



あなたとおかやを^{つな}ぐ

OKAYO

2021

6

No.1462

広報 おかや

水道

〈特集〉

の「コップ」を考える

今月の表紙

じつとコップを見つめる女の子。小さな手で持つコップの中身は、生活になくてはならない大切な「水」。何気なく使っている「水道」について考えてみませんか？

ふるさと岡谷発

おめでとう

新成人の皆さんへ



1 神原唯衣さん(川岸西)



2 柳澤祐貴さん(神明町)



3 宮澤知楓さん(川岸東)

1・2.新成人メッセージ 3.新成人代表のこたば 4.カノラホールロビーに設けられたパネル前で記念撮影をする新成人たち 5.中学3年のときの担任の先生から届いたお祝い動画の上映



4



5

岡谷市で令和2年度に成人した人は、568名。
5月2日、成人式の中止にともない行われたカノラホールからの動画配信で、20歳になった気持ちを共有しました。今井竜五市長からの贈ることばや、ビデオレターでの恩師のメッセージを聞き、成人としての新たな決意を固めたことでしょう。

新成人おめでとうございます。

人生の輝かしい門出を迎えられた新成人の皆様、誠におめでとうございます。これからの時代を担う皆様、健やかに成長され、立派な成人となられましたことに、心からお祝いを申し上げます。

昨年より続く新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、世界中の人々の生活や社会経済活動全体に大きな影響を及ぼし、いまだその渦中にあります。新しい時代を担う皆様には、この歴史に残る経験を、これから続く長い人生にとつての一里塚と捉え、常に大きな夢と希望を描き、前向きな挑戦を続けてほしいと願っております。

現在、岡谷市では、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現を目指しています。これを成し遂げるためには、若い世代である皆様の力が必要です。岡谷市に生まれ育った皆様には、このまちに対する誇りと自信、そして愛着を持って、一緒に岡谷市を盛り上げていただくことを期待しています。

結びに、新しい時代を築く皆様が、自らの可能性を信じ、大きく飛躍されますことを心から祈念いたしました。私からのお祝いのことばといたします。

岡谷市長 今井 竜五



先輩からのメッセージ



コロナ禍で、今までにない成人の日を迎えた令和2年度の新成人のみなさんへ
勇気を持って夢に向かって進んで欲しいとの思いを込めて、夢を実現させた岡谷市出身の3人の先輩から
「20歳のころの夢」と「メッセージ」をいただきました。

夢は発信することで叶う!

【新成人のみなさんへのメッセージ、20歳のころの夢】

新成人のみなさんには今の自分をわくわくさせるもののためだけに生きてほしいと思います。「夢は発信することで叶う! 発信して集まってきた人たちがすでに世界最高の財産」。そのことを実体験してきたわたしが自信を持って勧めます。

いつも自信がなく自己嫌悪ばかりしていた学生時代。実は夢がなかった20歳のころ、大学の卒業旅行でチベットに行き、肌の色も言葉も文化も違う多種多様な生き方を見ていたら、「比べることで自己嫌悪が始まっていた」ことに気づきました。

比べなくなったら、自分の良さにも気づき、自分を肯定することができました。好きなことをし続けている人は、魅力的に見えます。だれが何を言おうと、自分の人生に責任を取るの自分だけです。裏を返せば、自分が責任を取る限り、何をしだって自由と言うことです。チャレンジした人には、必ずご褒美が待っています。故郷の岡谷のために、みなさんに協力できることがあれば、ぜひ尽力させていただきます。

自転車冒険家
小口良平さん
(間下区出身)



自転車で世界を巡る冒険家。日本を含み約8年半をかけて、157か国155,502キロを走破。(日本1位、世界3位)。著書:「スマイル! 笑顔と出会った自転車地球一周157カ国、155,502km」



2020年総合格闘技大会「グラチャン45」バンタム級チャンピオン。
5歳から空手を始めて高校で総合格闘技に転向し、卒業後にプロデビューを果たす。
2021年6月開催のRIZINIに出場決定。

夢はつかむもの、目標は達成するもの

【20歳のころの夢】

わたしの20歳のころの夢は、RIZINIに出場し勝利することでした。当時はまだ岡谷に住んでいて、地方ではなかなかチャンスがなく、東京の試合に呼ばれることなんてありませんでした。あれから4年経ちましたが、ある程度の目標は達成できました。岡谷でよくお世話になった方の名言なのですが、「夢はつかむもので目標は達成するもの」…わたしの夢はまだまだこれからなのかなと思っています。死ぬときに「良い人生だったな」と思えるよう、これからもがんばります。

【新成人へのメッセージ】

ご成人おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。常に感謝の気持ちを忘れることなく、社会人として大きく大きく飛躍されることをお祈りいたします。今の世の中、本当に不安なことが多いですが、どんな逆境に立たされようとも自分自身に負けないう、何ごとにも全力で励んでほしいと思います。

格闘家 伊藤空也さん
(橋原区出身)

自分を信じて、前へ!

【20歳のころの夢】

たくさんの人にエネルギーを届けられるシンガーになること。シンガーになると決意したきっかけは、高校生のときの「NHKのど自慢チャンピオン大会」に出場したことです。

【新成人へのメッセージ】

新成人のみなさん、心よりおめでとうございます。新たな人生の幕開けですね! あなたにしか歩めない、かけがえのない日々が待っていると思います。これからのさまざまなきごと、うれしいこともつらく苦しいことも、全て未来のあなたへとつながり、きっと大きなチカラとなっていくことでしょう。そしてたくさんの思い出たちは、心のなか、宝物になってみなさんを支えてくれると信じています。どんなに小さなことも一生懸命に取り組めば、必ずだれかが見ていてくれる。そしてたくさんの人との出逢いのなかで、まだまだ眠っている新しい自分を見つけて、大切にしてください。あなただけにしかないパワーがきっとあります。自分を信じて、不安も孤独もはねのけて、前へ!

大好きな故郷、岡谷市の新成人のみなさんにエールを込めて……。

シンガーソングライター
ゆりーな
YuReeNaさん
(東堀区出身)



2014年NHKみんなのうたで「きみのほっぺ」がオンエア。以降、さまざまなアーティストの作詞やレコーディングにも携わり活躍の場を広げている。現在、県内では県内企業のCMソングに自身の楽曲「ユメレッシュヤ」が起用され、大量オンエア中。

蛇口をひねれば水が出る…
当たり前になっていませんか？

岡谷市の水道のイマ

□ **安全でおいしい水**がいつでも
蛇口から出てくる！

(市内水道普及率99.7%、R2.3月末現在)

□ **県内でも安い水道料金!**
(県内19市中2番目)

市 内 2,568円/月

県平均 3,245円/月

※一般家庭用口径13mmで20m³/月使用した場合
(R2.4.1現在)



《特集》

水道のコトを考える

わたしたちの安全・安心な暮らしを支える

ふ

だん何気なく使っている水。わたしたちは幸せなことに、蛇口をひねれば安全でおいしい水がいつでも手に入ります。当たり前のように思ってしまうがちですが、世界を見渡してみると、水道があっても飲み水としては利用できない、汚れていて衛生上身体に危険を及ぼすなどの状況に陥っている国もたくさんあります。日本では、法律によって水質基準が定められ、安全な水を供給することが義務づけられており、どこへ行っても安全な水道水を使うことができます。

岡谷市の水道水は、ほとんどが深井戸から取水しています。深井戸の水質は、飲み水として良質であるため、法律で定められた塩素消毒を行うだけで蛇口にお届けしています。市では、法律に定められた水質検査のほか、独自検査も実施し、より高い安全性を確保しています。また、安定した水質、水圧で給水するために、ときには市職員が24時間体制で水質管理やポンプ動力

わたしたちは、これからも、今と同じように水を使うことができるのかな？

の操作を行っています。加えて、近年に見られる水道への課題に対しても、市では積極的に取り組みを進めているところです。

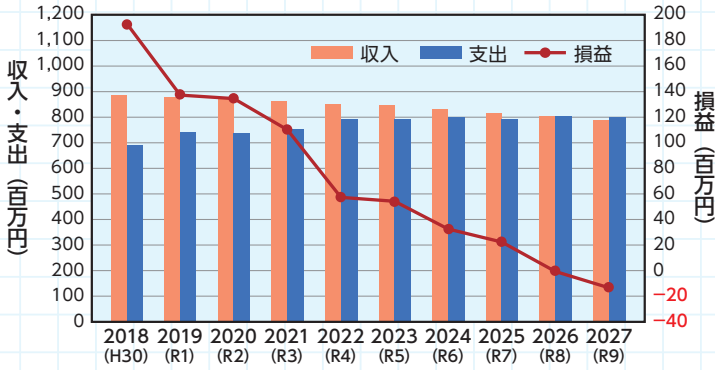
今月は、岡谷市の水道の取り組みをみながら、水道のコトについて考えてみましょう。

水道課 管理担当
増澤龍馬

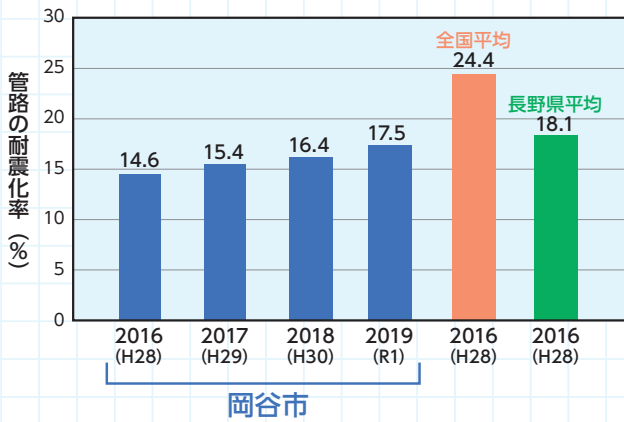


水道事業会計収益的収支の見通し

老朽化した水道施設の改修により、支出は徐々に上昇します。一方、収入は水道需要の減少により減少傾向にあり、収支のバランスが変わっていくと予想されます。



水道管の耐震化



水道施設の状況

【配水池】 ※いずれも鉄筋がないコンクリート構造物

施設名	建設年	配水池容量	整備予定期間
小井川配水池	1925年 (大正14年)	1,278m ³	2019(令和1)年～2021(令和3)年
花岡配水池		1,278m ³	2027(令和9)年～2029(令和11)年
川岸配水池		1,564m ³	2023(令和5)年～2025(令和7)年
岡谷配水池	1928年 (昭和3年)	1,660m ³	廃止予定

