



あなたとおかやを^{つな}ぐ

KaYa

2021

7

No.1463

広報 おかや

自分らしく
はたらく

〈特集〉
新しい「はたらき方」を探す

今月の表紙

コワーキングスペースに集まってくれた創業に向けて歩き出したみなさん。新しいことを始めるエネルギーは、なんと人を輝かせるのでしょう。コワーキングスペースって？ 今月は「新しいはたらき方」を見つける特集です。

〈特集〉

「新しいはたらき方」

を探索

自分らしく はたらく



味藤健一郎さん・45歳(学習塾経営)| スタッフミーティング・PC作業・リモート授業/親身になって指導します!
市川弘貴さん・22歳(作曲講師・音楽クリエイター)| 新規事業、企画の立案/クライアントや仲間と面白いモノを創る!
野田弘子さん・59歳(VMDコーディネーター)| 異業種の方とのコミュニケーション/諏訪のモノ・コトの付加価値アップ!
ナカジマヨシエさん・28歳(グラフィックデザイナー)| さまざまな業種の方との出会い/お客さまの魅力を最大限に引き出す!
山本のぞみさん・26歳(エステ業)| 異業種の方とのコミュニケーション・情報交換/諏訪地域に新体感の美を広めたい!
佐々木千玲さん・51歳(地域おこし協力隊)| 企画書を書く、人と話をする、人とつながる/アイデアを形にしてスタート!

「新しいはたらき方」: 最近よく耳にすることばです。コロナ禍の状態が一年以上続き、さまざまな困難もありますが、ふと立ち止まって自分と向き合い、「新しい自分」「新しいはたらき方」を手に入れるチャンスの時と捉えてもいいかもしれません。

リモートワークやワーケーション^{*1}といった、拠点を定めない多様なはたらき方も選択できるようになった今、「テクノプラザおかや」内に、人とながらながら新しいはたらき方の可能性を広げる拠点として、市運営によるコワーキングスペースがオープンしました。市ではこれから、さらに力を入れて「新しいはたらき方」を応援していきます。さまざまなサポートも利用し、岡谷で「自分らしいはたらき方」をみつけませんか?

新しいはたらき方とは、リモートワークや、インターネット技術を活用した仕事の仕方のことを言います。自宅での業務が手狭な場合や、気分を変えたいとき、人とつながりたいときなどは、コワーキングスペースが役立ちます。今回、起業をめざし昨年創業スクール^{*2}を修了したみなさんに、オープンしたコワーキングスペースに集まってもらいました。それぞれが強い想いを持って起業し、事業を始動しています。久しぶりの再会に刺激し合い、新たな仕事



リンクラック LINK LAC

岡谷市湊5-10-43
営業時間 7:00 ~ 22:00
休業日 不定休
TEL 78-3197
(10:00 ~ 18:00 土・日・祝日除く)
E-MAIL info.linklac@gmail.com

●さまざまなイベントを開催!

人と人をつなげます。

詳しくは>>



ファブスペースハナレ fab スペース hana_re

岡谷市山下町2-1-32
営業時間 10:00 ~ 17:00
休業日 日・月・火曜日
TEL 75-1169
FAX 75-1446

●ミシン、工具、3Dプリンターなどが
そろっています。

詳しくは>>



ココダカラ COCODAKARA

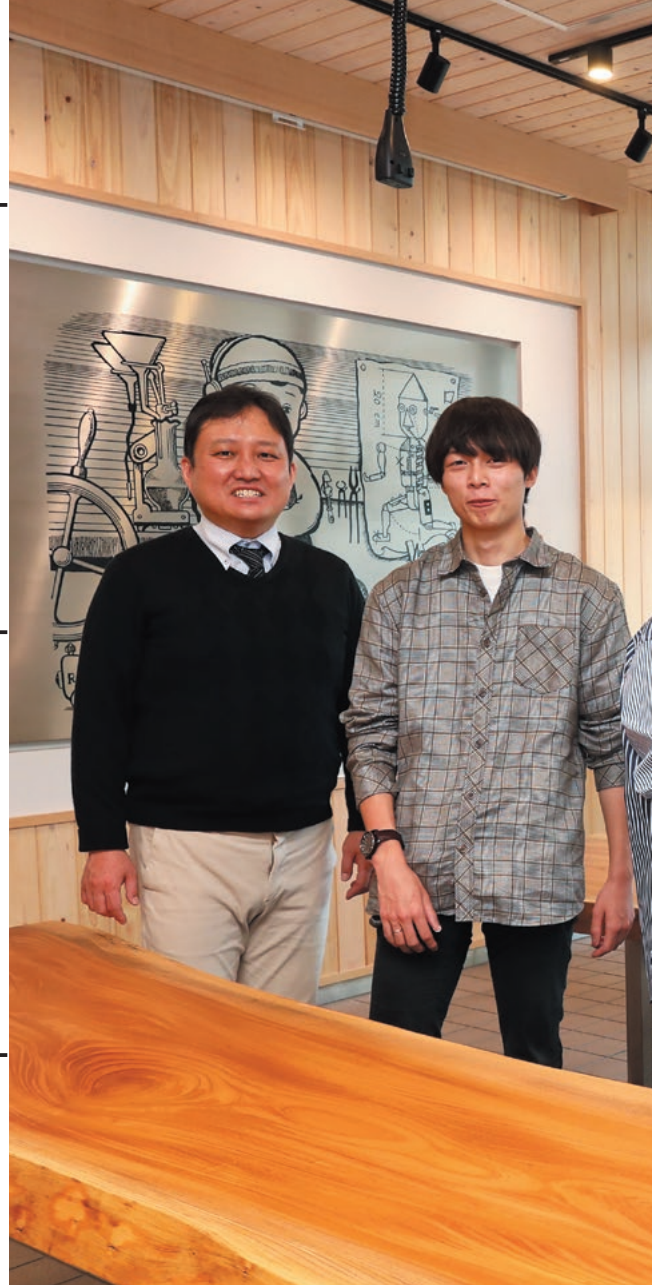
岡谷市長地権現町4-3-37 1F
営業時間 9:00 ~ 22:00
休業日 年中無休(年末年始除く)
TEL 78-7237
FAX 78-7247

●ポスト・個室もあります。

詳しくは>>



市内にある民間コワーキングスペース



起業のための講座「創業スクール」を
昨年修了したみなさんに集ってもらい、
「コワーキングスペースでやりたいこと」
「これからの意気込み」を聞きました。

左から>>

こんな人は注目!

