日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：蒲生路子 弁護士 ※11月分予約：10月21日（水）～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談〔予約制〕	21日（水）午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1279）
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1266） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
就 労	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
就 労	子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日（祝日は除く） 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー（臨床心理士）相談〔予約制〕 14日（水）・28日（水）午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206
就 労	女性のための相談 〔予約制〕	20日（火）午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：企画課（内線1528）
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
就 労	若者のための就労相談会（夜間・休日）〔予約制〕	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎23-7000
	巡回労働相談（勤労青少年ホーム）	7日（水）午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000
就 労	持続化給付金および家賃支援給付金 個別相談会〔予約制〕	対象：中小企業・小規模事業者・個人事業主・令和2年1～3月に新規開業した個人事業者（持続化給付金関連） 〇期日・時間はカレンダー内に記載 会場・問合せ：岡谷商工会議所 ☎23-2345
	雇用調整助成金等 個別相談会〔予約制〕	〇期日・時間はカレンダー内に記載 会場・問合せ：岡谷商工会議所 ☎23-2345
就 労	経営相談窓口〔予約制〕	毎週月・金曜日 午前9時～午後5時 会場：テクノプラザおかや 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎21-7000
就 労	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎21-7000
	特許・発明相談	20日（火）午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
就 労	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	14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 ▶ 10月9日（金） 午後7時～8時30分
内容：体づくり・安産のコツ・沐浴（シャワー浴） など
2回目 ▶ 10月23日（金） 午後7時～8時30分
内容：妊娠中の食事・産後のメンタルヘルス 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）

お知らせ 国の給付金申請などに関する相談会

国が事業者支援を目的に実施する、持続化給付金、家賃支援給付金、雇用調整助成金などの申請や給付金を受給する際の会計・税務処理などに関する相談に専門家が応じます。相談可能日・時間など、詳しくはお問い合わせください。

期間…10月～12月
場所…岡谷商工会議所
対象…事業主、労務・経営担当者
※参加無料 事前申込み制
申込み・問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

お知らせ 諏訪地域 転職・移住者就職説明会

離転職者、I、Uターン就職や移住希望者、令和3年3月学卒者などを対象とした就職説明会を開催します。女性や高齢者、学生のみなさんも大歓迎です。経営者や人事担当者と直接面談できる、最高のチャンスです。ぜひ、ご参加ください。

日時…10月28日(水)
午後1時30分～4時
場所…ララオカヤ 2階
※参加無料 事前申込み不要
問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ 岡谷市農業委員会が新体制となりました

任期は令和5年7月29日までの3年間で、農地法関係申請の処理、農地利用の最適化などの所掌事務に取り組んでいきます。

●農業委員：8名
今井 久夫(今井)、清水 江身子(新屋敷)、□花岡 比佐志(小井川)、山岡 啓助(花岡)、◎宮澤 淑(駒沢)、高林 敬子(橋原)、○井上 昌輝(横川)、渡邊 兼男(東堀)

●農地利用最適化推進委員：3名
青木 敏夫(西堀)、中島 保(新倉)、小松 健二(中屋)
(◎は会長、○は会長代理、□は代議員)
※詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●農業委員会事務局(内線1488)

お知らせ 「岡谷市従業員の生活を守る雇用維持応援事業補助金」の拡充

拡充内容
①雇用調整助成金等につき解雇等をしていない助成率で支給決定を受けていることとする取扱いを撤廃
②令和2年12月31日までの休業等に係る雇用調整助成金の支給決定を受けているものまで対象を拡大
対象…雇用調整助成金等の支給決定を受けた中小企業者または個人事業主
補助額…雇用調整助成金等の算定に用いられた休業延べ日数に900円を乗じた額。1企業あたり30万円を限度。
※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、工業振興課までお問い合わせください。

問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ ブロック塀等の除却には補助制度があります

令和2年度でこの制度は終了します。申請受付締切…令和3年1月29日

対象事業…以下のすべての要件を満たしているもの
◎道路に接するブロック塀、石造・れんが造・その他の組積造の塀(門柱を含む)
◎道路面からの高さが1mを超えるもの
◎ブロック塀等が建築基準法に定める技術的基準に適合せず、倒壊の危険性があるもの

対象者…個人住宅、併用住宅および宅地などにある、ブロック塀等を所有する人
補助額…撤去費用の2分の1または1m当たり8千円のどちらか少ない方の額 ※上限10万円

問合せ●都市計画課 (内線1372・1374)



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】(9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。

お知らせ 令和2年 国勢調査の回答はお済みですか

調査期日は10月1日です。まだ回答していない人は、お手元の調査書類を確認のうえ、10月7日(水)までに回答をお願いします。調査票が届いていない人は、至急お問い合わせください。
問合せ●秘書広報課(内線1363)

お知らせ 国によるJアラートの試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。
日時…10月7日(水) 午前11時ごろ
※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。
問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 働き方改革相談会

働き方改革に取り組む事業主のみなさんを対象とした相談会を開催します。働き方改革全般について、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
日時…10月～2月の第1・3水曜日 午後1時30分～4時
場所…テクノプラザおかや 産業情報ネットワークセンター
対象…事業主、人事・労務管理担当者
※参加無料 事前申込み制
申込み・問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