【過去3年間の漏水工事】

平成29年度	平成30年度	令和元年度
62件/工事費779万円	82件/工事費1,072万円	71件/工事費1,487万円

岡谷市水道の課題

人口減少にともなう、料金収入の減少

Issue 1

水道の運営は、法律により自治体が企業として運営するよう決められており、運営経費のほとんどは、水道料金の収入でまかなわれています。人口減少により水道料金の収入は減少傾向にあり、水道の運営は厳しくなると予想されます。効率的な運営ができれば、今の人口に合った施設に再編成をしていくことが重要になっていきます。

大規模地震に備えて水道管の耐震化が急務

Issue 2

県内には、糸魚川―静岡構造線断層帯など多くの活断層が存在し、大規模地震の発生が危惧されています。万が一地震が起きても、市民のみなさんに必要な量の水を提供することができるよう、耐震構造を持った水道管にしていくことが必要です。また、水道管の耐震化にあたっては、優先度の高い場所から順次行っていくことが重要です。大規模地震に備え、耐震構造を持つ水道管への布設替えをいっそう進めていくことが急務となっています。

水道施設の老朽化により建て替えなどの検討が必要

Issue 3

市では、配水池や水道管を大切に管理することで施設の更新費用を抑え、安い水道料金を維持してきました。しかし、配水池は100年近くが経過しているものもあり、施設の耐震性能から、大規模地震などの非常時への給水に対応できないことも想定されるため、今後は計画的に建て替えなどを進めていく必要があります。また、水道管の漏水も毎年一定数確認していることから、計画的な調査により早期発見、早期修繕を行い、環境に配慮した給水を行うていくことが重要となっています。

岡谷市水道の基本方針

- ① むだのない安定した水道
- ② たくましく、安全な水道
- ③ 人と自然にやさしい水道

市では、このような課題に対処しながら、引き続き安定して水を供給するために、基本方針のもと水道運営を行っています。次ページでは、岡谷市の水道の取り組みについて紹介します。

水道課 上水道担当 青木誠司

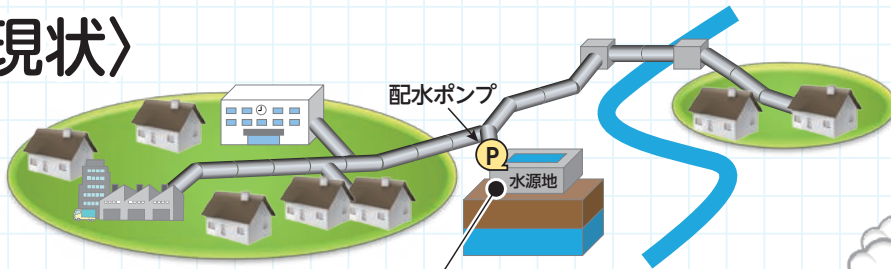
1 今の人口に合った **むだのない安定した水道**

各水源から電気を使ってポンプで配水する方式から、高い場所に配水池を整備し、いくつかの水源から水を集め、そこから自然流下で配水する方式に切り替えていきます。また、新しい配水池は人口に見合った規模で整備しています。これらにより、配水ポンプにかかる電気代などを節約し、市内全域に効率的な配水ができるよう、施設の再編成を進めています。



水道課 上水道担当
平林重臣

〈現状〉



水源から直接ポンプで配水



今井上向配水池完成イメージ

再編成に向けて「今井上向（うむむかい）配水池」が工事中。今年度完成予定です。
約幅34m 奥行き25m 高さ6.8m
ステンレス鋼製
容量4,800m³

高台に配水池を整備し、自然流下で配水



〈再編成後〉

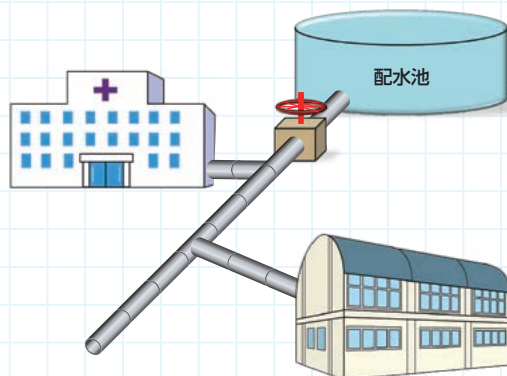
2 災害に強い **たくましく、安全な水道**

大規模地震に備え、主要な配水池の耐震診断や耐震補強工事などを継続して進めています。また、万が一地震が起こったときに、必要な水を避難先などにいち早く届けられるよう、耐震構造を持つ水道管の布設替えを病院や避難所などの施設から優先的に行っており、地震に強い水道をめざしています。



水道課 上水道担当
宮坂伸勝

地震災害の際にも必要な水を届けることができるよう、病院、避難所などの付近から優先的に水道管の耐震化を進めています。



水道管の布設替え工事

3 環境保全に配慮した 人と自然にやさしい水道

水源の統廃合によるポンプ電力の削減や、漏水の削減による効率的な水の運用など、省エネルギーを推進し、環境に配慮した施設運営に努めています。とくに漏水調査については、計画的に調査区域を分け、生活用水が使用されない時間帯に集中して実施し、漏水の早期発見に努め、復旧工事の早期実施につなげます。

漏水工事のようす



- 1 漏水調査で漏水が判明した場所です。付近の路面が水漏れでぬれています。
- 2 路面を掘削すると、漏水を確認できました。
- 3 漏水箇所の水道管を替える修繕工事を行います。
- 4 道路工事などで水道管を傷めないため埋設シートを敷き、埋め戻しを行います。
- 5 元どおりアスファルト舗装を行い、漏水修繕工事の終了です。

「岡谷市の水道水ができるまで」のYouTube動画では、今井上向配水池築造工事や、耐震管の布設替え工事のようすも見る事ができます!

見てね!!



第63回水道週間
ポスター

水道について考えてみませんか。
6月1日(火)から7日(月)は水道週間です。「生活も ウイルス予防も 蛇口から」が、全国共通スローガンです。水道水ができるまでの仕組みや料金、水の大切さなどについて、この機会に水道について考えてみませんか。

水道は、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。感染症予防のための手洗いにも水道は欠かせません。水道課では、今後も安全でおいしい水を届けるため、施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう水道運営を行っていきます。



水道課 上水道 主幹
太田知則

水道について学ぼう おやこで学ぼう「おかやの水道」

水道の水はどうやって作られているの?
おやこで楽しみながら水について学ぼう!
毎年恒例! 人気のイベントです。

無料

- 日時** 6月26日(土) 午前10時~11時30分
場所 市役所 9階大会議室
(今回は、水道施設の見学は行いません)
- 対象** 小学生と保護者
定員 30名(親子15組)
費用 参加費無料
申込み 6月1日(火)~9日(水)
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更または中止となる場合があります。
- 問合せ** 水道課(内線1422)

令和3年度 岡谷市職員出前講座

水道課の事業内容について、市の職員が直接出向いて説明します。



- 「水道水ができるまで」…約60分
 - 「おかやの水道のいま、これから」…約45分
- 日時** 月~金曜日 午前10時~午後9時
(土・日・祝日は原則として受け付けません)
- 対象** 市内に在住・在勤・在学の人で構成されるグループ
費用 講師派遣料は無料です。会場の利用に必要な経費などは、申込側のみなさんの負担になります。
- 問合せ** 岡谷市教育委員会 生涯学習課(カルチャーセンター)
☎24-8404 FAX.24-8442
E-mail: shogai@city.okaya.lg.jp

問合せ●水道課(内線1411)

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

病気のあとの日常生活を考える リハビリテーションについて



リハビリテーションは、日常生活への復帰を目指すために重要な役割を果たします。今回は、リハビリテーション科の重松医師にお話をうかがいます。

リハビリテーションの目的とは。

病気やけがによって身体機能が低下してしまった場合に、生活の維持や向上を図るために行っています。リハビリテーションは、患者さんの状態に合った訓練を継続的に行うことで、日常生活を取り戻し、社会復帰などを促す大きな役割を果たしています。

どのようなことを行うのですか。

リハビリテーションには、多くのスタッフが関わっています。まず、理学療法士は、主に座る・立つ・歩くなど、身体機能の回復に向けた訓練を行い、作業療法士は、主に食事・更衣・排泄・入浴・手の機能改善といった日常生活での動作の自立に向けた訓練を行っています。また、言語聴覚士は、失語症、構音障害や嚥下障害などに対する訓練を行っています。最近では、自動車運転の訓練が話題になっています。体に麻痺などの後遺症が残っても運転ができる日常生活の利便性が高まりますので、当院でもドライブシミュレーターを使った訓練を行っています。

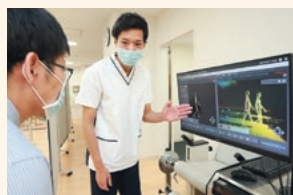
ほかにもどのような機器を使いますか。

体の動きを3Dで解析する装置を使

用しています。この装置は、歩行時のスピード、体の角度や歩幅などを解析することができ、現在の状況の評価や、今後のリハビリテーションの方針決定などにデータを活用することができます。患者さんからは、自身の歩行データが図や映像で表示され、訓練の効果を見ることができると、やる気の向上にも繋がると聞いています。



ドライブシミュレーター



3D解析装置

高齢の患者さんのリハビリテーションで心がけていることは。

高齢の患者さんの場合、誤嚥性肺炎が多く、どのようにしたら食事を口から摂取できるのか、できるだけ胃ろうを作らないで済むように、嚥下機能の評価や訓練に言語聴覚士が積極的に関わっています。ご飯を食べることは、栄養以外にも免疫機能改善や食べる楽しみにも繋がるので、非常に大事なことでと思います。

リハビリテーションを行ううえで大切にしていることは。

患者さん一人ひとり、身体の状態や家庭環境、家族構成などが違います。

そのため、患者さんの状況に合わせた目標を決めて、医師やスタッフが丸となって患者さんをサポートするようになっています。また、患者さんの自己決定権を大切に、押し付けではなく、患者さんやご家族の希望を第一に考えて、訓練を提供するように心がけています。