- ☐ 起業・創業を考えている人
- ☐ リモートワークの場所を探している人
- ☐ リモートワークを考えている経営者の人
- ☐ 二地域居住・Uターンを考えている人
- ☐ 岡谷でワーケーションしたい人
- ☐ などなど... >>>

*1 ワーケーション: 休暇中に観光地で働くこと

*2 創業スクール: 諏訪エリア商工会議所主催で行われる創業に関する講座

に発展した人もいました。人とつながること
で生まれた効果です。

コワーキング (Coworking) という言
葉、聞き慣れない人も多いかもしれ
ません。コワーキングとは、事務所スペース、
会議室、打ち合わせスペースなどを共有し
ながら、それぞれが独立した仕事をするス
タイルのことで、Wi-Fi環境が整うなどの
設備がありコワーキングができる場所を「コ
ワーキングスペース」と呼びます。オープン
スペースを個々が自由に使い、利用者同士
が交流することで情報交換の場にもなりま
す。また、スペースを共有してイベントな
どを行うことで、参加者同士のコミュニテ
ィをつくることもできるのも特徴です。岡谷
には、民間を含めて4箇所のコワーキング
スペースがあります。それぞれの特徴に応
じて使いわけるのもよいでしょう。

それぞれのスタイルで自分らしく輝いている

3人の自分らしくはたらく人たち

1。

岡谷在住
岡谷で創業



Design Office choe 代表
ナカジマ ヨシエさん

DATA>>>

岡谷市在住・28歳

市内にて2021年4月開業

グラフィックデザイナーとして5年間勤務後、独立

コワーキングスペースLINK LACを利用 4-5日/週

今年4月にデザイン事務所を開業したナカジマさん。コワーキングスペースの縁で人をつなぎ、夢だった独立を果たしました。人に会うことで新しいプロジェクトが生まれ、世界が広がっていく楽しさを実感しています。

●独立を考えてまず行動したことは？

諏訪地域創業スクールに行きました。ここで創業のいろはを教えてもらい、心配していたことが解消できて創業へのハードルが下がりました。

●コワーキングスペース・リンクラックはどのような場所ですか？

人と会えてつながれる場所です。ほぼ毎日来ていますが、毎日新しい出会いがあります。オーナーの竹村さんと味澤さんが、さりげなく人と人をつな

いでくれ、ここからいくつものプロジェクトが立ち上がっています。ここではミーティングをしたり、デザインのアイデア出しをしています。

●なぜリンクラックに？

ここで開催された信州スタートアップステーションのセミナーに参加して存在を知りました。人とのつながりがたくさんできたことで、なくてはならない場所になっていきます。

●どんな仕事をしていきますか？

ブランディング、クリエイティブ全般において、お客さまの魅力を引き出し、課題を解決できる「かかりつけデザイナー」をめざしています。「いてくれてよかった」と言ってもらえる存在になることが目標です。

東日本大震災後、地方での暮らしの大切さに気づき首都圏から県内の花農家の実家に戻った齋藤さん。ハケ岳周辺がホップの栽培に適した気候であることから、ホップ栽培の研究を経て、自身でクラフトビールを製造する道を選びました。海外での経験から、ビールのおいしさには飲むシチュエーションが大きく関わっていることを実感し、「ビールがある暮らしをつくる」を信条に、ビール製造にとどまらず、ライフスタイルの提案から、諏訪地域のまちづくりを考え活動しています。

●市外から岡谷にある工房を利用する理由は何でしょう？また目的は？

ビールのおいしさには、それを飲むシチュエーションが大切だと思っています。

す。単にビールの味だけでなく、名称、パッケージを含めた世界観を表現したいと思っています。そのためにはスタッフの思いも同じくしていく必要があります、想いのこもったロゴを、刺繍機でユニフォームに刺繍しています。また、今後ライフスタイルの提案をしていくためにできることを考えていて、ここにはほかにないさまざまな工具、機械がそろっているのが、作業しながらインスピレーションを得られます。発想豊かなオーナーの浜さんと話をするのも貴重な時間です。

●今後めざしていることは？

ビールを飲むために諏訪地域に来てくれる人がいて、諏訪地域のライフスタイルを気に入ってくれて、移住につながれば最高だと思っています。

2。

市外在住
岡谷のハナレは発想の場



株式会社エイトピークス代表
齋藤由馬さん

DATA>>>

茅野市在住・32歳

茅野市にて2018年1月開業

クラフトビールの製造および販売、イベントの実施運営
fab スペース hana_reの工房を利用

● 岡谷を拠点にする理由は？
 まちの雰囲気が好きなんです。川岸駅周辺のたたずまいや、道路脇の神社にノスタルジーを感じます。ショッピングセンターもあり適度に便利なのところもいいですね。東京からのアクセスが良く、人を呼びやすいことも重要です。あとは、なんと言っても人が優しいことです。いろいろなつながりから、仕事や農地のことなど、たくさんの人

● これからやっていきたい仕事は？
 古民家を再生して、体験型宿泊施設を開きたいと思っています。移住を考えている人や農業に興味がある人に、宿泊して農業、薬膳、伝統食などを体験してもらい、岡谷の良さを伝えたいと思っています。外から見た目線で岡谷の魅力を伝え、岡谷を盛り上げていきたいと思っています。

旅行に来て感じた「きれいな空気」が忘れられず、1年4か月前に横浜から移住したという永森さん。驚くほどの行動力と発信力、圧倒的な求心力で、コワーキングスペースで英会話教室を開きながら、体験型宿泊施設の開業準備を進めています。

● 移住したことで変わったことは？
 都会では、食べていくだけのために忙しく仕事をしていたんですが、その環境から離れたことで、畑を耕して野菜を作り、残りの時間で好きなことをするということの豊かさに気づきました。春から仲間30人と自然栽培の農業を始めました。

3. #移住 #岡谷で創業準備



トータルライフサポーター
ながもり
永森 まこと さん

DATA>>>
 2020年 横浜市から移住 諏訪市在住・33歳
 市内にて体験型宿泊施設の開業準備中
 川岸周辺で古民家物件を探しています！
 コワーキングスペースLINK LACにて英会話教室開催

社員の自分らしく はたらくを支える

企業に勤めながら、自分らしい時間を持つという選択
 製造業でのリモートワークのありかた



株式会社ダイヤ精機製作所 代表取締役社長
小口 裕司 さん

DATA>>> 株式会社ダイヤ精機製作所 従業員数170名
 2021年に創業70周年を迎える市内製造業
 2013年 子育て応援宣言(長野県)登録、2019年 更新登録
 2017年 職場いきいきアドバンスカンパニー(長野県)認証取得
 2019年 再認証、2018-2021年 健康経営優良法人、2021年
 「プライト500」・長野県SDGs推進企業 ほか認定多数

製造業でありながらリモートワークを推奨し、従業員を大切にするという思いから、働きやすい職場環境作りの取り組みに力を入れ、数々の認定を受けている経営者・小口裕司さんにお話をお聞きました。

● 製造業という業種でありながらリモートワークに踏み切った理由は？
 社員が感染することで、受注生産である仕事の穴をあけてはならない、ということと、社員とその家族のためにもここから感染者を出してはいけないという思いから、できることを最大限にやってきました。

● どういった職種で実施しましたか？
 営業職や技術職など十数人です。工

場は一時的に2交代制にして密を防ぎました。
 ● 新たに整えた設備はありますか？
 ノートパソコン数台と、VPNを強化し、リモートワークでのインターネットセキュリティを強化しました。今後は、感染症対策に配慮しながら、コワーキングスペースも利用していきたいと思っています。

● 社員のはたらきやすさのためにやっていることを教えてください。
 モットーである人間尊重の精神で、誕生日休暇や連続休暇制度を設けて有給休暇を取りやすくしたり、子育てや介護のために正社員のまま時短勤務ができるようにし、自分らしい時間を持つてもらうようにしています。



木をふんだんに使った内装



ひのきのテーブルと座り心地の良い椅子



市内企業の製品や岡谷シルクなどを展示

頼もしい相談先 テクノプラザ おかや

コワーキングスペースがオープン！

テクノプラザおかや コワーキングスペースを 紹介します

テ

クノプラザおかや1階は、木を基調とした柔らかい雰囲気のコワーキングスペースに生まれ変わりました。駅からのアクセスが良いため、市内外のビジネスマンやフリーランスで働く人の利用も見込め、新たな人材の交流や人の流れを生み出す原動力としても期待されています。

テクノプラザおかやは、岡谷の産業を盛り上げていく拠点として、コワーキングスペースのほかに、講演会や交流会に使える貸会議室も備えています。コワーキングスペースと合わせて利用することで、ビジネスの可能性がさらに広がるでしょう。