健康

ひと回メモ

No.516

新型コロナウイルス感染症検査について

長野県では、新型コロナウイルス感染者が8月23日時点で170人を超えており、先日開催された国の専門家分科会でも第2波に入っているといわれています。当然のことながらみなさんは「家族は大丈夫か」「自分は大丈夫か」など心配されていると思います。しかし、検査を受け「陰性です」という「お墨付き」が出ればいいのですが、100%を求めることはできません。つまり、検査を受けたから絶対に大丈夫ということはありませんので、ご注意ください。

検査体制を整理すると次の3つに分けられます。

①公費負担で行う行政検査(保健所が開設する帰国者接触者外来や感染症指定病院で行われている)

②届け出をした医療機関で保険診療を使う検査(手術予定など)

③自費診療による検査

行政検査は、かたんに言えば感染症法で感染の可能性の高い人が対象となります。これに対して、自分・家族の感染の有無を知りたい、あるいは社会的な要請で行われるものは保険診療や自由診療となります。

検査についてはそれぞれの意義があるので、医師の判断に従っていただければ良いでしょう。では、検査方法にはどのようなものがあるでしょうか。一般的に

冒頭でもお話ししましたが、検査で陰性であっても「すべてよし」ではありません。検査を受けていただくことはとても大切なことですが、まずはご自身が「かからない」、周囲に「広げない」ことが第一です。

今後、秋・冬に向かえば、当然ながらインフルエンザとの鑑別が必要となります。コロナウイルスはもともとかぜのウイルスですが、新型コロナウイルスはまだわからないことが多いために世界的に流行して、多くの国で感染者・死亡者が発生しており、これからの時期はインフルエンザとの鑑別がとても大切になります。インフルエンザ予防接種も10月には始まりますので、少しでも危険性のあるものを予防、排除することが必要でしょう。

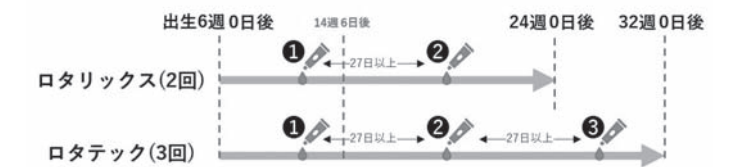
(岡谷市医師会)

種類	PCR	抗原検査	抗体検査
特徴	少量で検出可能	感度劣る	偽陰性が出やすい
わかること	今、感染しているか	今、感染しているか	感染していたか
採取方法	咽頭ぬぐい、唾液	咽頭ぬぐい、唾液	血液
判定時間	約6時間以上	約30分	約10分
検査実施場所	検査機関	検査機関 帰国者・接触者外来 緊急手術時	検査機関 一般病院、診療所

PCR、抗原検査、抗体検査について表でご説明します。

健康 10月からロタウイルスワクチンが定期接種になります

ロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぐため予防接種を受けましょう。
定期接種対象者…令和2年8月1日生まれ以降の乳幼児
ワクチンの種類と接種回数・期間…ロタウイルスワクチンは、種類によって回数および定期接種期間が違います。
※初回の標準的な接種期間は生後2か月からです。
(1)経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(ロタリックス)
出生6週～出生24週0日後までに2回接種
(2)5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(ロタテック)
出生6週～出生32週0日後までに3回接種



定期接種とならない例…9月30日までの任意接種(定期接種対象者は、接種途中でも10月1日から定期接種になります。)
費用…無料(定期接種期間を過ぎると自己負担になります。)
接種開始日…10月1日(木)
●予診票は、生後6週前後の「赤ちゃん訪問」の際に保健師が配布。

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康 40～74歳の国保加入者のみなさん 特定健診を受けましたか？

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため、年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう！
●国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。同封の案内をご覧ください。受診券などを紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

【日曜日健診について】
10月25日に予定していた日曜日健診は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止します。
※11月に実施予定の日曜日健診については、広報おかや11月号で実施の有無などの詳細をお知らせしますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により日曜日健診を実施できない可能性があるため、健診実施期間中に医療機関での受診をお願いします。

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

★★★★各種スポーツ教室★★★★
(シンコースポーツ株主催)

◎パーソナルレッスン
(スイム・トレーニング)

個人の要望に応じた運動プログラムの提案と指導をマンツーマン形式で行います。初心者、経験者どちらも可。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…応相談
場所…スイム：市民水泳プール
 トレーニング：トレーニングルーム
受講料…スイム：1回1,800円
 トレーニング：1回1,500円
申込み…市民総合体育館窓口または電話にて受付。

◎キッズアスリート教室

体力づくりと応用動作を中心として「走る・投げる・跳ぶ」といった基礎動作をレベルアップ。体力テストに含まれる運動を取り入れた総合的な運動指導です。
日時…10月3日(土) 午前10時～正午
場所…市民総合体育館
対象…小学生(市外在住も可)
定員…30名(先着順)
受講料…500円
講師…シンコースポーツ指導員
申込み…当日参加も受け付けます。
以上申込み・問合せ●
 市民総合体育館 ☎22-8800