今後どのような医療を提供していきたいですか。

リハビリテーションも少しずついろいろなやり方が出てきているので、勉強して必要なものを取り入れて患者さんに提供していきたいと思っています。また、在宅生活を大切にしたいので、自宅への訪問リハビリなどを通じて、退院後の機能維持ができる体制も構築できたらと考えています。



問合せ ● 岡谷市民病院
☎ 23-8000

リハビリテーション科 重松 理 医師

信州大学医学部卒。内科を専門としていたが、脳卒中などで寝たきりになる患者に多く触れ、リハビリテーション科へ転身。平成24年9月に岡谷市民病院に着任。リハビリテーション科部長。休日は犬の散歩などでリフレッシュしている。

新型コロナウイルスワクチン集団接種 当日の流れ

65歳以上の高齢者のみなさんへの新型コロナワクチン接種が始まります。ワクチン接種を申し込んだ人には、5月下旬より順次決定通知を送付しますので、通知が届いたら、日程を確認し、指定された日時に接種会場へお越しください。

ワクチン接種の所要時間は、待ち時間を含め1時間程度を予定していますが、会場での健康状態チェックなどの状況により、前後する場合があります。

集団接種 当日の流れ

《決定通知に記載された日時に、接種会場に行く》

1. 受付：接種券の提出・本人確認
2. 予診票確認、検温(熱を測る)
3. 予診相談・問診
4. ワクチン接種
5. 経過観察(15分から30分程度)

《帰宅》

●自家用車 ※駐車場は決定通知に同封の会場案内図をご覧ください。

●タクシー

タクシーを予約する際に「新型コロナワクチン接種のために、タクシーを利用したい」ことを、必ず伝えてください。接種券をタクシー運転手に提示することにより、自宅と会場間を、片道300円の運賃で利用できます。

【接種当日会場に持っていくもの】

- 接種券(クーポン券) ※新型コロナウイルスワクチン予防接種のご案内
- 予診票(水色の用紙)
※事前に太枠のなかの必要事項を記入しておいてください。
- ワクチン接種決定通知
- 本人確認書類 次のいずれかを持参してください。
マイナンバーカード／運転免許証など顔写真入りの身分証明書／健康保険証 などの身分証明になるもの



岡谷市
ホームページ

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

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

- 市内の飲食店の宅配やテイクアウト情報を収集し、市ホームページで発信していますので、市民のみなさん、ぜひご活用ください。あわせて掲載店舗の募集も実施しています。
- 市役所地下において、職員向けにお弁当の予約販売ができます。販売を希望する店舗がありましたら、商業観光課までお問い合わせください。

対象店舗…デリバリーやテイクアウトを行える市内飲食店

募集期間…随時受付

実施期間…11月末まで(状況により延長あり)

情報提供方法…市ホームページに掲載

掲載料…無料

※申し込み方法など、

詳細は市ホームページでご確認ください。

こちらから



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

問合せ●商業観光課(内線1457)

環境

ごみ収集作業員を守ろう 感染の恐れがある場合の ごみの捨て方

ごみ収集作業員が新型コロナウイルスに感染すると、ごみの収集に大きな影響が出る可能性があります。感染の恐れがあるごみは、次のとおり処理してください。

新型コロナウイルスなどの陽性者、または、その疑いのある人のごみの捨て方(環境省リーフレットより)

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。
- ②マスクなどのごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。
- ③ごみを捨てた後は石けんを使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

感染の恐れのある資源物の捨て方

ペットボトル、紙パック、トレイや缶、びんなどの資源物でも、新型コロナウイルスなどの感染者またはその疑いがある人が使用したものは、「燃やすごみ」や「埋立ごみ」として扱ってください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

突然襲う! 土砂災害 身を守るのは「早めの避難」です!

6月は「土砂災害防止月間」です

梅雨期を迎えます。「土砂災害」に備え、家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合っておきましょう。

人命や、大切な財産を奪う、がけ崩れ、土石流、地すべりには十分注意をしましょう。

土砂災害には、こんな前兆現象が!

◎土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意! 気象情報に注意しましょう。

◎土砂災害にはこんな前ぶれがあるといわれています!

- 山鳴りがする
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 腐った土の匂いがする ●斜面から水がふき出す

問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

募集

岡谷市行政改革審議会の 委員を募集します

市では、持続可能な行財政運営の推進を掲げ、「岡谷市行財政改革プログラム」に取り組んでいます。計画の進行管理などに携わる委員を、市民のみなさんから募集します。

募集人員…若干名

任期…8月1日～令和5年7月31日(2年間)

応募資格…下記のすべてに当てはまる人

- ①本市の特別職や常勤の一般職員、議員でない人
- ②市内に在住または在勤の人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入し、小論文(800字以内)を添えて、7月6日(火)までに行政管理課窓口まで持参、または郵送・E-mailにて提出してください(郵送は必着)。小論文のテーマ「これからの市のまちづくりに求めること」
応募先：〒394-8510 岡谷市幸町8番1号

岡谷市役所行政管理課 行政改革推進担当

E-mail gkanri@city.okaya.lg.jp

※応募申込書は、行政管理課、湊・川岸・長地の各支所、岡谷駅前出張所、市ホームページで入手できます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●行政管理課(内線1526)

お知らせ

みんなで防ごう土砂災害 土砂災害訓練を実施します

土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると、大きな災害につながります。

このため、市は、大雨による土砂災害を想定した情報収集伝達訓練など、災害対策本部訓練を実施します。

また、自主防災組織連絡協議会を中心に、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた「避難所開設・運営マニュアル」に基づき、避難所運営などの説明会を実施します。

日時…6月13日(日) 午前7時30分～(説明会:午前9時～)

訓練場所…岡谷市役所

訓練参加機関…自主防災組織連絡協議会、岡谷市など

訓練内容…参集、情報収集伝達、避難所開設・運営訓練など

※訓練当日、防災行政無線の放送があります(防災ラジオも同様)。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。



問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(火)～8日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く) **抽選会・入居説明会**…6月11日(金) 午後1時30分～3時
 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) 市役所3階 301B会議室
 直通☎78-3710 **入居指定日**…7月1日(木)

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

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2・3階	2	17,900～26,700	3,700			
小萩K-1	長地小萩2	S59	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	2	22,600～33,600	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	1・2・4階	3	23,200～34,600	3,500			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,100～43,400	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	1	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂A	加茂町2	S45	1KB	7階建	1階	1	8,500～12,700	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	7階	1	13,000～19,400	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2・3階	2	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	2LDKB 障がい者用	4階建	1階	1	25,100～37,300	3,500		可

※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。

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

(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」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)
 都市計画課(内線1337)

お知らせ 女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。



男女共同参画週間 6月23日(水)～29日(火)

わたしたちのまわりの男女のパートナーシップについて考えてみましょう!

男女がともに人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、だれもが能力を十分に発揮することができる、男女共同参画社会の実現には、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。身近なところから、自分ができることを実践してみませんか?

- 週間にあわせて、イルプラザ1階連絡通路において、岡谷市男女共同参画推進市民の会によるパネル展示を行います。
- 岡谷図書館に、テーマブックコーナーを設置しています。

※市では「男女共同参画おかやプランⅥ」を推進しています。

詳しくはこちらから▶



問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ マイナンバーカードの申請ができる出張窓口をレイクウォークに開設!

マイナンバーカードを作っていない方は、この機会に申請をご検討ください。かんたんに申請できます!

開催日…6月15日(火)、8月1日(日)・17日(火)、9月28日(火)、10月19日(火)

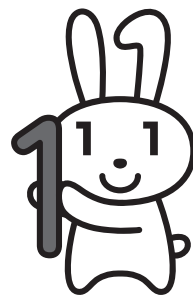
時間…午前9時～正午・午後1時～3時

場所…レイクウォーク岡谷

持ち物…身分確認証(免許証・保険証など)

※日程については今後変更になる場合があります。市ホームページなどでご確認ください。

※マイナンバーカードの交付には、申請から1か月程度かかります。(カード交付時には、市役所に受け取りに来ていただくこととなります。)



問合せ●市民生活課(内線1104・1155)

information — 今月のお知らせ —

環境

6月は「岡谷市を美しくする月間」です
みんなで“まち”をきれいにしましょう!

美しい環境を守り、住みよいまちづくりを推進するため、市民のみなさんの積極的な取り組みをお願いします。

自分の家や店舗・事業所の周りをきれいにしましょう!
市内一斉清掃の日 6月13日(日)

- 各家庭の屋内外の清掃・草刈りなど
- 店舗、事業所などの周囲(道路などを含む)の清掃・草刈りなど

自分の地域内の清掃をしましょう
地域内清掃

- 河川、道路、公園・遊園地の清掃、草刈り、枝払いなど

※各区の衛生自治会などの呼びかけにより実施します。

ごみ・資源物収集場所のパトロール

- 看板が壊れていないか、読みにくくなっていないかなどの点検
- 収集場所の清掃やネットの交換
- 収集場所での立会い分別指導

※各区の衛生自治会のみなさんが、収集場所の点検などを実施します。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

水道メーターの交換に
ご協力ください

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

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



問合せ●水道課(内線1417)

環境

ゼロカーボンに向けて
一緒に取り組みませんか

地球温暖化に対する意識を高め、具体的な行動につなげることを目的として「めざせ!ゼロカーボン推進事業」を実施します。エコドライブ推進事業所として登録いただいた事業所などには、登録証を発行するほか、市ホームページ、岡谷市企業情報データベースなどに掲載しますので企業PRにもつながります。ぜひ、当事業にご協力いただき、一緒に2050年ゼロカーボンをめざしましょう。

エコドライブ推進事業所に登録しませんか

車の排気ガスによる二酸化炭素を削減するため「エコドライブ推進事業所」として登録する事業所を募集します。安全運転や燃料削減にもつながるエコドライブに取り組んでみませんか。

登録要件…①「エコドライブ10」の実践 ②低公害車の優先的な導入 ③定期的なノーマイカー通勤の呼びかけ

環境教育にご協力ください

市内小中学校などの環境教育のニーズに応えるため、出前授業や施設見学にご協力いただける企業・団体・個人を募集しています。みなさんの技術や経験を、未来を担う子どもたちに伝えることで、より良い地球環境を作り上げましょう。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

アメリカシロヒトリを
駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹の葉を好み、繁殖力が強く、周囲に被害が広がります。被害の拡大を防ぐには、早期の発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。※市では市有地以外の駆除は行っていません。

巣の見つけ方…幼虫は集団で糸を吐いて巣を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、葉脈だけが残ります。クモの巣がついているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

効果的な駆除方法…巣を作っている段階では、薬剤を散布しても効果がありません。枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に入れて口を密封し、燃やすごみとして出してください。幼虫が巣から出て活動をはじめたら、薬剤を散布するのが効果的です。

薬剤を散布するときの注意…使用説明書をよく読み、隣接する住民などへの周知を行ったうえで、人や動物、作物、洗濯物などに危害が及ばないよう風向きにも配慮し、飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、メガネ、マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。

問合せ●市民生活課(内線1171)

information — 今月のお知らせ —

健康

身近にあるウォーキングコースを
歩いて健康ポイントをゲットしよう!