また、このコワーキングスペースの最大の利点は、市の工業振興課と信州大学諏訪圏サテライトキャンパスが同じ建物内にあること。随時、経営・技術・金融・就労など、「新しいはたらき方」に関する支援に加え、移住など幅広い相談を受け付けています。

設備が整った快適な空間としてリモートワークの場所としてはもちろん、「どこに何を相談したらいいかわからない」といったこれからビジネスを始めようとしている人にとって、強い味方となってくれるはずです。



2階ミーティングルーム

テクノプラザおかや コワーキングスペース

岡谷市本町1-1-1 テクノプラザおかや

営業時間 月～金 …8:30～21:30 土・日…8:30～17:30

休館日 国民の祝日・年末年始

T E L 21-7000 F A X 21-7001

料 金 1時間：100円／6時間：500円／1日：1,000円

定 員 1階 20名／2階 10名(5名ずつ2グループ可) (※予約不可)

設 備 無料Wi-Fi、電源、プリンター、シュレッダー
プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、空気清浄機



自分らしく はたらくをサポート

コワーキングスペースの活用支援

市内にある民間のコワーキングスペースを利用して、リモートワークやテレワークなどを行う場合に、コワーキングスペースの利用料などを補助します。

《対象施設》 ● LINK LAC
● fab スペース hana_re
● COCODAKARA

補助対象者 岡谷市から登録を受けたコワーキングスペースで、テレワークや試作品開発を行う人

補助額など 補助上限額：5,000円(月額)※

補助率：2分の1

※利用月が異なる場合、都度5,000円の範囲内で利用可

補助対象経費 ● 初期登録料

● 利用料(会議室・個室等の利用料も含む)

● 付属設備・備品の利用料

岡谷市の補助金・融資制度など

- 創業のまち岡谷実現事業補助金 …… 創業5年未満などの中小企業の設備投資、販路拡大の費用の一部補助
広告宣伝費支援・備品等購入支援・家賃支援など(業種などによる要件あり)
- 特定創業支援等事業 …… 創業を考えている人、創業間もない人を対象に商工会議所と連携し創業のための基礎知識を学ぶ「創業スクール」「継続個別相談支援」を実施
- 中小小売等店舗活性化事業補助金 …… 市内の空き店舗等を活用し事業を始める場合などに、改修費と賃借料の一部を補助
- 開業はか資金融資 …… 開業資金／小規模企業資金／振興資金
- 経営に関する相談 …… どのような相談も受け付けています(経営・技術・金融相談、就労支援、移住など)

>>> 要件など、詳しくは テクノプラザおかや まで



信州大学との包括連携協定を結んだことで相談内容の幅が広がります

問い合わせ・各種相談予約
テクノプラザおかや(工業振興課)

TEL 21-7000/FAX 21-7001

「新しいはたらき方」へのアプローチはいかがだったでしょうか。新しいコワーキングスペースができ、ビジネスの拠点が増え、創業の可能性も広がっています。また、職場環境の改善による「新しいはたらき方」への推進は、従業員のモチベーションアップやワークライフバランスの向上が図られ「自分らしくはたらく」ことにつながるでしょう。

市では、これまでも企業への行政手続支援や販路開拓・経営相談などのさまざまな相談に応じてきましたが、信州大学との包括連携協定により、さらに産学官金の連携を強化し、ビジネスに関するあらゆる相談を受けられるようにしていきます。だれもが「自分らしいはたらき方」ができるよう、新しい生活様式に対応した働き方改革や、移住促進、企業誘致にますます力を入れていきます。創業、経営の相談は、お気軽にテクノプラザおかやへお問い合わせください。

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

これからの時期に気をつけたい 子どもの病気について



Hospital
ほすびた
ルポ 42
Reportage

風邪は、正式には「風邪症候群」と言いますが、これから夏の時期に気をつけたい「夏風邪症候群」について、小児科の南雲医師にお話をうかがいます。

「夏風邪症候群」とは。

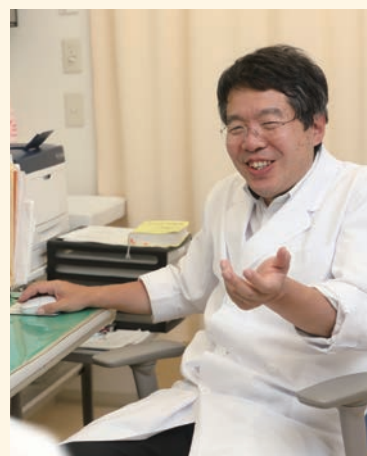
「夏風邪症候群」の代表的な病気は、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）の3つと言われ、主にエンテロウイルスやアデノウイルスに感染し発症します。冬の風邪の症状に見られる咳、鼻水といった症状は目立たず、発熱、下痢、嘔吐を伴うことが多いのが特徴です。

3つの病気は、それぞれどのような症状が出るのでしょうか。

ヘルパンギーナは、突然の高熱と口の奥に水疱や口内炎ができるのが特徴です。熱は41度くらいまで上がることもあり、およそ1日～3日経過することとで下がります。口の中にできる発疹により、食事を摂るときや飲み物を飲むときに痛みを生じます。

手足口病は、手のひら、足の裏、口の中に水疱を伴った小さな発疹や口内炎が出るのが特徴です。水疱は、1週間ほどすると徐々に色が変わり消えていきます。微熱で終わることが多いのですが、稀に、高熱を伴う場合もあります。

咽頭結膜熱は、発熱、のどの痛み、結膜充血が特徴で、プールでの接触などによって感染することが多いため、「プール熱」とも呼ばれ、接触以外では、飛まつにより感染します。熱は3日から1週間ほど続き、扁桃腺が腫れ、白い膿が付くことが多いです。



3つの病気ともウイルスの感染により発症します。こうしたウイルスは、唾液、鼻水などに潜んでおり、会話や咳などによる飛まつ、手を介した接触などにより感染していきます。便の中にも存在するので、トイレやおむつ替えのときに、手に付着して感染が広がることもあります。そのため、飛まつ・接触感染を防ぐためには、マスクの着用、手洗いやうがいをごまめに行い、食器やタオルの共用を避け、また、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの取れた食事に心がけ、免疫力を高めることが重要です。

予防する方法はありますか。

3つの病気には、特効薬がないため、症状が出たときに気をつけることは、

3つの病気には、特効薬がないため、

め、熱を下げる薬や痛みを抑えるなどの対症療法が中心になります。症状があっても、比較的元気がよく、水分や食事が摂れている場合は、家で安静にし、様子を見ましょう。夏風邪症候群は、髄膜炎や脳炎などの合併症の恐れがあります。高熱が続くときや水分が摂れず元気がないとき、激しい頭痛、嘔吐やけいれんなどの症状がある場合には、すぐに病院に連絡し、受診してください。

最後に市民のみなさんへひとこと。

夏風邪症候群は、感染力が強いウイルスで、子どもだけでなく、大人も感染し発症する可能性があります。これからの時期は、暑さや夏バテによる食欲不振で免疫力が低下してしまいがちですが、健康管理には十分に気をつけ、手洗いやうがいなどの感染予防に心がけていただき、この夏を元気に過ごしましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

小児科 部長 南雲 治夫 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成28年4月に岡谷市民病院に着任。小児科部長。最近、家で地元スポーツチームの試合をテレビで観戦したり、音楽鑑賞をしている。

岡谷市の新型コロナウイルスワクチンの接種状況

現在は… **65歳以上の高齢者** が接種中!