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。
期間…冬季(とくに10月～3月)
募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)
指導対象…おもに小学生の初級者
※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494



◎初心者向けスケート教室

スケートを始めるきっかけづくりの教室。未経験や滑れない子も大歓迎! 基礎からていねいに指導します。
期間…10月26日～11月16日
 毎週月曜日(計4回)
時間…午後5時30分～7時
対象…市内在住の小・中学生(初心者・初級程度)
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ
定員…30名(先着順)
講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ・スケート協会員ほか
申込み期間…10月6日(火)～19日(月)
問合せ●
(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494
 スポーツ振興課 ☎22-8804

◎ジュニアアスリートのための
パフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上をめざす教室です。学校やクラブ活動では学べない身体教育や食育などを、指導員が総合的に指導します。
【小学生コース】
期間…11月5日～3月4日
 毎回木曜日 計15回
時間…午後6時45分～8時15分
対象…市内在住の小学4～6年生
定員…20名(先着順)
【中学生コース】
期間…11月11日～1月27日
 毎回水曜日 計6回
時間…午後7時～8時30分
対象…市内在住の中学生
定員…10名(先着順)

場所…やまびこスケートの森、市内小
 学校体育館
講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ
※小中学生合同で行う栄養講座・メンタル講座(1回ずつ)を含みます。日時・場所などは1回目にお知らせします。
申込み期間…10月15日(木)～30日(金)
問合せ●
(株)やまびこスケートの森 ☎24-5210
 スポーツ振興課 ☎22-8804



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ます。ぜひご利用ください。
日時…10月18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

『元氣いきいき』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「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士による「健康相談室」も開催予定。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…10月15日(木)
時間…午前9時～午後3時
※「健康相談室」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

★★★★各種スポーツ教室★★★★

申込み…市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。
受講料…1,000円(保険料820円別途)

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。
期間…11月10日～12月8日
 毎週火曜日(計5回)
時間…午後7時～8時
対象…市内在住の小・中学生
場所…市民総合体育館
定員…15名(先着順)
講師…レインボーR・G指導員
申込み…10月5日(月)から受付開始
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

環境 エコフェスティバルを中止します

例年開催の「岡谷エコフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。
なお、10月12日(月) から18日(日)まで、レイクウォーク岡谷にて環境保全やごみ減量、リサイクルの推進などに関するパネル展を行う予定です。ぜひ、ご来場ください。
問合せ●環境課(内線1445・1446)



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

日時(11月分) …10月18日(日)
小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～
場所…市民総合体育館
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

環境 10月は“ごみ・資源物分別強化月間”です

市では、10月1日から31日までを“ごみ・資源物分別強化月間”として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働で、燃やすごみの袋に入っている古紙やその他プラスチックなどの資源物の分別を強化することで、ごみ減量の推進に取り組みます。ごみ収集場所での分別啓発の実施を予定していますので、この機会に分別についての疑問点やご意見などをお聞かせください。ご協力をお願いします。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 野外焼却の際は
近隣に配慮しましょう



野外焼却は禁止されていますが、農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などの焼却は例外として認められています。家庭での焼却と異なり、有害物質の発生や悪臭が抑えられるものですので、少量、短時間の焼却についてはご理解ください。
焼却する人は、例外として認められている時間などをさける、風向きや風の強さに注意する、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、近隣への配慮を怠らないようにしましょう。相互理解を深め、トラブルを回避しながら安全に行いましょう。
問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 心配ごと相談所開設

“社会を明るくする運動” 岡谷市推進委員会では、家族問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごと相談所を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)
日時…10月7日(水)・28日(水)
 午後2時～5時30分
場所…カルチャーセンター
相談員…弁護士、保護司など
※マスクの着用をお願いします。
問合せ●社会福祉課(内線1251)

環境 諏訪湖周一斉清掃を実施します

日時…10月18日(日)【小雨決行】
 午前6時30分～8時30分
内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など
清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)
※今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開会式は行いません。各自、実施時間内に自由に参加し、清掃終了後、近くの分別場所でごみの分別をしてお帰りください。マスクを着用し、参加者同士の距離を十分に確保して、短時間での清掃活動をお願いします。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

カルチャーセンター

岡谷学 ぱーと2

昨年度から始まった「岡谷学」。今年度は古墳時代から江戸時代までを取り上げます。「温故知新」、学ば楽しさを味わいましょう。

時間…午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール

対象…原則として市内在住の概ね60歳以上の人

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1,200円 ※講座初日にお支払ください。

申込み…10月5日(月)の午前9時からカルチャーセンター第7研修室にて受付。6日(火)から電話受付も行います。

期 日	講座名	講 師
11月6日 (金)	日本遺産・縄文、弥生時代 ～湊地区発掘調査に関係して～	岡谷市 文化財調査員 山田 武文さん
11月13日 (金)	日本遺産 ～古墳、飛鳥時代～	
11月20日 (金)	日本遺産 ～奈良、平安時代～	
11月26日 (木)	岡谷の歴史・文化 ～鎌倉、室町(南北朝)時代～	ハケ岳総合博物館 学芸員 柳川 英司さん
12月4日 (金)	岡谷の歴史・文化 ～室町(戦国)・安土桃山時代～	
12月10日 (木)	岡谷の歴史・文化 ～江戸時代～	