「あるき太郎 信州 おかやをあるこうMap」のウォーキングコースを歩いて、健康ポイントをゲットしよう! 市内在住の小学生以上なら、だれでも参加できます。



【ポイント入手方法】

- ①健康推進課・各支所・市ホームページで「あるき太郎 信州 おかやをあるこうMap」を手に入れよう。 [こちらから▶](#)
- ②Mapのコースを実際に歩いてみよう。
- ③Mapに歩いた日を記入して、ポイント交換期間中に健康推進課に提出しよう。(歩数や消費カロリーの記入は任意です。)
- ④コースの完歩回数により、50～500ポイントの健康ポイントがもらえます。



●ポイントは、オカヤペイカード加盟店で使えます。

実施期間…6月1日(火)～11月30日(火)

ポイント券交換期間…12月1日(水)～28日(火)

問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

正しいウォーキングや筋トレを身につけよう! シルキーCHで放映中!

シルキーチャンネル(LCVデジタル11CH)では、おうちでかんたんにできる運動や脳トレなどを紹介しています。



6月からの番組では、松本大学大学院健康科学研究科教授の根本賢一さんを講師に迎え、正しいウォーキングの方法や、筋力トレーニングについて教えていただきます。

ウォーキングをするときの、「正しい姿勢って?」「どんなことに気をつければいいの?」「効果的な歩き方、速度は?」といったさまざまな疑問にもお答えいただきました。

6月は梅雨の時期ですが、雨の日は室内でできる筋トレを!! 梅雨の晴れ間にウォーキングをして、体力づくりに取り組んでみてください。

※放映時間は、市ホームページをご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

国保加入の40～74歳のみなさん
年1回の特定健診をお忘れなく!

通常約7,500円が「無料」で受診できます

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

【特定健診の流れ】



生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!

平日の受診が
難しい人は

日曜日健診

今年度も、日曜日健診を実施する予定です。都合に合わせて受診してください。
日時…6月27日(日) 午前8時30分～正午
午後1時～3時
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…6月1日(火)午前8時30分から
電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

※9月26日(日)、10月23日(土)、11月28日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おかやなどでお知らせします。

問合せ●医療保険課(内線1186)

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。

カルチャーセンター キッズクラブ ～岡谷の自然たんけん隊～

対象…小学3年生～6年生
(市内在住児童優先、小学3・4年生は親子同伴可)

受講料…700円

定員…20名(先着順)

申込み…6月5日(土)の午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(日)から電話でも受け付けます。6月13日(日)締切。6月9日(水)までは市内在住の児童のみ受付。
※途中からの受講はできません。全講座受講を原則とします。

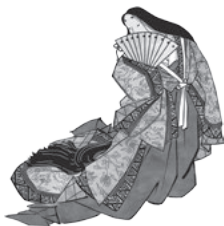
	期 日	時 間	内 容	場 所
1	7月10日(土)	午前9時30分～11時30分	塩嶺の森をたんけんしよう(中山道散策・開講式)	塩嶺閣
2	8月7日(土)	午前9時30分～11時30分	縄文時代の土器を発掘しよう(遺跡の学習と土器の発掘)	広畑遺跡
3	9月11日(土)	午前10時～11時30分	環境問題・太陽電池の仕組みを知ろう(京セラ出前講座)	カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
4	9月25日(土)	午前9時30分～午後1時	キノコ狩りをしよう(キノコ汁作り・試食 食材費300円)	塩嶺野外活動センター
5	11月6日(土)	午前9時30分～11時30分	お正月の遊びをしよう(1) (たこ作り)	カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
	11月13日(土)	午前9時30分～11時30分	お正月の遊びをしよう(2) (たこあげ)	湖畔公園グラウンド
6	12月4日(土)	午前9時30分～11時30分	クリスマスリースを作ろう	カルチャーセンター 第1和室
7	1月22日(土)	午前9時30分～11時30分	「湖畔公園」をたんけんしよう(野鳥の観察・閉講式)	岡谷湖畔公園・諏訪湖ハイツ

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 嗚呼…美しき“枕草子”講座

約千年前の平安時代に作られた枕草子…。

当時の人は“日本”をどのように想い、感じていたのか、枕草子を題材に読み取ってみませんか?



日時…7月5日・12日・19日(全3回) 毎週月曜日
午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…日本文芸家 光本 恵子さん

持ち物…筆記用具

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金します。

申込み…6月3日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。4日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月1日(木)締切。6月10日(木)までは市内在住・在勤の人のみ受付。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 生活講座 諏訪湖周辺の美術館を巡ろう! ～アートリング～



諏訪地域は、全国でもまれな美術館・博物館の集積地域といわれます。風光明媚な諏訪湖を囲むアートリングで美術館・博物館を身近に感じよう。

日 程	内 容	場 所
6月15日(火)	イルフ童画館 館長講演 「美術館を楽しもう!」	湊公民館
6月29日(火)	ハーモ美術館 見学	ハーモ美術館
7月13日(火)	原田泰治美術館 見学	原田泰治美術館
7月30日(金)	オルゴール記念館 「すわのね」 見学	オルゴール記念館 「すわのね」

時間…午前10時～11時30分 対象…市内在住の人
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…各美術館・博物館の館長・学芸員

持ち物…筆記用具 受講料…800円(4回分)

申込み…6月1日(火)～10日(木)の午前8時30分～午後5時まで受付。公民館窓口に費用を添えてお申し込みください。電話での仮受付もします。初日は窓口を優先します。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

趣味や習いごとをみつけませんか? ~学習グループのご案内~

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館主催の講座をきっかけに、活動を続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループです。カルチャーセンターで活動しているグループのうち、新規会員募集中のグループをご案内します。気になるグループがあればお気軽にカルチャーセンター(生涯学習課)へお問い合わせください。まずは見学だけでもOK。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
曼荼羅アート	曼荼羅アート	第1・3水曜日/午後
曼荼羅アート 夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
ナインパッチの会	パッチワーク	第1・3月曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前~午後
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
くまさんカービング	ソーパークービング	第2・4水曜日/午後
ヘアーズ	ソーパークービング	第2・4水曜日/夜
猫つぐら製作体験岡谷	わら細工	月1回土曜日/午前
竹結いの会	竹細工	第2月曜日/午後
金洋会	パンフラワー	第1・3金曜日/午前
書		
杏月会	ペン習字	第2・4金曜日/午前
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
書道清遼会イルフ	書道	第2・4月曜日/午後
装友会	書道・額装	第1・3月曜日/午後
運動		
気功通天の会	気功	第1木曜日/午後
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
ストレッチの会	ストレッチ体操	第2・4土曜日/午後
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
美しいウォーキングの会	ストレッチ体操	第2月曜日/午前
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	第2・3・4木曜日/午後
ベレーザ	フラメンコ	第1・3土曜日/午後
楽器		
箏楽	箏(こと)	第4日曜日/午前
稚児ゆり会	箏(こと)	毎週月曜日/午前
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	第1日曜日・第3土曜/午後
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
オカリナラルゴ	オカリナ	第1・3水曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団 岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期(月4回)
岡谷熟年歌唱会	合唱	月1回土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前~午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
詩吟		
帥吟会	詩吟の朗詠	第1・4水曜日/午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/午後
短歌・俳句など		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
未来山脈めぐみ会	新短歌	第1金曜日/午後
万葉集を楽しむ会	万葉集	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、 第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
おもてなしキッチン	料理	月1回土曜日/午前~午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷三脚クラブ	写真	月1回木曜日/夜
水仙の会(花)	生け花	第2・4土曜日/午後
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子(かたかご)の会	語りの学習	第4火曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
日本野鳥の会	自然保護・観察	最終金曜日/夜 ほか
諏訪支部		
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前~午後
大和薬草の会	薬草	第3土曜日/午前

※現在新型コロナウイルス感染防止のためマスク着用が義務付けられており、活動を休止しているグループもあります。
※令和3年2月実施のアンケートに基づき掲載

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

6月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送番組

- ブラおかや歴史探偵団
- ネモケン運動チャンネル
- 岡谷インフォメーション ほか

【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民のみみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

・子どもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
期に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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)
～4か月、9～10か月児健診、1歳6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)
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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

3	4	5
6	7	8
9	10	11
12	13	14
15	16	17
18	19	20
21	22	23
24	25	26

有 三善工業
☎ 23-3446

株 林鉄工設備
☎ 23-3197

水 水道建設(株)
☎ 23-2662

株 アイテック
☎ 23-8500

心 離乳食教室 (ばくばく教室)
(R2年6月生)
[予約制・少人数教室]

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

株 信和設備(株)
☎ 22-3302

心 離乳食教室 (ごっくん教室)
(R3年1月生)
[予約制・個別対応]

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

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	9日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：藤森郁美 弁護士 ※7月分予約：6月16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]	16日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線 1279)		
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 (内線 1266) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課		
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談 [予約制] 9日(水)・23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]	15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)		
	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		
	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		
企業経営	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	15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	9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		
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局 (内線 1488)		
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)
第2・4木曜日	午後6時～9時	(080-5143-3202)		

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。

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。
1回目 ▶ 6月11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



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

6月
June

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

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- 休日急病当番医院
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 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