〔接種順〕

医療従事者
など

高齢者
モデル地区

**65歳以上の
高齢者**

～7月末

(国)基礎疾患のある人
(国)高齢者施設などの従事者
(国) 60～64歳の人
(市独自)幼稚園・保育園・小中学校の従事者
(市独自)居宅介護・障がい福祉サービス事業所等の従事者
(市独自)消防団員

左記以外
の人

12～59歳の人

※7月上旬ごろ接種券発送予定
市内の65歳以上の高齢者の接種終了にめどが立った後、
接種開始

現在、65歳以上の高齢者のみなさんの接種を進めています。

接種日には、接種券(クーポン券)・予診票・ワクチン接種決定通知・本人確認書類を忘れずにお持ちください。

【今後の予定】 7月上旬をめどに、以下のみなさんへ、「新型コロナウイルスワクチン予防接種のご案内」(接種券)の発送を予定しています。

- 基礎疾患のある人 ●高齢者施設などの従事者 ●60～64歳の人
- 幼稚園・保育園・小中学校の従事者 ●居宅介護・障がい福祉サービス事業所等の従事者
- 消防団員

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

岡谷市
ホームページ



お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から15年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高めましょう。そして、「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。
※当日の朝、防災行政無線による市長メッセージを放送します。



「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

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

防災の日にあわせて開催!

▶防災関連図書コーナー

期間…6月26日(土)～7月29日(木)
場所…市立岡谷図書館

▶豪雨災害 パネル展

期間…7月14日(水)～20日(火)
場所…レイクワーク岡谷 レイクコート

「岡谷市防災の日」とは

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

制定日 平成23年6月23日

『メール配信@おかや』に 登録しましょう

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

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

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

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。



問合せ●危機管理室(内線1592)

information — 今月のお知らせ —

新型コロナの影響を
受けているお店を応援!

新型コロナ対策各種支援策を実施します

対象業種のみなさん、申請をお忘れなく!

新型コロナウイルス特別警報Ⅱの発出に伴い、影響が大きかった飲食店などを対象に、以下の支援策を実施します。

「信州の安心なお店」等推進奨励金

県が進める「信州の安心なお店」認証制度への登録申請などを要件に、奨励金を交付します。

▶対象

- ①食料品製造業／酒類製造業／飲食物品卸売業
- ②宿泊業 ③普通洗濯業／リネンサプライ業
- ④飲食業(接待を伴う飲食店含む)
 - ※フランチャイズ店、チェーン店も対象。
 - ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗は対象外。
- ⑤旅行業 ⑥結婚式場業
- ⑦自動車運転代行業／一般貸切旅客自動車運送業
- ⑧娯楽業(カラオケボックス、映画館、ボウリング場など)
 - のうち、入場制限・時短営業などを実施している事業者

▶支援内容

業 種	要 件	交付額
飲 食	県が進める「信州の安心なお店」認証制	20万円
宿 泊	度への登録申請を行うこと	10万円
その他	県の申請受理の体制が整った段階で「信州の安心なお店」の認証申請を行うことを誓約すること	10万円

▶申請期限…11月30日(火)まで

「信州の安心なお店」飲食店利用促進事業

県が進める「信州の安心なお店」認証店舗において販売できるプレミアム付きクーポン券について、お客様利用済クーポン券額の20%分を市が上乗せ支援します。

▶対象…飲食業(接待を伴う飲食店含む)

- ※フランチャイズ店、チェーン店も対象。
- ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗も対象。

▶支援金上限額…10万円(1店舗1回限り)

- ※プレミアム付きクーポン券の取扱可能枚数は、1店舗100冊となっています。
 - ※支援金の算定方法は下記のとおりです。
- 支援金 = 利用済クーポン券冊数 × 5,000円 × 20%

▶事業の詳細については、準備が整い次第ご案内します。

事業者向け支援策の問合せ ● 商業観光課
(内線1453・1457)

飲食店等緊急支援補助金(家賃等補助)

県が進める「信州の安心なお店」認証制度への登録申請を要件に、補助金を交付します。

▶対象…飲食業(接待を伴う飲食店含む)

- ※フランチャイズ店、チェーン店も対象。
- ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗は対象外。

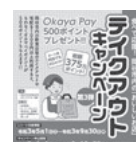
▶支援内容

- 対象経費：事業に係る地代・家賃(令和3年4・5月分)
- 補助率：10分の10以内
- 上限額：7万円/月(申請上限14万円)
- ※管理費、敷金、礼金、共益費、住宅用家賃、駐車場代、自治会費は対象外。
- ※補助額は、賃貸借契約などにおける賃料などの額を超えない範囲とする。

▶申請期限…8月31日(火)まで

1,000円利用でOkayaPay500ポイントプレゼント! テイクアウトキャンペーン第3弾 実施中!

岡谷市内の飲食店などの、テイクアウトや宅配を1,000円以上利用すると、Okaya Payポイントが500ポイントもらえます!



▶申し込み方法

下記のいずれかにより、必要事項を記入し、対象レシート(1,000円以上、複数枚の合算も可)を添付して、お申し込みください。

①ウェブサイトでの申し込み

Okaya Payウェブサイトのキャンペーン詳細にある申し込みフォームから申請してください。

②チラシでの申し込み

キャンペーンチラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、対象レシートを貼りつけて、岡谷商工会議所へ郵送、または持参してください。

〒394-0021 岡谷市郷田1-4-11 岡谷商工会議所 宛

▶レシート対象期間…9月30日(木)まで

▶キャンペーン申込み期限…10月29日(金)まで

※付与ポイントが375万ポイントに達した時点で終了



Okaya Pay
ウェブサイト

問合せ ● 岡谷商工会議所 ☎23-2345

熱中症を予防しましょう!

7月・8月は、熱中症が多く発生する時期です。熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がい者のみなさんは十分注意し、周囲からの声かけを行うなど、配慮をしましょう。また、日ごろからの健康管理を心がけ、体調が悪いときには無理せず自宅で静養しましょう。

こまめに水分補給を
しましょう



健康推進課 熊谷鈴奈

熱中症予防のポイント

1

気温・湿度を確認し、こまめに水分補給

- まずは暑さに関する情報を確認し、身の回りの気温・湿度を確認しましょう。
- のどが渇く前に、定期的な水分補給を心がけましょう。水分補給の目安は1日1200mlです。
- 大量に汗をかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

2

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- まずは暑さを避けることが重要です。
- 昼夜問わず早めにエアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出は避け、外での運動や活動は原則中止、または延期をしましょう。
- 室内でも、エアコンが設置されていない場所での活動は控えましょう。

3

状況に応じてマスクをはずしましょう

- 夏期の気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は非常に危険です。屋外で人との距離が十分とれる場合は(少なくとも2m以上)、適宜マスクをはずしましょう。
- マスク着用時は強い負荷の作業や激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートが発表された当日の朝に、防災メールで熱中症警戒情報を配信します。いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう!

熱中症警戒アラートとは?

暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省が発表するもので、今年度から運用されています。

このアラートは、暑さ指数(WBGT) 33℃を超える熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の、前日夕方または当日早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。



熱中症予防に関する
情報はコチラ

問合せ●健康推進課(内線1177)

地球温暖化防止川柳コンテスト開催!

川柳を通じて、地球温暖化への関心を高めてみませんか。まじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。最優秀賞には、Okaya Pay5000ポイント進呈! 大人から子どもまで、ふるってご参加ください。

募集部門…「大人の部」、「子どもの部」

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

応募期間…7月1日(木)～10月1日(金)

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵便やメールなどで送付してください。

「次世代へ 渡したくない 温暖化」

(令和2年度 大人の部 最優秀賞)

詳しくは
こちらから



問合せ●環境課(内線1445・1446)

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

「その他プラスチック」

めざせ! 脱炭素(ゼロカーボン)

そのまま捨てずに、サッと洗ってごみから資源に!