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

大募集

「生活支援サービスガイド(仮称)」 に掲載協力いただける 企業・各種団体等を募集します

岡谷市では、だれもが安心して暮らし続けることができる地域となるよう、生活支援体制整備事業に取り組んでいます。この事業を受託実施している岡谷市社会福祉協議会は、その一環として、

地域住民の皆さまが日々の暮らしの中でお困りの際に活用していただける「生活支援サービスガイド(仮称)」を作成します。

つきましては、下記の要領で**情報提供をしていただける企業、各種団体等の募集**をします。

締め切り 令和2年 10月30日(金) 多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

【情報提供いただきたいサービス・営業の内容】 ※介護保険制度に基づくサービス以外のもの

- ① **家事援助等** (買い物代行や掃除、洗濯等の日常生活に必要な家事を支援するサービス・営業)
- ② **買い物** (日用品や食材の配達、移動販売のサービス・営業)
- ③ **配食** (お弁当やお惣菜の等の配達をするサービス・営業)
- ④ **外出支援** (通院や買い物等が一人では困難な方へ移動支援を行うサービス・営業)

【対象となる企業・団体等】

- 原則として諏訪6市町村内の店舗・事業所等であり、岡谷市がサービス提供対象エリアであること。
- サービス提供対象を限定せず、全ての住民を対象としていること。
- 政治的な活動または特定の宗教活動を行う団体ではないこと。
- 対象となるサービス・営業は、現在実施中のものに限りします。
- 必要に応じて、聞き取り等をさせていただく場合があります。
- 応募に要した費用等は、申請者の負担でお願いします。
- 提出書類の返却は行いません。

※お寄せいただいた情報が、今回の取り組みと趣旨が異なっている場合は、掲載等を見送らせていただくことがありますのでご了承下さい。

掲載協力いただける企業・団体等の方は、岡谷市社会福祉協議会ホームページより所定の様式をダウンロードしてご記入の上、直接窓口にご持参いただくか、メール、FAX、郵送のいずれかで岡谷市社会福祉協議会までご提出ください。

または、担当より詳細についてご案内させていただきますので、下記までお問合せください。

岡谷市社会福祉協議会

検索

問合せ先：社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会

〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 (おかや総合福祉センター1階)

電話：24-2121 FAX：24-3555

メールアドレス：info@okaya-shakyo.or.jp



じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金のお願い

運動期間 10月1日(木)～12月31日(木) ホームページアドレス <https://www.akaihane.or.jp/>

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまにはご負担をおかけしますが、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申し上げます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。
地域福祉を支える運動の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

令和元年度 実績額
16,204,612 円

長野県広域事業に配分
3,155,000 円

80%が岡谷市の
事業に使われます。

県内福祉施設等の整備・福祉団体
助成・災害救援活動支援に使用

令和2年度は令和元年度にお寄せいただいた募金を使用し、岡谷市では、下記の事業を行います。

岡谷市地区社協へ配分

9,908,000 円

- ・地区社協活動費
- ・各区敬老事業への助成
- ・昼食会・配食会
- ・市内遊び場新設・改修等



配食事業



敬老事業



市内遊び場の改修



世代間交流

各種福祉団体、事業等への助成金 2,235,000 円

地域福祉を推進している下記団体の事業を支援しています。

岡谷地区保護司会
岡谷市民生児童委員協議会
岡谷市ひとり親家庭福祉会
岡谷市高齢者クラブ連合会
岡谷子ども劇場
岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
つつじが丘学園
岡谷市身体障害者福祉協会
岡谷市手をつなぐ育成会
ひだまり作業所
おかやボランティア連絡協議会
人権擁護委員岡谷地区
岡谷市内小学校の福祉教育
岡谷市内中学校の福祉教育
岡谷市内高等学校の福祉教育

岡谷市社協へ配分 906,612 円

- ・罹災者に対する見舞 (火災等)
- ・ボランティア等地域福祉振興助成
- ・ふれあいいきいきサロン助成事業

地域福祉活動の実施や募金活動の実施にあたっては、感染防止の対策を取りながら行います。

お問い合わせ先

岡谷市共同募金委員会(事務局 岡谷市社会福祉協議会) 電話 24-2121 FAX 24-3555

主な内容

CONTENTS

「おうちえ」冊子活用のご提案……………	24
企業・団体の募集……………	23
赤い羽根共同募金協力のおお願い……………	22

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555
＊
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
＊
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、(公財)長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、下浜区の下浜区民センターにエアコンを、東堀区自主防災会で防災倉庫などを整備しました。



問合せ●秘書広報課(内線1364)

あいさつではじまる
“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月12日(月)～23日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちを見守り、子どもたちの安全と安心を図っていく事業です。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は多くのみなさんで活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

「2つのジャンボでラッキーハロウィン」

9月23日(水)から10月20日(火)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県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や環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。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。

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

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(会員登録)

「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。

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。

宝くじ売り場でポイント进行をためる/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が
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