乳幼児
保健セ
医療機

- ◆乳幼児
場 持 ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>◎市県民税 第1期 ◎国民健康保険税 第3期 納期限…6月30日(水)</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>		1	2	
			<p> 1歳6か月児健診 (R1年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R1年5月生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
6	7	8	9	10
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 3歳児健診 (H30年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	
13	14	15	16	17
<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 3～4か月児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	
20	21	22	23	24
<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 9～10か月児健診 (R2年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	
27	28	29	30	
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	

information ー今月のお知らせー

健康
ひと回メモ
No.524

感染性心内膜炎と歯科治療

「感染性心内膜炎」という病気を「ご存じでしょうか？」

血液に細菌や真菌（カビの一種）が入ることによって、心臓に疣贅（ゆうぜい）という菌の塊が形成され、敗血症や塞栓症などの合併症を引き起こす病気です。1年間で10万人あたり1〜5人に起こるとされており、まれではありますが、場合によっては命に関わるため、発症予防と早期治療が必要となります。

感染性心内膜炎の発症リスクの高い人は、一部の歯科治療前に予防的に抗生物質の内服が必要です。具体的には感染性心内膜炎にかかった経験のある人、心臓手術の経験のある人（とくに人工弁置換術、弁輪リング装着例）、先天性の心疾患がある人が挙げられます。ペースメーカー埋め込み後の人や、中心静脈カテーテル（CVポートなど）が長期間留置されている人も予防が推奨されています。

予防的に抗生物質の内服が推奨される歯科治療は、抜歯、スケーリング（歯石除去）、歯周外科治療（歯肉を切開して歯石を除去する治療）、感染根管治療（歯の根この治療）が挙げられます。

内服する抗生物質は、アモキシシ

リンというペニシリン系の抗生物質を、上記の歯科治療の1時間前に2・0グラム（8カプセル）内服してもらうことが推奨されています。8カプセルも内服するのは大変なこともありま

す。場合によっては量を減らすことも可能ですので、担当歯科医師の指示に従っていただければと思います。また、ペニシリン系抗生物質にアレルギーのある人は、クリンダマイシンという抗生物質に変更します。アレルギーのある人は、必ず申告するようにしてください。

口腔内が不衛生であれば、歯周病や未治療の虫歯から感染性心内膜炎が発症するリスクになるので、ふだんの適切なブラッシングや定期的な歯科受診も重要と考えます。

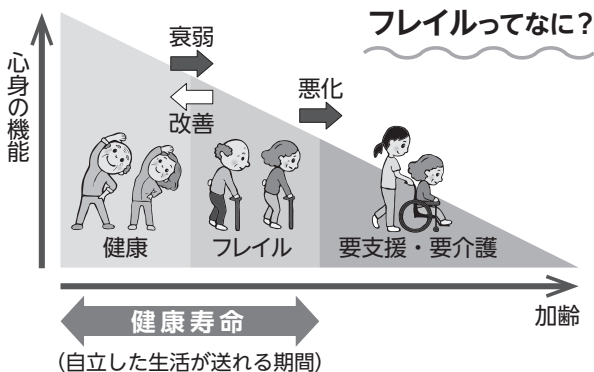
（岡谷下諏訪歯科医師会）



6月4日から
『歯と口の健康週間』が
始まります

お口のトラブル・心配ごとがあれば、まずはかかりつけ歯科医院に相談してみましょう！

健康 65歳からのフレイル予防！
「ボイス♪フィットネス」に参加しませんか？



生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。フレイルの状態に早く気づき対応すれば、健康な状態に戻ることが可能です！

対象…市内在住の65歳以上の人で、医師から運動制限を指示されていない人
場所…諏訪湖ハイツ3階 コンベンションホール
定員…30名(定員になり次第締め切り)
期日…7月1日(木)・9日(金)・15日(木)・29日(木)、8月5日(木) (全5回)
時間…午前10時～11時30分
持ち物…運動のできる服装、筆記用具、タオル、水分
申込み…電話または介護福祉課窓口で直接お申し込みください。6月25日(金)締切。
※会場への送迎はありません。
※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。また、感染症の流行状況により、教室の中止や内容に変更が生じる可能性があります。

ボイス♪フィットネス
こんな教室
です！

「DKエルダーシステム」という機器を活用し、音楽・体操・映像などのプログラムを通じ、心と体の健康づくりに取り組む、新しい介護予防教室です。懐メロに合わせて体を動かしませんか？フレイルに関するミニ講座もあります。

問合せ●介護福祉課(内線1249・1277)

お知らせ 特定計量器の
集合場所検査を行います

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

対象となるばかりを所有する人は、6月23日(水)までに電話予約のうえ、受検してください。なお、持ち運びが困難なばかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

日時…6月28日(月)・29日(火)・30日(水)
午前9時～11時・午後1時～3時
場所…市役所 計量検査室
(市役所北 駐車場棟1階)

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集 令和4年4月採用
諏訪広域連合 職員募集

職種	区分	勤務場所	採用 予定数
一般職 (事務)	上級	諏訪 広域連合	1名
介護 福祉士	中級	救護施設 八ヶ岳寮	2名
消防士	社会人	消防本部また	8名程度 (各区分 若干名)
	上級	は諏訪圏域内	
	中級	の消防署	

受付期間…6月1日(火)～18日(金)

第1次試験日…7月11日(日)

※消防士初級(高校卒業)区分の採用試験は別途8月に募集します。

※詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ●諏訪広域連合企画総務課
(諏訪市役所内)
☎52-4141(内線373・374)
<http://www.union.suwa.lg.jp/>

環境 ポイ捨て・不法投棄は犯罪
です! 絶対にやめましょう!!

ポイ捨て、不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。限りある資源の有効活用と二酸化炭素を削減するため、ごみを適切に処理しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 国によるJアラートの
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…6月17日(木) 午前10時ごろ
※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 6月は「赤十字活動資金
増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を「赤十字活動資金増強運動月間」として、活動資金の募集を行いますので、多くの方のあたたかいご支援ご協力をよろしくお願ひします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)

お知らせ 「犬・猫の休日譲渡会」を
開催します(事前予約制)

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

期日…6月20日(日)・8月22日(日)・
10月17日(日)・12月19日(日)

時間…午前10時～11時(毎回)

場所…諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎
(諏訪市上川1-1644-10)

持ち物…犬・猫を持ち帰る場合、運転免許証などの身分証明書、キャリーケースを持参してください。(犬の場合は、首輪・リードも)

●平日は午前8時30分から午後5時15分まで、犬・猫の見学、譲渡を行っています。お気軽に諏訪保健福祉事務所へどうぞ。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野県諏訪保健福祉事務所
食品・生活衛生課 ☎57-2929

**もっと
お知らせ**

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、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。

募集 「公益信託山田徳郎奨学基金」
奨学生の再募集

県内の高校に在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。希望する家庭はお申し込みください。

申込み資格…

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

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

給付月額…15,000円

募集人数…若干名

募集期限…6月18日(金)

選考方法…奨学生選考委員会の審査を経て決定

問合せ●教育総務課(内線1211)

お知らせ やまびこ夜景コンサート
(第1夜)

～ヴァイオリン & ピアノコンサート
初夏の風にのって～

日時…6月12日(土)

午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…田中美帆・田中香帆(岡谷市出身)

チケット…一般：2,000円

高校生以下：1,500円

※新型コロナウイルス感染対策を施して開催します。

申込み●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

カノラホール ☎24-1300

◎第2期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月5日～9月13日
 毎月月曜日(計8回)
 時間…午後4時～4時45分
 (年中～小学1年生)
 午後4時45分～5時45分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第2期 キッズアスリート教室 (小学生)

期間…7月5日～9月13日
 毎月月曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)
 定員…20名

◎第2期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…7月6日～9月14日
 毎月火曜日(計8回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年生)
 午後5時30分～6時30分
 (小学3年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第2期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…7月6日～9月14日
 毎月火曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…7月7日～9月29日
 毎月水曜日(計8回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)
 午後5時～6時(小学2年生～6年生)
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)
 定員…各30名

◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月7日～9月15日
 毎月水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

おかやファミリースポーツプログラム 第1弾 親子でバスケット体験

日時…6月20日(日) 午前10時～正午
 (集合:午前9時45分)
 場所…市民総合体育館
 対象…市内の小学生とその保護者
 受講料…500円
 (子ども1人追加につき200円)
 定員…20組
 申込み…市民総合体育館窓口にて6月
 1日(火)より受付開始(予定)
 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)

★各種スポーツ教室(子ども)★ (シンコースポーツ株主催)

受講料…4,000円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 申込み…6月1日(火) 午後5時より市民
 総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第2期 野球教室(小学生)

期間…7月2日～9月10日
 毎月金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場
 (雨天時:市民総合体育館)
 定員…20名

◎第2期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月2日～9月17日
 毎月金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月16日～9月17日
 毎月金曜日(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
 定員…各30名

今月のスポーツ

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により変更になることがありますので、ご理解ご協力をお願いします。

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月20日(日)
 小学校:午後7時～
 中学校:午後7時30分～
 場所…市民総合体育館
 ※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。
 日時…6月20日(日) 午前9時～午後6時
 (午後6時以降も状況により利用可)
 使用料…1人2時間
 大人220円・小人110円
 ※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

第15回岡谷市民綱引大会

期日…7月11日(日)
 場所…市民総合体育館
 種目…一般(男子・女子・混合・男子6人制・女子6人制)(予定)
 申込み締切…6月下旬ごろを予定
 ※詳細はお問い合わせください。
 申込み・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)

◎第2期 スリムキックボクシング教室

期間…7月7日～9月22日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…7月7日～9月29日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎シンコースポーツ教室

無料体験レッスン
 スリムキックボクシング

定期教室の体験会。キックボクシングの動作を中心としたエクササイズです。
 日時…5月30日(日) 午後2時～3時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 受講料…無料
 持ち物…上ばき・タオル・飲み物など
 申込み…電話にて事前にお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第2期 ZUMBA教室

期間…①7月2日～9月17日
 毎回金曜日(計10回)
 ②7月6日～9月21日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第2期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…7月5日～9月27日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 ヨガ教室

期間…7月5日～9月27日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 Balletone教室

期間…7月6日～9月21日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館 定員…20名

★各種スポーツ教室(一般)★
 (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…6月1日(火) 午前9時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。
 ※託児つき(一部教室除く)。希望者は6月15日(火)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第2期 ピラティス教室