たとえばこんなものです。🗑️が目印



燃やすごみ	差額	その他プラスチック
450 1袋	(手数料)	450 1袋
85円	60円	25円
差額(手数料) 60円×52週(1年間)		
	=3,120円	

家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

その他プラスチックは、現在、燃やすごみの容量の約半分を占めています。その他プラスチックを「燃やすごみ」から「資源」にすることで、

年間約3,000円の節約にもつながります!

問合せ●環境課(内線1447)

家計にも
環境にも
やさしい!

information — 今月のお知らせ —

募集

岡谷市病院事業
職員採用試験

募集職種	採用日	採用人数	受験資格
理学療法士 (既卒)	令和3年 10月1日	若干名	昭和61年4月2日以降に出生し、 該当資格のある人
臨床工学技士 (既卒)		若干名	
看護師	令和4年 4月1日	若干名	該当資格のある人、または令和4年 3月に該当資格を取得見込みの人
薬剤師		若干名	平成3年4月2日以降に出生し、該 当資格のある人、または令和4年 3月に該当資格を取得見込みの人
理学療法士		若干名	昭和61年4月2日以降に出生し、 該当資格のある人、または令和 4年3月に該当資格を取得見込み の人
作業療法士		若干名	
言語聴覚士		若干名	
臨床工学技士		若干名	

勤務場所…岡谷市民病院

採用試験…1次試験：筆記試験、エントリーシート

2次試験：面接試験

試験日(1次試験)…薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴
覚士、臨床工学技士：7月14日(水)／看護師：7月30日(金)募集期間…薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、
臨床工学技士：7月9日(金)まで／看護師：7月21日(水)まで

問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000 (内線3641)

お知らせ

いつ起こるかかわらない地震
あなたの家は安全ですか？

▶ 自宅の耐震性を知りたい

専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の
無料耐震診断

対象…以下のすべてに該当する住宅

● 昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)

● 一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)

● 在来工法の木造住宅

※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し、提出してください。

申込書は市ホームページからダウンロードできます。

▶ 自宅の耐震改修を考えている

耐震診断の結果、総合評価が1.0未満の住宅に
耐震補強工事費の補助

補助額…工事費の8割 ※限度額100万円



▶ 空き家の解体を考えている

老朽化して危険な空き家の解体費の補助をする
老朽危険空き家解体補助対象…1年以上使用されていない空き家、住宅地区改良法に
規定する不良住宅 ほか、詳しくはお問い合わせください。

補助額…解体費用の2分の1以内 ※上限20万円

空き家の解体、自宅の耐震改修は、着工前に必ずご相談ください！

問合せ●都市計画課(内線1337・1372)

募集

内山霊園聖地の
使用者を募集します

募集区画…10区画

1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく
遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の
使用許可を受けていない人。(法人は、市内に主たる住所を
有するもの)※岡谷市に本籍だけがある人は、別に市内に住所のある世
帯主を管理人と定めてください。

受付期間…7月2日(金)～13日(火)

※土・日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写
し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市役所1階の
市民生活課窓口へ申請してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

国民年金保険料免除・納付猶予
の制度があります国民年金第1号の被保険者は、保険料を毎月納める必要が
ありますが、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい
場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「猶予」、ま
たは全額、もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が「免除」さ
れる制度があります。令和3年度分の「猶予」・「免除」申請は、7月1日(木) から受
付を開始します。詳しくはお問い合わせください。

▶ 次のいずれかに該当する人は、特例免除を申請できます。

● 退職(失業など)により納付が困難な人

● 新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な人

臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた簡
易な手続きにより、免除申請が可能となりました。▶ 岡谷年金事務所では、予約制により年金相談を実施してい
ます。ご利用ください。

電話相談受付…

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和3年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法については、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。

▶ 8月から保険証が新しくなります

長野県後期高齢者医療広域連合から、クリーム色の封筒で新しい保険証を郵送(特定記録郵便)します。新しい保険証は黄色で、令和4年7月31日まで有効です。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。
※保険証に記載されている住所以外への郵送を希望する場合は、前もって医療保険課にご相談ください。

▶ 歯科健診のご案内

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

〈対象者〉

- ①昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者
- ②昭和16年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病の受診をした経歴があり、かつ、令和2年度に歯科医療受診がなかった人

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和3年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度も税率を改定しました。加入者のみなさんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの(空色→うぐいす色)に変わり、一人ひとりに枝番がふられます。7月中旬に、世帯主あてに特定記録郵便にて郵送します。
※70歳以上75歳未満の人は、被保険者証と高齢受給者証が一体となっています。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要の場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、身分証明書、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。
※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

▶ マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

マイナンバーカードを医療機関で保険証として利用できるほか、限度額適用・標準負担額認定証の申請が不要になります。
※10月開始予定。利用には事前にマイナンバーカードへの登録が必要です。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

65歳以上の人に介護保険料の納入通知書(本算定分)を送付します

令和3年度の介護保険料が、今年度の住民税や前年の合計所得金額などから確定しました。納入通知書を7月中旬に送ります。

保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収の2通りです。詳細は、納入通知書に記載されていますので、ご確認ください。

普通徴収は口座振替が便利です。振替の手続きがお済みでない人は、ぜひご利用ください。

問合せ●介護福祉課(内線1284)

▶ 上記3つの保険料(税)の、新型コロナウイルス感染症の影響による保険料(税)の減免については、各担当課にご相談ください。

お知らせ

令和3年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン定期接種の通知を発送しました

令和3年度中に高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となる人へ、個別に通知を発送しました。この予防接種は、本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。個別通知の内容をよく読んで、ワクチン接種を受けましょう。

また、現在新型コロナウイルスワクチン接種が行われています。新型コロナウイルスワクチンは、他の予防接種を受けるのに2週

間以上の間隔をあける必要があります。個別通知に同封した接種計画を確認し、接種を受けてください。

※この定期接種は、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある人は対象になりません。

問合せ●健康推進課(内線1182)

information — 今月のお知らせ —

入園前に保育園に行ってみよう！ 未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けていますので、お気軽にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて、日程が変更になることがあります。詳細は各保育園にお問い合わせください。

※信学会東堀保育園は、事前申し込みが必要です(10組限定)。



保育園名	電話番号	名 称	今後の開催予定							
			7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	8日	5日	-	2・14日	9日	14日	13日	16日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	1日	5日	11日	7日	4日	2日	13日	2日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	2日	4日	7日	2日	9日	23日	18日	-
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	8日	3日	25日	5日	5日	21日	12日	-
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	6日	3日	18日	5日	2日	7日	11日	-
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	21日	11日	18日	12日	11日	10日	12日	9日
みなと保育園	☎22-3566	ノンドンの日	1日	12日	18日	7日	11日	23日	20日	10日
長地保育園	☎27-4194	ノンドンの日	6日	5日	18日	7日	4日	16日	13日	-
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	14日	4日	11日	1日	9日	20日	7日	8日
神明保育園	☎22-4555	ノンドンの日	20日	19日	18日	19日	18日	21日	20日	-
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	5日	18日	14日	7日	1日	1日	7日	-
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	1日	5日	2日	2日	18日	22日	13日	-
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンドンの日	-	30・31日	-	6・7日	18・19日	-	-	-
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	28日	-	8日	20日	24日	-	19日	9日
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りつぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。							