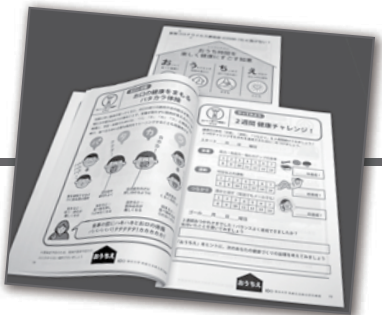
宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

公益財団法人 長野県市町村振興協会

問合せ●財政課(内線1532)

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

「おうちえ」冊子活用のご提案



東京大学 高齢社会総合研究機構は、新型コロナウイルスの感染予防の行動を取りながら、筋力低下によるフレイルや免疫力低下を予防し、おうち時間を楽しくするために、高齢者の方々に伝えたい、知恵とアイディアを集めた情報「おうちえ」をインターネット上に公開しています。

岡谷市社会福祉協議会は、「おうちえ」を高齢者をはじめ、多くの皆様に届けたいという思いから冊子にしました。ご希望の方はお気軽に岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。

「おうちえ」は、
東京大学 高齢社会総合研究機構の
ホームページで公開されています。
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844>

「おうちえ」を活用して健康で
元気にお過ごしくださるよう
ご案内いたします。

おうちえとは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

お いしく 食べて健康に

からだ

今までの健康を保つための食と運動の工夫

動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動

う ちで過ごす 時間を豊かに

くらし

おうち暮らしを再点検

外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せつかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫

ち いきで 近くで支え合い

きずな

離れていてもできること

普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見/地域的事例紹介

え おおで ゆとりの心持ち

こころ

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう

長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか? 身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦: 自粛後も役立つ技

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

★岡谷市社会福祉大会、ふれあいボランティア祭り

今後の
事業予定

9月号にて、実施予定としておりましたが、本年度は、参加者、参集者等の感染防止、安全確保を最優先とし中止といたします。

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

武井武雄の世界 シルフ童画館

収蔵作品展

刊本作品展

10月18日(日) まで

刊本作品 No.80
迅四郎の窓 表紙原画
1969年 武井武雄



刊本作品は武井武雄がライフワークとして生涯をかけて制作した芸術作品です。一冊ごとに異なる技法と素材を用い、絵や物語だけでなく、紙、製本、装幀、表現様式に至るすべてが武井武雄のオリジナル。「本の宝石」とも称される、入魂の作品群をぜひご覧ください。

特別展示

2階 第2企画展示室

モーリス・センダック作品

10月18日(日)まで

イベント

会場

★

1階はらっぱ

★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…10月4日(日) 午前10時30分～

★武井武雄 鳥のビーズ刺繍ワークショップ
 日時…10月1日(木)・5日(月)
 午前10時30分～午後まで
 定員…8名(要申込み)
 参加費…2,800円
 講師…本多直子さん

【長期休館のお知らせ】 設備工事のため、
10月19日(月)～11月18日(水)の間は休館します。

開館時間

午前10時～午後5時(当面の間、短縮営業)

10月の休館日

7日、14日、19日～11月18日

申込み・問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

没後80年 武井直也のいた時代
10月18日(日) まで

特別企画展

今に生きる縄文
10月22日(木)～令和3年1月11日(月・祝)



縄文人が作り出した土器や土偶などのデザインは、現代の人々を魅了し、新たな作品のモチーフとしてよみがえっています。本展では、現存作家から縄文をモチーフとした絵画や彫刻、工芸などの作品を募り、現代の芸術のなかに生きる原始の芸術にも着目します。

考古企画展

橋原遺跡 弥生後期の農耕集落
10月18日(日) まで

橋原遺跡からの出土品を中心に、当時の稲作のようすや、土器や鉄製品などの生活用具もご紹介します。

イベント

出展者によるギャラリートーク
(要申込み・10月22日(木)より受付)
日時…11月3日(火・祝)
午後1時30分～(要入館料)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後5時

10月の休館日

7日、14日、19日、21日、28日

申込み・問合せ ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトオカヤ



岡谷
OKAYA

企画展示

信州の作家展 Part2 型染め

—中島久雄 小紋染めとともに—

10月29日(木)～令和3年1月17日(日)

信州の染織作家にスポットを当てる第2弾。伊勢型紙を使って伝統の飯田の染色を地域の文化として残している中島久雄氏。小紋染めの技法と作品をご覧くださいませ。

上田 紬 —虹を織る—

米山悦朗写真展

10月25日(日)まで

当館でドキュメンタリーシリーズ「絹」の作品を発表している日本写真作家協会会員・米山悦朗氏。今回は上田紬を引き継ぐ小岩井紬工房を取り上げています。糸染めから織の全工程や美しい配色を自在に操ってデザインされた作品を写真を通してぜひご覧ください。



企画展示

上田 紬 —虹を織る—

米山悦朗写真展

10月25日(日)まで

当館でドキュメンタリーシリーズ「絹」の作品を発表している日本写真作家協会会員・米山悦朗氏。今回は上田紬を引き継ぐ小岩井紬工房を取り上げています。糸染めから織の全工程や美しい配色を自在に操ってデザインされた作品を写真を通してぜひご覧ください。