期間…7月2日～9月17日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

介護者の心と体をリフレッシュ
 岡谷市家庭介護者支援事業

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした介護者教室です。ご参加ください。
 ※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

要事前
 申込み

送迎つき

参加無料

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
6月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りで心と身体をリラックス・交流会	engawaかふえ食堂(株)和が家 ☎75-2606	吉江真弓さん	10名
6月22日(火) 午後1時～2時45分	こころのメンテナンス～フラワーセラピー(ハーバリウム作り)～・交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	アトリエひまわり 亀割成美さん	10名
7月28日(水) 午後1時～2時45分	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ体操①～・交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	10名
8月3日(火) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス・交流会	engawaかふえ食堂(株)和が家 ☎75-2606	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ
 支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)



世界おとどけ便

～国際交流センターだより～



アメリカの「父の日」

こんにちは、みなさん! 国際交流センターのキャロラインです。先月は「アメリカの母の日」を紹介しましたが、今回は「父の日」を紹介したいと思います。

1909年に、母がなく父親に育てられたアメリカの少女が、「母の日」があるのに「父の日」がないことを疑問に思い、父の日を設けるべきだと主張しました。翌年の1910年6月の第3日曜日に、初の「父の日」がお祝いされましたが、母の日と違って当初の父の日はそれほど人気ではありませんでした。父親たちには、男性なのに花束やプレゼントなどをもらうことが男らしくないことと抵抗があったからです。その後、父の日が商業化されたことから、少しずつ社会の認識も高くなっていきました。

アメリカでは、お酒やスポーツ用品などの「男らしい」プレゼントを渡す習慣があります。

So, what kind of presents will you be giving your father this year?

令和3年度
地区社会福祉協議会
(以下略称「地区社協」という)
会長のみなさんです

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

地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)
今井	小林 秀夫	小口	笠原 重一	駒沢	宮澤 彰
間下	武井 千尋	小井川	都築 光雄	鮎沢	鮎澤 正美
岡谷	金子 明	西堀	依田 悦男	橋原	山村 昌之
下浜	熊井 巻文	小坂	味澤 宏重	東堀	北川 康弘
小尾口	笠原 基明	花岡	浜 裕幸	中屋	小松 茂文
上浜	山岡 正治	三沢	城下 正明	中村	山田 喜久
新屋敷	西川 一昭	新倉	中島 寛康	横川	宮坂 悦郎

主な内容

CONTENTS

地区社会福祉協議会のご紹介……………22

「岡谷市暮らしのサービュス紹介」を作成しました！
朗読講座受講生募集……………23

障がいのある方に対する事業の一部助成……………24

地区社協の活動を紹介します

地区社協は、区、民生委員、福祉推進委員、ボランティアグループ等の皆さんとともに、地域に根ざした身近な福祉活動団体として存在します。
岡谷市では21の全地区に設置されており、ともにつながり支え合う地域を目指して、地域の特色に応じた活動を展開しています。
令和2年度は新型コロナの影響で、各地区で「会食会」等の人が集まって行う事業は軒並み中止となってしまいました。
そうした中でもできることを模索し、感染症対策を行いながら仕出し弁当を利用して配食事業を行ったり、ご自宅を慰問したりして、安否確認や声掛け・見守りを行い、「つながり」を切らさない活動を継続してきました。

役員さんたちの声

各地区社協の

配食事業を実施した

「玄関に出てきた息子さんから「母に会って行ってくれ」と言っていたとき、久しぶりに顔をあわせ元気な姿を見られ、話をすることができうれしかった。

「コロナ禍で外出が少なくなり家にいることが多くなり、寂しさ、ストレスなどが溜まっているのか、一生懸命話をされる方がいました。

「たくさんの方が待っていてくださり、配食とともに様子を聞くことが双方の安心につながったと思います。

「コロナ禍で集まったの事業、会合や趣味等が中止となっている中で配食を実施して、皆さんと個々ではありますが話ができ、元気な姿を拝見し、喜んでいただくことが出来たのは大変良かったです。



橋原地区社協の配食の様子

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

「数少ない顔合わせの機会となり、地域コミュニティの維持につながった。



福祉看板の点検の様子



遊具の点検・補修作業の様子

コロナ禍の先の見えない状況の中でも、各地区の課題に応じて、どんな地域になったらいいかをみんなで考えながら活動しています。

その他の活動
(東堀地区社協の活動より)

●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

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

「岡谷市暮らしのサービス紹介」を作成しました!

岡谷市社会福祉協議会では、高齢者をはじめ、だれもが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮し続けられるよう、岡谷市から生活支援体制整備事業を受託し、「支えあいの地域づくり」に取り組んでいます。

その一環として、日々の暮らしの中での困りごと（家事援助、配食、買い物、外出支援）をサポートしてくれるサービスや活動についての情報をまとめた「岡谷市暮らしのサービス紹介」を作成しました。

「買い物に行くのが大変になってきた…」

「栄養バランスのとれた配食を利用してみたい…」

そんな時にぜひご活用ください。

市社協、市役所介護福祉課、社会福祉課の窓口の他、各地区の公会所にも設置してあります。また、市社協ホームページからもご覧いただけます。

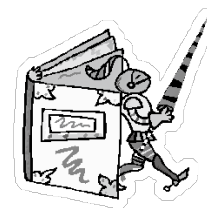


朗読講座受講生募集

朗読の基本を学ぶ講座です。読み聞かせや朗読ボランティアをしてみたい方、一緒に学びませんか。

朗読の基本を学ぶと、昔話や絵本はもちろん、文芸作品も内容が良く伝わる読み方ができるようになります。誰かのために、お気に入りの一冊を、心をこめて読んでみませんか。

- 📅 日 時 6/23・6/30・7/7・7/14・7/28（毎回水曜日）午前10時～正午
- 📍 会 場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）202研修室
- 👤 定 員 20名（定員になり次第締め切ります）
- 💰 参加費 500円
- 👩 講 師 「朗読の会まどか」会員のみなさん
- 📞 申込み・問合せ 市社協 TEL 24-2121 FAX 24-3555



市社協では、目の不自由な方のために、広報おかやの内容をCDに吹込み希望者に郵送する「声の広報事業」をおこなっています。

また、岡谷市の「広報おかや」ホームページや市立岡谷図書館でも聞くことができます。


デイジー図書の作成は『朗読の会まどか』のグループの皆さんにお願いしています。この講座をきっかけに、「声の広報事業」に関わってくださる熱意のある方お待ちしております。

※「声の広報事業」の音声CDの利用は文字による情報入手が困難で身体障害者手帳をお持ちの方が対象です。詳しくは岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



岡谷市障害者福祉推進実行委員会の公募提案型事業のご案内

障がいのある方の可能性を広げ、 力を発揮できる事業について助成します。

目的	障がいのある方の社会参加と生活訓練等の事業等を市民団体等が計画・実施するものについて、事前に提案を受け付け、その事業に対して、予算の範囲内で必要な経費を助成します。なお、助成を受けた団体等・事業については、今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との協働を検討いただき、市民総参加の福祉のまちづくりの推進を図ります。
対象団体グループ	<ul style="list-style-type: none"> ・令和3年度までに「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」に加入していない、市民団体、NPOなどで、市の障がい福祉に貢献している（する意向の）団体等であること。 ・今後、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」等との連携が期待できる団体。
市民団体等の条件	<ul style="list-style-type: none"> ・団体等の構成員の半数程度以上が岡谷市民であること。 ・事業内容を適正に実施できること。
対象事業	<ul style="list-style-type: none"> ・岡谷市の障がいのある方の社会参加や生活訓練を促進する講習会・体験会・イベント等（調理教室、栄養教室、太鼓教室、キャンプ体験会、農作業体験会、障がい者ゲートボール教室 等） ・障がい福祉サービス事業所等との連携（市内の事業所巡り、職業体験による交流 等） ・障がいの理解啓発の活動等（リーフレットの発行、街頭啓発活動、統計調査 等） 
申請方法	社会福祉協議会にお問い合わせいただき申請書に必要な事項を記入の上、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」にご提出ください。
選考方法	・「市」「社協」「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」の代表からなる「助成事業選定委員会」で審査、決定します。
その他	採択された提案事業は、次年度以降、「岡谷市障害者福祉推進実行委員会」との連携や協働による継続実施や障がい福祉施策、予算等への反映を検討します。詳細については市社協へお問合せください。
限度額	20万円
助成期間	令和4年3月31日（水）まで
申請期間	令和3年7月1日（木）から7月30日（金）まで
申し込み問合せ	「岡谷市障害者福祉推進実行委員会（事務局：岡谷市社会福祉協議会）」 〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 TEL 24-2121

* 岡谷市障害者福祉推進実行委員会

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

例えばこんなことに申請できます。

障がいのある方たちと一緒に楽しいイベントを開こう。

障がいに関わる両親グループの横のつながりを作りたい。



講師を呼んで障がいに関する学習会を開きたい。

障がいに関する岡谷市民の意識調査をしたい。

お気軽にお問い合わせください



0123 こどものくに

6月・7月の
イベント

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。
利用者登録…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
6月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

親子運動遊び講座(6月9日(水)より申込み開始)

日時…7月9日(金) 午前10時～11時 ※定員を超えた場合は
対象…親子(よちよち歩きの子～) 親子フラダンス
講師…篠原 忍さん 持ち物…飲み物 未参加者優先

【おしゃべりサロン(託児つき)】(6月30日(水)より申込み開始)

ほんのひとときお子さんと離れて、同じ年齢の子を持つお母さん同士、子育てのなかで不安や困っていることを気軽に話して、リフレッシュする会です。スタッフがアドバイザーとして参加します。

●0～1歳…7月28日(水) ●2～3歳…7月30日(金)

時間…午前10時～11時30分

予約不要のイベント

6月 4日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
25日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
28日(月)	べったんこの日(6月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談(要予約) 期日…7月7日(水)

つくっちゃおう(6月10日(木)より申込み開始)

「ぱんだちゃんのかぶり物」を作ります。

(6月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…7月8日(木) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

双子のおしゃべり会(6月14日(月)より申込み開始)

日時…7月12日(月) 午前10時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(6月15日(火)より申込み開始)

日時…7月15日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403

食育 ひろば

忙しい朝に。かんたん朝ごはんレシピ

朝ごはんでおなかとココロをほっこり満たし、一日を元気よく過ごしませんか。今回は、作り置きできるかんたんレシピをご紹介します。時間のあるときに準備しましょう♪

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育情報を毎月19日に更新して、市ホームページへ掲載しています。



〈即席みそ汁〉6杯分 まず、味噌玉と野菜玉を作ります

味噌玉を作る(6個分)

〈材料〉味噌…………… 大さじ4
かつお粉(削り節も可)…8g(5g)

〈作り方〉

- ① 味噌とかつお粉を混ぜ合わせて6等分し、ラップで包む。(削り節を使う場合は、細かくしてから使う。)
- ② ①を冷蔵または冷凍保存する。

野菜玉を作る(6個分)

〈材料〉お好みの野菜

(例) 小松菜…………… 1束(3cm幅に切る)
玉ねぎ…1/2玉(薄くスライスする)

〈作り方〉

- ① 野菜を耐熱容器に入れ、ふたを開けたままレンジで加熱。(600Wで3～4分)
- ② 野菜の水気を切って粗熱をとり、6等分してラップに包み、冷凍する。



〈即席みそ汁の作り方〉

- ① 解凍した味噌玉と野菜玉を1つずつお椀に入れる。
- ② ①に熱湯180ccを注ぎ、かきまぜて、できあがり!