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！

東京2020オリンピックの開幕まで残りわずか。

卓球カナダ代表選手の事前合宿の招致は、新型コロナウイルス感染症の影響によりかanceledでしたが、市民総合体育館、カルチャーセンター、市立岡谷図書館において、卓球カナダ代表選手の紹介とカナダ国旗への応援メッセージの寄せ書きを行いました。

市民のみなさんに寄せていただいたメッセージは、カナダ卓球協会へ贈ります。たくさんの激励のメッセージをありがとうございました。



問合せ●企画課(内線1523)

世界おとどけ便～国際交流センターだより～

海外姉妹都市マウント・プレザント市の紹介

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。今回は、岡谷市の姉妹都市、アメリカ合衆国ミシガン州にあるマウント・プレザント市を紹介します。

マウント・プレザント市は、デトロイトから車で約3時間のミシガン州の中央にあり、自然が豊かで農業や製造業が盛んです。また、セントラルミシガン大学がある学園都市でもあります。岡谷市がマウント・プレザント市と姉妹都市提携を結んだのは1965年で、高校生の文通がきっかけでした。その後、両市の高校生がホストファミリーと生活しながら歴史や文化を学ぶ「海外姉妹都市高校生生活体験プログラム」が始まり、30年以上続いています。2014・2015年には、姉妹都市提携50周年を記念して市民訪問団が相互に訪れています。

新型コロナウイルスで海外渡航が厳しく制限されていますが、交流を再開し両市の絆が深まることを願っています。



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。講座などに参加する際は、マスクの着用など感染対策へのご協力をお願いします。

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 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(①別途材料費あり)、
④～⑦1,150円

申込み…7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)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。

7月7日(水)より電話での仮受け付けも行います。

※対象外の方は7月8日(木)午前9時から受付開始。

●春期講座を受講しなかった人は、申込み時に身分証の提示をお願いします。

●受講希望者が4名以下の場合は、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!

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①クラフトテープでかごバッグ作り	8月23日～9月13日(月曜・全4回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	7月21日～9月1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	講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	7月29日～9月30日 (8/12・19、9/23休み)(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	講習室
④ピラテス	7月19日～9月6日(8/9休み)(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	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	7月20日～8月31日(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	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月29日～9月9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	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	7月30日～9月24日 (8/6・13休み)(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	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

夏休み 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…8月1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)

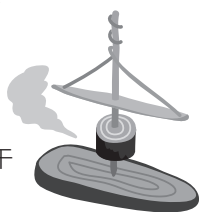
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

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)

参加費…100円(保険料など・当日集金)

申込み…7月5日(月)～26日(月)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。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター 世代間交流講座 初心者でも楽しめる! けん玉講座

日本を代表する文化であるけん玉を使って、
おうち時間の楽しみを見つけてみませんか? けん玉検定も受けられます。

日時…7月31日(土) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター

対象…小学生以上ならどなたでも

定員…25名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…Zuku Kendamas 原 佑輔さん

持ち物…けん玉(貸出あり 要予約)、上ばき

けん玉を購入希望の方は2,900円(税込み)で当日販売します。事前にお申し込みください。

受講料…200円(当日集金)

申込み…7月1日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2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15日(木)までは市内在住・在勤の人のみ。7月21日(水)締め切り。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

・こどもの予防接種は、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。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

健康診等

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

金		土	
1	2	3	
 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365		 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	
8	9	10	
 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		 (株)イワナミ ☎ 22-2222	
5	16	17	
 離乳食教室〈ばくばく教室〉 （R2年7月生） 〔予約制・少人数教室〕			
 (株)アイテック ☎ 23-8500		 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
2	23	24	
 平林医院 ☎ 22-3952			
 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220			
 やまびこ薬局 ☎ 21-2144			
 (株)信和設備 ☎ 22-3302		 (株)総設工業 ☎ 28-8504	
9	30	31	
 離乳食教室〈ごっくん教室〉 （R3年2月生） 〔予約制・個別対応〕			
 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		 (株)十和設備 ☎ 24-0182	

●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(湊支所)		
	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：根岸紘太郎 弁護士 ※8月分予約：7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」		
	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)		
生活・子育て	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		
	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】 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		
	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	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		
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)【予約制】	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	7日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000		
企業経営	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		
	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		
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) (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〔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。

2 回目 ▶ 7月9日(金) 午後7時～8時30分

内容：妊娠中の食事・産後の生活について など

＊

女性のための健康相談〔予約制〕

予約受付時間（月）～（金） 午前8時30分～午後5時15分（1人あたり1時間）

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）



くらしのカレンダー

7月
July

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理当番店
- 相談
- 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・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 2 期 ◎国民健康保険税 第 4 期 納期限…8 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。				
4 小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 23-3068 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	5 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642	6 信和設備（株） ☎ 22-3302	7 1 歳 6 か月児健診 （R1 年 12 月生） 午後（個別通知します） （株）総設工業 ☎ 28-8504	（有）三善工業 ☎ 23-3446
11 釜口医院 ☎ 22-2089 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	12 育児相談（予約制） 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931	13 （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406	14 3 歳児健診 （H30 年 6 月生） 午後（個別通知します） 十和設備（株） ☎ 24-0182	15 水道建設（株） ☎ 23-2662
18 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 太田歯科医院 ☎ 22-4648 矢崎薬局 ☎ 23-7125 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	19 （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365	20 （株）浜パイピング ☎ 23-6885	21 3～4 か月児健診 （R3 年 3 月生） 午後（個別通知します） （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	22 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642
25 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 小口歯科第 2 クリニック ☎ 28-2883 御子柴薬局 ☎ 27-7056 （有）三善工業 ☎ 23-3446	26 育児相談（予約制） 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	27 （株）イワナミ ☎ 22-2222	28 9～10 か月児健診 （R2 年 9 月生） 午後（個別通知します） （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	29 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931

お知らせ

第71回 社会を明るくする運動

7月は“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～強調月間です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域づくりに努めましょう。

▶ 心配ごと相談所

期間中、家庭や職業などの問題、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。ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間:約30分間)

日時…7月1日(木)・21日(水)

午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

情報公開の実施状況を公表します

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

▶ 情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況
請求件数…11件

開示決定などの状況				
全部開示	部分開示	不開示	文書不存在による不開示	未決定
1件	9件	0件	2件	0件

※全部開示1件と文書不存在による不開示1件は、同一請求です。

2. 審査請求の状況…該当なし

▶ 個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…4件 外部提供…3件
※目的外利用1件と外部提供1件は、同一請求です。

- ▶ 開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。
問合せ●総務課(内線1552)

お知らせ

やまびこ公園 7月の行事予定

▶ やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…7月1日(木) 午前10時～

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,000円～)

▶ やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…7月8日(木)

受付:午前8時～8時25分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

▶ 第29回 やまびこフェスティバル

日時…7月24日(土) 午前9時30分～

内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会、金魚すくい(ほか)

※一部変更になることがあります。

▶ 第7回 やまびこ親子ふれあい自然体験会

日時…8月8日(日・祝)

午前9時30分～午後2時30分

場所…やまびこ公園 いこいのひろば

内容…弓矢、竹鉄砲などの遊具づくり体験、ネイチャーゲーム(ほか)

※一部変更になることがあります。

参加費…大人400円・小人100円

(傷害保険料含む)

対象…小・中学生の親子(子ども複数可、ただし必ず小学生がいること)