上田 紬 —虹を織る—

米山悦朗写真展

10月25日(日)まで

当館でドキュメンタリーシリーズ「絹」の作品を発表している日本写真作家協会会員・米山悦朗氏。今回は上田紬を引き継ぐ小岩井紬工房を取り上げています。糸染めから織の全工程や美しい配色を自在に操ってデザインされた作品を写真を通してぜひご覧ください。



小岩井紬工房・小岩井カリナ氏(左)と米山悦朗氏

開館時間

午前9時～午後5時

(宮坂製糸所は午後4時まで)

10月の休館日

7日、14日、21日、26日、27日、28日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

CANORA HALL

カノラホール 岡谷市文化会館

カノラホール 小ホールのご利用にあたって

小ホールは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、収容人数を通常の定員より制限してのご利用をお願いしています。ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

①ステージを使用する場合

主な用途…コンサート、発表会、講演会など

定員…70名まで

備考…移動階段席 (36席) を使用します。

②ステージを使用しない場合

主な用途…教室形式の研修会、展示、稽古など

定員…80名まで

備考…机を並べた場合、机は2人が1台、たて8列×よこ5列まで。

問合せ ☎24-1300

10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、おはなしの世界と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…10月20日(火)
午前11時～

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…10月3日・10日・17日・
24日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場はいつでも2階会議室です。

今月のテーマブックス

〇〇の秋



おにぎりのひみつ
かとうまふみ 作・絵
〈フレーベル館〉

食べると元気が
わいてくるとひょう
ばんのおにぎりやさん、おばあちゃん
のつくるおにぎりのひみつとは？

10月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

10月の休館日

5日、12日、19日、26日、30日

問合せ ☎22-2031



0123
こどものくに

10月・11月の
イベント

参加無料

つくっちゃおう
ポンポコたいこを作ります。
日時…11月12日(木)
①午前10時～
②午前10時30分～
申込み…10月12日(月)から
予約開始

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
日時…11月19日(木)
午前10時30分～
講師…こどものくに看護師
申込み…10月19日(月)から
予約開始

歯っぴー相談
日時…10月9日(金)・23日(金)
午前10時30分～午前中
歯科衛生士が相談に応じます。

子育て相談 (要予約)
日時…10月14日(水) 午前中

もぐもぐ相談
日時…10月22日(木)
開館中いつでも
栄養士が相談に応じます。

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。兄弟はマスクをしてください。

開館時間 利用者登録料が必要です
午前9時30分～午後5時30分
10月の休館日 **13日**

申込み・問合せ ☎24-8403

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



8/18 ぼくもわたしもおかやっこ事業 ～もろこし体験～

榎沢地区の五味農園で、地元園児たちがとうもろこしの収穫体験を行いました。この体験は、幼児期から地元の魅力にふれることで、地元愛を育む「ぼくもわたしもおかやっこ事業」の一環として毎年行っているものです。おいしいとうもろこしの見分け方や収穫方法を教わった園児たちは、自分で選んだとうもろこしを大切にもぎとって、家に持ち帰ったり、おやつ時間に味わいました。



8/29 VC長野トライデンツ選手による 小中学生バレーボール教室

VC長野トライデンツの選手を講師に招いた小中学生バレーボール教室が市民総合体育館で行われました。午前は小学生の3つのクラブチームから39人、午後は市内中学校のバレーボール部から50人が参加し、アーマツ・マサジェディ監督はじめ選手やスタッフら20人から、ボールを受ける際の身体の動かし方やトス、レシーブの基本など、バレーボールの楽しさや基礎的な技術を熱心に学びました。



9/2 男女共同参画社会づくり ポスターコンクール表彰式

市内小学生(5・6年生)、中学生を対象に募集した、令和2年度「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクールの表彰式が市役所で行われ、入賞した児童・生徒に、市長から表彰状と記念品が授与されました。応募作品ポスターは、11月17日から30日までカルチャーセンターロビーで展示される予定です。



9/12 今井、西堀保育園で運動会

市内公立12保育園のトップを切って今井、西堀の両保育園で秋の運動会が開かれました。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、時間を短縮したり、種目を絞ったり、来園を各家庭2人までに制限するなど、例年とは違った形での開催となりましたが、子どもたちはいつもと変わらない笑顔でかけっこや玉入れなどに取り組み、応援に駆けつけた保護者らに元気いっぱいの姿を見せました。



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



メキシコのお盆

10月31日は世界中で「一年の区切り」を意味し、一部の文化では私たちの「生きている世界」と「死者の世界」がもっとも近い時期であると信じられ、ハロウィンのイベントなどもあります。死や霊に関する話題は悲しくて、ときには怖いものかもしれませんが、メキシコでは違います! 毎年10月末に「ディア・デ・ムエルトス」(死者の日)を開催し、3日間家族と友だちが集まり

故人を思い出します。故人の「魂」を死者の世界から迎えるために祭壇の「オフレンダ」にその人の写真、お気に入りの食べ物やおもちゃ、マリーゴールドとロウソクなどを飾ります。迎え入れた死者の魂とともに、タマレス(ちまき)とキャンディードクロ(がい骨型の飴)を食べながら楽しく過ごします。町によってさまざまなやり方があり、パーティーやパレードをするところもあります。メキシコのディア・デ・ムエルトスは日本のお盆と似ていますが、“楽しむ行事”であることが特徴です。

10月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 硯和書道教室「書作展」
期間…10月1日(木)～15日(木)
- 墨遊会「絵手紙」「水墨画」
期間…10月16日(金)～31日(土)

★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。



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催

屋外芝生広場で開催。たくさん出店がありますよ。

日時…10月18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。

※10月21日(水)・22日(木)は、タンク清掃のため温泉施設を休業します。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引になります。

★毎年恒例! 秋の味覚販売!