【保存期間】

味噌玉:冷蔵で1週間
冷凍で1か月ほど
野菜玉:冷凍で1～2週間

栄養価(1杯分)

エネルギー 34.4kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 0.7g/食塩 1.5g

〈作り置きできる卵焼き〉1本分



〈材料〉

卵…………… 2個
砂糖……………大さじ2
塩…………… 少々
小ねぎ…2本(小口切り)
焼き油…………… 適量

〈作り方〉

- ① 材料を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。
- ② ①の粗熱がとれたら6等分に切り、食べる分ずつラップに包み、冷凍庫に入れる。

【卵焼きを作るとき・食べるときの注意点】

- 冷凍すると水っぽくなるため、水気のある調味料の使用は控える。
- 卵焼きを解凍するときは、自然解凍がおススメ。電子レンジで解凍する場合は、ボンボンしやすいので、加熱のし過ぎに注意。
- 冷凍したものは1週間以内、解凍したものは半日程度で食べるようにする。

栄養価(1/2本分)

エネルギー 65kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 3.6g/食塩 0.3g

問合せ●健康推進課(内線1177)

CANORA HALL

カノラホール — 岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第20回定期演奏会

8月1日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

カノラホールを拠点に活動するアマチュア・オーケストラの「カノラータ・オーケストラ」。今夏、有名作曲家の知られざる作品に光を当てます。オーケストラの魅力いっぱいのコンサートです!



出演

鈴木竜哉(指揮)

プログラム

- ベートーヴェン：
12のコントラダンス WoO.14
- ブラームス：
セレナード第2番イ長調 op.16
- ブラームス：
セレナード第1番ニ長調 op.11

会場 大ホール

チケット 全席指定 1,000円
高校生以下無料
(700席限定) ※高校生以下は要座席指定券
【発売：5月30日(日)】

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防対策を講じて実施します。

問合せ ☎24-1300

6月の

図書館情報

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

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月15日(火)
午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月5日・12日・19日・
26日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★日曜日の ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月27日(日)
午前11時～

会場はいずれも2階会議室です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

今月のテーマブックス

お・ば・け～

6月20日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日

7日、14日、21日、25日、28日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉
ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
本券を切り取ってフロントにお持ちください。
有効期限：令和3年6月1日～6月30日

キリトリ線

美肌の湯 ロマネット

●日替わりサービスデー(毎週)

月・水曜は入浴と食事のセット《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得《モーニングスパ》、金曜は65歳以上がお得《シニアデー》、土曜は子ども連れの家族にお得《ファミリーデー》を実施中♪

※上記クーポン券は、他クーポン券・割引券との併用はできません。朝風呂時は対象外。スタンパサービス対象外。

毎月26日は
ふるの日

6月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎27-6080

6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…6月1日(火)～15日(火)
- 諏訪デジカメネットの会
花言葉写真展
期間…6月17日(木)～30日(水)

☆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。


- 親水池(6月中旬オープン予定)
リニューアルに向けて工事中です。
もうしばらくお待ちください。

6月の休館日

16日 ※温泉施設は毎週水曜日

問合せ ☎24-2290

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



武井武雄の世界

収蔵作品展 6月14日(月)まで

武井武雄 コレクション展


これまでイルフ童画館が収集・保存してきた作品の中から選りすぐりの武井武雄作品を展示いたします。貴重な原画や資料の数々をご覧ください。

【次回展覧会】6月19日(土)～8月16日(月)

企画展

深澤省三・紅子 二人展

深澤省三・紅子夫妻はともに東京の美術学校にて油絵を学び、戦前から児童雑誌にて活躍する一方、戦後は美術教育に携わるなど後進の育成に尽力しました。本展では武井と同時代に活躍した画家として二人の作品をご紹介します。



深澤紅子
「帽子かぶる女性」
1975年ごろ

イベント **要申込み**


- ★仙仁 司さん トークイベント
「省三・紅子と武井武雄」
日時…6月20日(日) 午後1時30分～
定員…20名 参加費…無料
- ★キットパスでガラス窓に絵をかこう
日時…6月27日(日) 午前10時30分～
定員…8名 参加費…100円

※そのほかのイベントはホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時(最終入館:5時30分)

6月の休館日 2日、9日、15日～18日、23日、30日

問合せ ☎24-3319



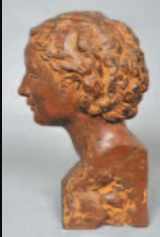
市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

人々の肖像

7月4日(日)まで

人物を対象とした肖像画・肖像彫刻は、古くから制作され、これらは似たような様式でも、作家それぞれの工夫や特徴を見ることができます。本展では、高橋貞一郎や武井直也などによる肖像画・肖像彫刻などをご紹介します。



武井直也「女の首」
制作年不詳

ワークショップ

《館長のワークショップ》
土と炭で「縄文」を描いてみよう
縄文の展示遺物をモチーフに、土や炭などを絵の具にして描いてみます。
6月19日(土) 遺物のデッサンと地塗り
6月26日(土) 土と炭を絵の具にして制作
7月3日(土) 制作の続き・仕上げ
時間…午後2時～
場所…美術考古館 学習室
費用…各回参加費300円
別途材料代800円
定員…10名(6月3日(木)から予約受付)

銅板レリーフをつくろう
日時…6月5日(土)
午前10時30分～正午
参加費…700円 定員…5名(要申込み)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

6月の休館日 2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎22-5854



岡谷

企画展

玉繭、そして。繭を活かす知恵と技術

7月11日(日)まで

2頭のお蚕さまが1つの繭をつくる玉繭。糸繰りのしづらい玉繭を、引きそろえられた生糸とは違う形態の価値あるものに生まれ変わらせる技術・道具・製品、人物など、さまざまな側面からご紹介します。人の手が生み出す知恵と技術の結晶とその歴史をお楽しみください。







※今後の状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性もあります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。お問い合わせください。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

6月の休館日 2日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)



ホストタウンプログラム岡谷

東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!

卓球カナダ代表選手を応援しよう!

カナダオリンピック委員会のチームマスコット、コマックだよ。今回は、東京2020オリンピックに出場を決めている、卓球カナダ代表選手を紹介するよ。ぜひ応援してね!!



東京2020オリンピック 男子シングルス出場

ジェレミー・ヘイジン 選手 (21歳)

JEREMY HAZIN 世界ランキング156位
カナダ オンタリオ州出身

8歳のときに、父親が会員だった地元のクラブで卓球に触れ、10歳で正式なトレーニングを開始しました。

2013年、13歳でデビューし、カナダ人選手としては最年少でシニアのITTF世界選手権に出場しました。

2017年には、17歳にして史上最年少の男子シングルス全米チャンピオンになり、カナダの卓球記録にその名を刻みました。

これまで、すべての年齢カテゴリー(U11、U13、U15、U18)で、国内シングルのタイトルを獲得しています。

2017年のパンアメリカン・ジュニア選手権では、シングルス、ダブルス、混合ダブルスの3種目で銅メダルを獲得しました。

【国際大会でのおもな成績】

- ITTF世界選手権(ジュニア)：2018年 ベスト32 (シングルス)
- ITTF世界選手権：2017年 シングルス出場

6歳のときに、フィットネス感覚で卓球を始めました。

2003年に、中国から家族でカナダに移住。

これまで、オリンピックに3回出場、パンアメリカン選手権には4回出場して、6つのメダルを獲得しています。パンアメリカン選手権の2007年リオデジャネイロ大会では、団体銀メダルを獲得、2011年グアダハラ大会では、シングルスで優勝しました。また、2019年リマ大会では、ワン・ユージン選手との混合ダブルスで金メダルを獲得し、女子ダブルスと団体で銅メダルを獲得、計3つのメダルを手にしました。

【オリンピックハイライト】

- 2008年 北京大会 シングルス49位
- 2012年 ロンドン大会 シングルス33位
- 2016年 リオデジャネイロ大会 シングルス33位



東京2020オリンピック 女子シングルス・混合ダブルス出場

チャン・モー 選手 (32歳)

MO ZHANG 世界ランキング38位
中国 河北省出身

6歳のときに、母親が自宅でみんなで楽しむために卓球台を用意したことがきっかけで、卓球を始めました。

2004年、キャリアを伸ばし夢を追うため、中国からカナダに移住。

2012年、カナダの市民権を取得して数週間後に、ロンドン大会でオリンピックデビューを果たしました。2015年には、トロントで開催されたパンアメリカン選手権で2つの銅メダルを獲得し、再びカナダ代表となる機会を得ました。

2度目のオリンピック出場となった2016年のリオ大会では、卓球のカナダ男子唯一の代表となり、男子シングルスで3回戦に進出しました。

【オリンピックハイライト】

- 2012年 ロンドン大会 団体9位
- 2016年 リオデジャネイロ大会 シングルス17位



東京2020オリンピック 混合ダブルス出場

ワン・ユージン 選手 (35歳)