持ち物…軍手、昼食、水筒、あれば使い慣れた工具など

※作業のできる服装で、帽子は必ず着用してお越しください。

申込み・問合せ●

やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

環境

緑のカーテンで 涼しい夏を過ごしませんか

緑のカーテンは、日差しをさえぎるだけではなく、葉から水分が蒸発する際に熱を奪うため、室内の温度上昇を抑え、エアコンなどの使用を少なくすることができます。また、花や実の収穫を楽しむながらできる取り組みです。身近なことから、地球温暖化対策を始めませんか。なお、今年育てた緑のカーテンは、来年度行う予定の「緑のカーテンコンテスト」の対象となります。ぜひ、写真に収めておいてください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

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、変更または中止になることがあります。

お知らせ

避難指示で必ず避難 避難勧告は廃止です

5月20日付で、災害対策基本法の一部を改正する法律が施行され、「避難勧告」と「避難指示(緊急)」は「避難指示」に一本化されました。

今後は、大雨などで災害発生のおそれが高い状況で、市町村から警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、危険な場所から必ず避難してください。

詳しくは、全戸配布のチラシか、右のQRコードから市ホームページをご覧ください。



問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ

指定避難所などを 追加しました

感染症への対応として、災害時に住民のみなさんが安心して避難できるよう、県の5施設を「指定緊急避難場所」および「指定避難所」に追加しました。

施設名	指定避難所	指定緊急避難場所
岡谷南高校(下浜区)	体育館	校庭
岡谷東高校(西堀区)	体育館 格技室	校庭
岡谷工業高校(今井区)	体育館	校庭
県岡谷技術専門校(今井区)	会議室など	敷地内
県男女共同参画センター(西堀区)	会議室など	敷地内

※避難については、市が発令する対象区域や開設する避難所などの避難情報を確認してください。

問合せ●危機管理室(内線1590～1592)

お知らせ

「サマージャンボ宝くじ」

購入は県内で！

問合せ●財政課(内線1532)

7月13日(火)から8月13日(金)まで販売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、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に使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

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

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイト会員登録になると、お得便利に宝くじの購入ができます!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、
100円につき1ポイントの
宝くじポイントが獲得できます。

宝くじポイント 100円 → 1P

宝くじポイントは、1ポイント1円として、
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で
つかえます!

宝くじ公式サイト 宝くじ売り場

1P 単位で 100P 単位で
つかえる! つかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

原則1年中、24時間いつでも宝くじの購入ができます。
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。

宝くじ LOTO ロト BINGO 5 NUMBERS 7-75ちゃん

抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。
当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

購入 → 当せん確認 → お振り込み

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にも! **お得な特典や便利なサービスいろいろ!**
まずは宝くじ会員に今すぐ登録!!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。



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。

お知らせ

オープンエアマーケット

ー夏野菜とジビエー

地元農産物の直売イベント、オープンエアマーケット(青空市場)を開催します。今年度3回目となる今回は、スイカやトマトなどの夏野菜と、夏を元気に乗り切るためのジビエをご用意しました。工芸品の販売や、楽しい体験イベントもありますので、ご家族そろってお出かけください(出店者の状況により、内容を変更する場合があります。)

日時…7月17日(土) 午前9時～11時
(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館
マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

男女共同参画パネルディス

カッション&ワークショップ

「笑いあり♪涙なし♪笑顔でつくる男女参画の諏訪圏(まち)づくり」と題して、男女共同参画社会の実現に向け、女性活躍の必要性をテーマにパネルディスカッションやグループワークを行います。

日時…7月11日(日) 午後1時～
(受付:午後0時30分～)

場所…RAKO華乃井ホテル 2階 パルケ
パネラー…諏訪市長 金子ゆかりさん、
長野県参与 船木成記さん、前長野
県副知事 中島恵理さん、アイコーポ
レーション社長 花岡毅さん ほか

参加費…無料

定員…会場参加50名・

WEB参加30名(要予約)

託児…10名(要予約・未就学児～小学
6年生)※参加予約時にお申し出ください。

問合せ●諏訪圏青年会議所

☎080-5109-4759(倉嶋)



申込み

生きデイ援助員・ボランティア養成研修会に 参加しませんか

「岡谷市高齢者生きがいデイサービス」では、各区において多くの援助員・ボランティアの協力により活動が行われています。あなたも「ボランティア」や「援助員」になってみませんか? 初めての人も、お友だちとの参加も大歓迎! お気軽にどうぞ。

時間…午後2時30分～4時

場所…諏訪湖ハイソ 大会議室

申込み…社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、
社会福祉協議会に持参・郵送・FAXいずれかにて提出して
ください。7月16日(金)締切。

参加無料

期 日	内 容	講 師
8月5日 (木)	開講式、オリエンテーション 生きがいデイの目的、現状について パラスポーツ「ボッチャ」を体験してみよう	社会福祉協議会 介護福祉課
8月25日 (水)	フレイル予防について ～要介護状態を予防するポイントを知ろう～	介護福祉課 保健師
9月8日 (水)	身体をほぐして簡単エクササイズ ～歩行に必要な4つの機能を学ぼう～	ひかりサロンWagaya 鮎澤秀成さん
9月29日 (水)	音楽を活用した健康・生きがいづくり、閉講式 ～リズムに合わせて身体を動かそう～	第一興商 音楽健康指導士 浜 沙弥香さん

問合せ●介護福祉課(内線1277)

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★ (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…10名 受講料…1回500円
申込み…当日窓口にて受付。

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月26日(月)～29日(木) 計4回
時間…小学生:午後3時～4時
幼児:午後4時30分～5時30分
場所…市民水泳プール
定員…小学生:30名・幼児:20名
受講料…4,000円

◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

着衣のままプールに入り、海や川など
水辺の事故から命を守る体験講習会。

日時…7月17日(土)
午前10時30分～11時30分
場所…市民水泳プール
定員…20名 受講料…300円
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの
提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午前9時～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回1,500円

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッ
スン。初心者から上級者まで対応。種
目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回1,800円

以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、短期こど
も水泳・着衣泳・スイムはプールま
でご連絡ください。(料金は保険料・
施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

『元氣いきいき』岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上
の人に無料開放するほか、希望者は体
力測定やウォーキングプチ講習会に参
加できます。午前中には、高齢期の栄
養とお口に関する相談もあわせて実施
しますので、ぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年
齢が確認できるものをお持ちください)

日時…7月15日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時から、
「ウォーキングプチ講習会」は午後
2時から(30分程度)

場所…市民総合体育館スワンドーム、
トレーニングルーム ほか

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 など
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

◎小中学生ソフトテニス教室

期間…7月26日(月)～8月2日(月)
計8回
時間…午後4時～6時30分
場所…市営庭球場
対象…市内の小学4年生～中学3年生
定員…40名(先着順)
受講料…1,000円(保険料820円別途)
申込み…7月1日(木)から市民総合体育
館窓口で受け付けます(電話申込み
不可)。7月19日(月)締切。
問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

おかやスピードスケート・アイスホッケークラブ

◎スピードスケート教室 (初心者～上級者コース)

期間…7月20日(火)～
令和4年2月8日(火) 計30回
時間…午後5時30分～7時30分
場所…やまびこ国際スケートセンター
(屋外リンク)ほか
対象…市内の小学生
定員…30名(先着順)
受講料…3,000円(保険料820円別途)
申込み…6月28日(月)から市民総合体
育館窓口で受付(電話申込み不可)。
問合せ●やまびこスケートの森
☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)…7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。

岡谷市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

▶7月3日～18日の土曜日・日曜日、
8月21日～29日の土曜日・日曜日
…午前9時～午後6時30分

▶7月19日(月)～8月18日(水)
…午前9時～午後8時30分

※ただし、8月7日(土)は午後5時まで
営業、8日(日・祝)は午後4時(予定)
から一般開放。

※7月22日・29日、8月5日・12日の
木曜日も営業します。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に、市民総合体育館
(東体育館)を個人利用のために開放し
ています。ぜひご利用ください。