おいしい秋の味覚・果物を特別価格にて販売します! 天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



★食事処やまびこ 今月のおすすめ

10月のおすすめメニューは【ジギスカンサラダ添え 870円】です! やまびこ特製のジギスカンたれ、ラム肉と野菜のコンビネーションが美味です♪ ※メニューは変更になる場合があります。



★毎月26日は“風呂の日”

入浴料が割引になるお得な日です!



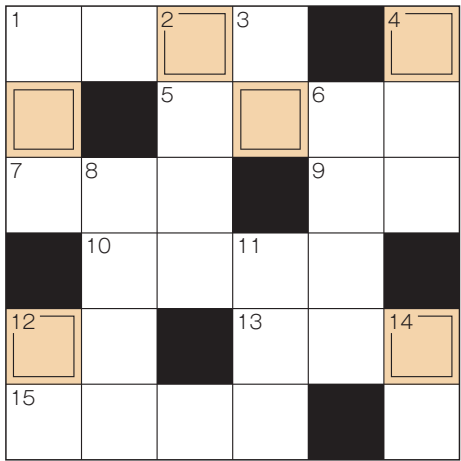
問合せ●ロマネット ☎27-6080

今月の子育てキーワード(乳児期) 「子育ての仲間を見つけてみましょう」

家庭で親が子育ての悩みを抱えずに済むよう、各地区で行われている乳幼児親子ふれあいの集い(乳幼児の会)などを利用しましょう。親同士の情報交換や仲間づくりを通して、悩みを相談するなど、子育てのネットワークを広げましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

脳トレにいかがですか？
広報クイズ No.418
クロスワードパズル

問題
二重枠の文字を並べ替えると岡谷市
に関係のある言葉ができます。それ
を教えてください。正解者のなかか
ら抽選で5名に、ロマネット入浴券を
プレゼントします。



- 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。10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)
- 9月号の答えと当選者
「ミナコイワツサカ(MINAKOIわっさか)」
正解数29通(応募総数29通)のなかから抽選で、M・Tさん(川岸西)、T・Mさん(赤羽)、I・Hさん(湊)、A・Tさん(川岸東)、I・Tさん(柴宮)に、ロマネット入浴券をお送りします。



- ◆**ヨコのカギ**
- 1 この山の頂が岡谷の最高所
 - 5 見合って見合って
 - 7 西堀新道と中央本線の間で中道線の両側あたり
 - 9 2番目の子
 - 10 諏訪地方名産、寒天の原料
 - 12 ○○転変
 - 13 クジラの脂
 - 15 市内のお買い物で使える○○○○カード
- ◆**タテのカギ**
- 1 おかや総合福祉センター 諏訪湖○○○
 - 2 肉○○とか中華○○を関西では□□○○といいます
 - 3 ○○辛い。暮らしにくいとか抜け目のないとか
 - 4 岡谷の礎を築いた○○○業
 - 6 小坂公園といえば
 - 8 裁縫や調理などを学んだりする授業です
 - 11 実際に表すこと。理想を○○○化する
 - 12 ○○心あれば水心
 - 14 小柳、斉藤、柏木、さおり



「どり」とるせんせい」1958年 武井武雄

を送るための拠点施設としての責任を果たしていくため、まだまだやらなければならないことがたくさんあります。引き続き安定的な病院運営に努めるとともに、市民の皆様信頼され、親しまれ、支えてもらえる病院づくりを、病院事業のみならず、岡谷市全体で取り組んでまいりますので、岡谷市民病院に対します市民の皆様のご理解とご支援をいただきますようお願い申し上げます。

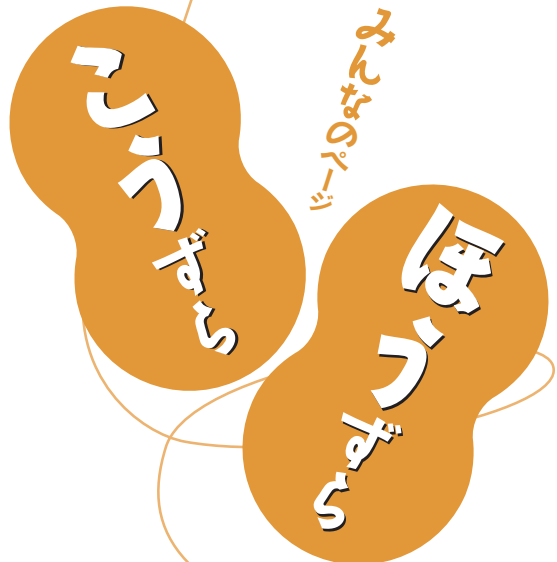
今井 竜五

平成27年10月に開院した岡谷市民病院がまもなく5周年を迎えます。これまで、大変多くの皆様からご支援やご協力をいただきながら、安定的な病院運営に努めてまいりました。関係の皆様には深く感謝を申し上げます。