EUGENE WANG 世界ランキング279位
中国 河北省出身

写真提供：カナダ卓球協会

問合せ●企画課(内線1523)

ホストタウンプログラム岡谷 アスリートフェスティバル in おかや ソウルオリンピック競歩日本代表 酒井浩文さん 講演会・ウォーキング教室



期日…7月4日(日)

時間…開館：午前9時

講演会：午前9時30分～10時15分

ウォーキング教室：午前10時25分～正午

場所…市民総合体育館・諏訪湖畔

対象…市内在住・在勤・在学の人

定員…100名(先着順)

持ち物…飲み物、靴(屋内・屋外)、帽子、タオル、マスク、
レインコートまたはヤッケ(動きやすい服装でお越しください)

問合せ●岡谷市教育委員会 スポーツ振興課 ☎22-8804

申込み…参加申込書に必要事項を記入し、直接窓口にお持ちになるか、郵送、もしくは電話でお申し込みください。

受付場所：市民総合体育館

受付時間：午前9時～午後9時30分(第2・第4木曜日は休館)

郵送宛先：〒394-0033 岡谷市南宮3-2-1

岡谷市教育委員会スポーツ振興課

電話受付：☎22-8800 [指定管理者：シンコースポーツ]

募集期間：6月1日(火)～18日(金) 必着

参加申込書は、市民総合体育館、岡谷市役所、湊・川岸・長地の各支所、駅前出張所で入手可能です。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止とする場合がありますので、ご了承ください。

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



4/26 新型コロナウイルスワクチン 高齢者への先行接種を開始

新 屋敷区と小口区で、65歳以上の高齢者を対象にしたワクチン接種が始まりました。岡谷市は県の先行接種モデル市町村で、医療従事者以外の市民への実施は初めて。両区の対象者は853名で、接種希望者は668名(25日時点)。初日は95名が市民病院で医師の問診などを経て、看護師からワクチン接種を受けました。2区を除く市内の高齢者約1万6,000名にも順次開始する予定です。



5/2 「令和3年岡谷市成人式」代替事業を開催 「ふるさと岡谷発 おめでとう 新成人の皆さんへ」

新 新型コロナウイルス感染防止のため、中止となった市成人式の代替事業「ふるさと岡谷発 おめでとう 新成人の皆さんへ」が、カノラホールからライブ配信されました。568名の対象者は会場に集うことはありませんでしたが、新成人代表者や恩師からのメッセージを視聴したり、ホールに設けられた撮影スポットで友人と記念撮影をするなど、人生の節目をそれぞれの形で祝いました。

今月の子育てキーワード(小学校高学年期) 「子どもの目線でひとがまん」

大人は知識、体験で物事を手早く判断し、それを子どもに言い聞かせがちです。少し我慢して、今できていることに目を向け、子どもを認めてあげましょう。子どもは安心し、できる自分に自信を持つでしょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

「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

5月のハガキから
 ▼は広報広聴担当より

山菜の時期になりました。
 今年は、コシアブラが昨年より5日ほど早く採れました。てんぷら・ゴマ和えにしていただき、季節を感じました。
 S・Hさん(成田町)

▼山菜は限られた時期にだけ、いただける大地の恵みですね！食卓に並ぶだけで季節を感じ、旬の風味を楽しませてくれます♪
 しかし、例年、山菜採りで有毒植物を山菜と誤って採取し、食べたことによる食中毒も発生していますので、気をつけてくださいね。

5月号の広報クイズの答えの「蚕糸公園」は、子どものときから、今は亡き親と一緒に行った思い出深い場所です。何故かワクワクしてはしゃいで公園中走り回って遊んだころを懐かしく思いました。
 H・Mさん(本町)

▼家族と遊んだ蚕糸公園は、いつまでも記憶に残るステキな思い出の場所ですね！
 その蚕糸公園は、春には花が咲き、冬にはイルミネーションが裝飾され、道行く人の目を楽しませてくれていますので、機会がありましたら、当時を思い出しながらお出かけください。

コロナ・コロナで大変ですが、季節は間違いなくやってきて、きれいな花を咲かせてくれます。『塚間川の八重桜』きれいです。
 T・Yさん(川岸中)

▼濃いピンクの花びらが幾重にも重なって咲く八重桜。今年も、とてもきれいに咲きましたね。さらに、ヤマザクラやソメイヨシノに比べ、開花する時期が遅いため、長く春を感じさせてくれました。
 コロナ禍で、外出も思うようにできず、ストレスを感じることもあります。この大変な時期を一緒に乗り越えましょう。



撮り歩きおかや Report 9

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！
 このコーナーでは、市内のいろいろな“映える”写真を紹介していきます。
 みなさんもInstagramで身近なおかやを発信してみませんか？

Okaya

Toriaruki_Okaya!

イタリアンが自慢の「FORZA」
 おいしいものをどんどん作りたいシェフ
 期間限定メニューも見逃さない！
 #FORZA #イタリアン #ランチ
 #お買い物するなら岡谷 #okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!

鶴峯公園のつつじ
 ハートのつつじ見つけた♡
 #鶴峯公園 #つつじ #ハート
 #岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信



商業観光課
 インスタグラム
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
 インスタグラム
[tabitabi_okaya]

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

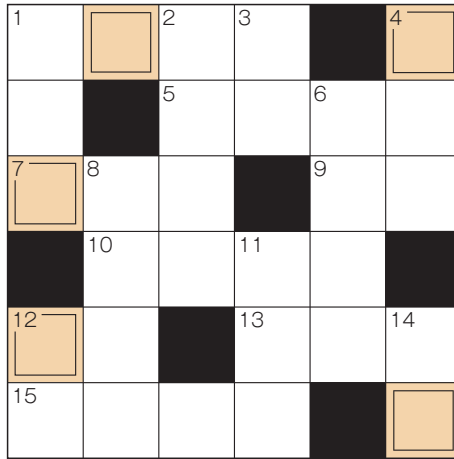
問合せ●商業観光課(内線1453)

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.426
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5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 岡坂さん、増沢さんなどの名字が多い区
- 5 武居さん、浜さんなどの名字が多い区は
- 7 金属のできたいろいろなものにつける部品
- 9 ○○手形、○○元気、○○回り
- 10 兎追いし……如何にいます○○○○
- 12 テントを張るときに固定する道具
- 13 焼き物で有名な栃木県の町
- 15 南アメリカなどの淡水に生息する大型の古代魚

◆タテのカギ

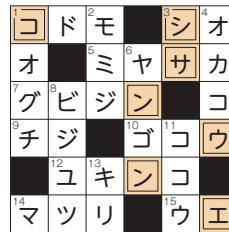
- 1 ○○○さん、味沢さんなどの名字が多い○○○区
- 2 天竜川の最初の橋は○○○○橋
- 3 冬に諏訪湖に飛来していた大○○のブル
- 4 天竜川の北、高架橋を挟んだ東西が○○○町
- 6 洋画家、宮坂製糸所社長、醤油の蔵元、共通の名字は
- 8 基石の素材でもある石。同名の飴も
- 11 岡谷のうなぎもおいしいですが○○○湖のうなぎも絶品
- 12 カップル。2つで一揃い。ダブルス
- 14 山や物置のイメージですが、最近は大人の秘密基地としても人気だとか

●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。6月11日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●5月号の答えと当選者

「サンシコウエン(蚕糸公園)」

正解数52通(応募総数53通)のなかから抽選で、T・Yさん(塚間町)、S・Aさん(川岸上)、K・Kさん(本町)、I・Yさん(湖畔)、Y・Hさん(長地柴宮)に、ロマネット入浴券をお送りします。



【市長随想 126】
「新型コロナウイルスワクチン接種」

新屋敷区と小口区をモデル地区とする65歳以上の高齢者の皆様に対する新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は、6月3日までに完了する予定となっております。6月7日の週からは、市内全域にお住いの65歳以上の高齢者の皆様が対象とするワクチン接種が始まります。

対象となる方には、接種券(クーポン券)と共に接種に関するお知らせ、予約用の返信ハガキなどを送付させていただいており、すでに多くの方が予約をしている状況であります。

新型コロナウイルスワクチン接種は、多くの市民の方々に受けていただくようお願いしていますが、ワクチン接種における感染予防の効果と副反応(接種部位の痛みや頭痛・発熱・倦怠感・筋肉痛などが公表されています。)が起こる場合もあることをご理解いただき、基礎疾患のある方は相談のうえ、接種を受けていただきたいと思います。

接種会場は、月曜日から金曜日までの平日は岡谷市民病院敷地内(岡谷市民病院看護師宿舎1階の事前相談外来)、土曜日と日曜日は岡谷市民総合体育館(柔道場・剣道場)となりますが、接種会場までの移動手段の確保が困難な場合、接種時の自宅と接種会場の往復について、タクシーを片道300円で利用できるよう支援いたします。

このワクチン接種は、多くの市民の皆様が期待を寄せ、関心の高い事業となることから、岡谷市医師会や岡谷市民病院などの関係機関と行政が一丸となつて、迅速かつ安全なワクチン接種に取り組んでまいります。



「残病退散」
制作年不詳
武井武雄

今井竜五

令和4年4月採用予定 岡谷市職員募集

キミの情熱が キミのやりがいと たくましい岡谷をつくる



令和元年10月採用
税務課 勤務

岡谷市の
未来を創っている
実感がある!



令和2年4月採用
市民生活課 勤務

生まれたまちの
みなさんに
感謝されるのがうれしい!



平成30年4月採用
都市計画課 勤務

仕事を通じて
まちづくりへの
つながりを感じる



平成31年4月採用
今井保育園 勤務

子どもの成長を
一緒に喜び合える

募集職種…一般事務(一般・身体障がい者)・土木技術者・保育士

受験申込み受付…6月18日(金)までに受験願書を総務課へ郵送ください(消印有効)。

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。

「受験案内」はホームページからダウンロードできます。郵送対応もしますので、お問い合わせください。

詳しくは
こちらから



問合せ●総務課 ☎23-4811 (内線1554)・FAX 24-0689 ホームページ <https://www.city.okaya.lg.jp/>

人口の動き(令和3年4月1日現在)

人口 47,314人 前月比-185 前年同月比 -610
世帯数 19,350世帯 前月比 -12 前年同月比 -32