このたびの新型コロナウイルス感染症では、岡谷市民病院は諏訪地域唯一の感染症指定医療機関として、長野県や諏訪保健福祉事務所、医師会、医療機関等と連携し、感染患者の受入などを行ってまいりました。また、地域の医療機関としての役割を果たすため、院内感染を絶対に起こさないよう感染防止対策を徹底し、すべての方が安心して受診できるよう、高い意識と緊張感を持って診療を行ってまいりました。

病院を支える医療従事者は、日々患者さんに向き合い、目に見えない感染症と戦いながら診療を行っています。今回の感染拡大に伴い、医療従事者というだけで、家族を含め差別や批判の対象となる状況が見受けられます。今後も良質で安定的な医療を提供していくためには、医療従事者の確保は最重要課題であります。医療従事者が安心して医療に従事できる環境づくりについて、真剣に考えていく必要があります。

【市長随想 119】
「岡谷市民病院開院5周年」



「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
9月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

9月21日は敬老の日です！義父は100歳ですが元気で。そんなわけでしたも主人も高齢者なんていつかはいられませんか。義父にはいつまでも元気でいてほしいと思います。 H・Tさん(本町)

▼100歳でお元気なのは、とてもすばらしいことですね！また、お義父さまにとっても、ご家族が近くにいることで、安心して生活できるのではないのでしょうか。今回の敬老の日は4連休ということで、おじいちゃんやおばあちゃんに会いに行ける人が多いかもしれませんね。健康を第一に、いつまでも長生きしてほしいです。わたしも、日々の感謝を伝えたいと思います！

表紙の笑顔の女の子の写真が印象的でした。長地小2年生とおひさまファームの会のみなさんとの交流はとてもすばらしいと思いました。 S・Mさん(加茂町)

▼子どもたちは本当に元気いっぱい、おひさまファームのみなさんも、とてもいいねに教えていて、大きなお芋を掘り出したときは、一緒に喜んでくれました。子どもたちにとつて、地域の人のつながりは、学校では学べないたくさんの方のことを教えてもらえる機会であり、地域のみなさんにとつても、子どもたちと関わることで、笑顔が増え、お互いへの影響があると思います。大切にしたい取り組みですね！

毎日暑い日が続く、体調管理が大変です。新型コロナに、インフルエンザが加わることに少々うんざりしてしまいます。早く、以前のように普通の日常がきますように、願うばかりです。 U・Fさん(長地柴呂)

▼9月の残暑も少しずつ落ち着き、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。これからの季節の変わり目は体調を崩しがちです。新型コロナウイルスが終息しないなかで、インフルエンザの流行期を迎えるのはとても不安ですね。夏のお祭りや行事の中止に引き続き、秋の行事も開催を見送るものが多いみたいでとても寂しいです。でも、こんなときだからこそその秋を見つけて楽しめたいですね！

撮り歩きおかや Report 1

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！
今月号の特集で紹介した「映える写真」を参考に、市内のいろいろなものを発信してみよう！このコーナーでは、市内の映える写真を紹介していきます。

Okaya

Toriaruki_Okaya!

「ふきや」のランチ。ボリューム満点!!
名物葱ダレ唐揚げ定食!
食べ物じゃぶじゃぶに撮るのが難しい…。
#ふきや #お買い物するなら岡谷 #岡谷ランチ #okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!

「works ICCO」のおしゃれ小物。
コーディネートがステキなアクセントに!
友だちとおそろいで着ても映えるかも!?
#works ICCO #お買い物するなら岡谷 #楽しむなら岡谷 #おしゃれ小物

Okaya

Toriaruki_Okaya!

出早公園で見つけた秋の気配。
今年も燃えるような紅葉が楽しみ!
#出早公園 #秋 #紅葉 #秋の気配 #岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

問合せ●商業観光課(内線1453)

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



岡谷市

市木/いちい
市花/つつじ



人口の動き(令和2年8月1日現在)

人口	47,806人	前月比	-69	前年同月比	-551
世帯数	19,443世帯	前月比	-7	前年同月比	+64



募集
テーマ

岡谷市の

「見たい!」「行きたい!」「食べたい!」

応募
期間

10月1日(木)～12月31日(木)

【応募方法】

Step
1

岡谷市観光協会公式Instagram
@tabitabi_okaya をフォロー

Step
2

以下の2点を行い写真を投稿

- ①撮影場所をキャプションに入力
- ②フォトコンテスト用ハッシュタグを付ける

#岡谷市フォトコンテスト2020

#岡谷市の魅力発見

たくさんの
ご応募
お待ちしております!

問合せ●企画課(内線1528)