日時…7月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

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

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、
脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ると
ことが可能な高性能の体成分分析マシン
を1日限定で設置します。

日時…7月16日(金) 午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

健康ひと回メモ

No.525

新型コロナウイルスワクチン接種に関して

新型コロナウイルスの接種が医療従事者を対象に開始され、現在高齢者を中心に接種が進められています。しかし、いまだにワクチン接種に対して不安を抱えている人も少なくないかと思えます。

そこで、改めて新型コロナウイルスワクチンに関して解説させていただきます。

まず、もともとワクチンは、病原体そのものを弱毒化したものや病原性をなくしたものを体に投与する仕組みでした。しかし、今回の新型コロナウイルスは、メッセンジャーRNAという、いわゆるウイルスの一部分(新型コロナウイルスの表面にある人間に侵入するために必要な突起物)の設計図を体内に投与することによって、わたしたちの体のなかでウイルスの一部分が作られるようになります。そして、そのウイルスの一部分ができると、わたしたちの体はそれを異物であると認識してこれに対して抗体を作り、いざ新型コロナウイルスが体内に入ってきたときにこの抗体がウイルスを攻撃して、ウイルスを排除します。

それでは、新型コロナウイルスの効果はどうでしょうか。

厚生労働省が契約したワクチンのうち、ファイザー社、ビオンテック社、モ

デルタ社のワクチンでは、数万人を対象にした臨床試験で、発症を予防する効果が90%を超えていたとする結果が出されています。また、現在国内でも変異ウイルスが増加していますが、横浜市立大学の研究グループの分析では、ファイザー社のワクチンは2回接種により、イギリス株、南アフリカ株、ブラジル株など合わせて7つの変異ウイルスについて、約9割の人に効果が期待できる中和抗体が確認されました。

では、ワクチン接種による副反応はどうでしょうか。

厚生労働省の先行接種者に対する調査では、ファイザー社のワクチンでは、注射した部位の痛み(1回目の接種後92%、2回目の接種後91%)、倦怠感(同23%、70%)、頭痛(同21%、54%)、37.5度以上の発熱(同3%、38%)などが認められましたが、こうした症状の大部分は接種後数日以内で回復しています。また、重篤な副反応としてアナフィラキシー反応がありますが、3月21日までに47件が報告され、これは100万回接種に対して81件の発症になります。なお、これらの症例の大半は軽快しています。また、アナフィラキシーを起こした人の約80%が、過去に薬や食べ物などでアレルギー反応が出た経験がありました。もし症状が出た

場合でも、適切な処置が行われれば問題はありません。

結局、ワクチン接種はしたほうが良いのでしょうか。

新型コロナウイルスをめぐっては多くの情報が飛び交っていて、接種すべきか迷う人もいます。基本的に、高齢者や基礎疾患のある重症化するリスクのある人は、ワクチンを接種したほうが良いでしょう。また、最近では変異ウイルスにより若年者の感染も増加しています。そして、若年者も接種することによって家族のリスクの高い人を守るようになります。一方で、これまでにアナフィラキシー症状を起こした人は、接種を控えたほうが良いかもしれません。一度、かかりつけ医に相談してみてください。なお、花粉症、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎の人は、これまでにアナフィラキシー症状を起こしたことがなければ、接種は可能です。

最後に、ワクチン接種に関しては個人の判断が尊重されます。接種しないという選択も間違いではありません。

(岡谷市医師会)



シルキーチャンネル

7月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- ブラおかや歴史探偵団
- ぼくもわたしもおかやっ子事業
- 家庭で作る郷土料理
- 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。

主な内容

CONTENTS

役員新体制について……………	22
岡谷市社会福祉協議会（会費）の協力をお願い……………	23
ビースクッションを利用しませんか？……………	24
みんなで知ろう!! 里親制度について……………	24

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

役員新体制について

会長就任あいさつ

日頃より岡谷市社会福祉協議会の活動に対しまして深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。このたび中田前会長からバトンを受け、岡谷市社会福祉協議会の会長に就任いたしました。

地域社会は少子高齢化や人口減少、また住民意識の多様化などにより大きく変化し、人間関係の希薄化や組織・団体等の担い手不足が懸念されております。加えて昨年来、新型コロナウイルス感染症の流行で日常生活は大きな影響を受けております。

そのような中、地域や生活における課題を的確にとらえ、地域の皆様や幅広い組織・団体等が手を携え、力を合わせて課題を乗り越えていかれるように取り組んでいくことが求められており、地域福祉の推進を図る社会福祉協議会が果たすべき役割は重要性を増していると思っております。

福祉の原点ともいえる「人と人とのつながり」と「支えあい」の大切さを改めて確認しながら、先人の皆様が築いてこられた福祉のまちづくりを発展させ、誰もが安心していきいきと暮らすことができる地域共生社会をめざして着実に前に進んでいきたいと考えております。

地域福祉の推進に向けて、すべての皆様のより一層のご支援ご協力を心からお願い申し上げます、あいさつといたします。どうぞよろしくお願いいたします。



会長 小口 明則

理事会

会長	小口 明則	副会長	小口 濱明	副会長	今井 郁乃	副会長	熊井 巻文
常務理事	河西 稔	理事	今井 康善	理事	帯川 豊博	理事	井口 光世
理事	小林 聖仁	理事	宮澤 雅光	理事	牛山 素吉	理事	林 美津恵
理事	花岡健一郎	理事	林 義明				

・理事会の役割・

事業計画・事業報告、予算・決算の承認などの事業執行の他、中長期的な経営の全体戦略、人材育成戦略、サービスの質の向上のための戦略、リスクマネジメントといった経営上の重要事項について判断を行います。

・評議員会の役割・

適切に岡谷市社会福祉協議会が運営されるようチェック役を果たします。
地域の福祉ニーズや福祉サービスを利用する会員（全市民）や当事者の声を社協の運営に反映させていきます。

・監事の役割・

業務の執行状況や財産の状況などを監査します。

竹花 直子
横内 文雄

社会福祉法人
岡谷市社会福祉協議会

評議員会 16名 【議決機関】

地区社協会長、民生児童委員、更生保護団体、市民活動団体やボランティア活動者など、また企業で経営や会計・財務、人事労務等に関わってきた方で構成

理事会 14名 【執行機関】

（会長1名、副会長3名、常務理事1名を含む）
地域住民の代表者である自治会関係者、民生児童委員、社会福祉施設や団体の関係者、学識経験者で構成

監事 2名
【監査機関】

税理士、学識
経験者で構成

事務局長

事務局

成年後見支援センター

居宅介護支援事業所

訪問介護事業所

総合福祉センター

ひだまり作業所

ひだまりの家



岡谷市社会福祉協議会 令和3年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日(木) ~ 8月31日(火)

岡谷市社会福祉協議会は、全市民の皆様を会員として位置づけ、すべての会員が安心して地域で暮らせるよう、「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来（あした）」をメインテーマに掲げ、地域住民と共に福祉活動を行っている団体です。

皆様からいただく会費は、岡谷市社会福祉協議会唯一の自主財源として、各種事業に有効に活用させていただきます。

また、納入いただいた会費の約半分は、それぞれの地域に還元させていただいており、区や地区社協の事業に活用していただいております。

本年度も社協事業の主旨をご理解いただき、より一層のご協力をよろしくお願いします。



会費の種類

◆ 一般会費	年額 1,000円
◆ 賛助会費	年額 2,000円以上

一般会費は
1,000円の内 300円
賛助会費は
2,000円の内 900円
が直接地区へ還元されています！

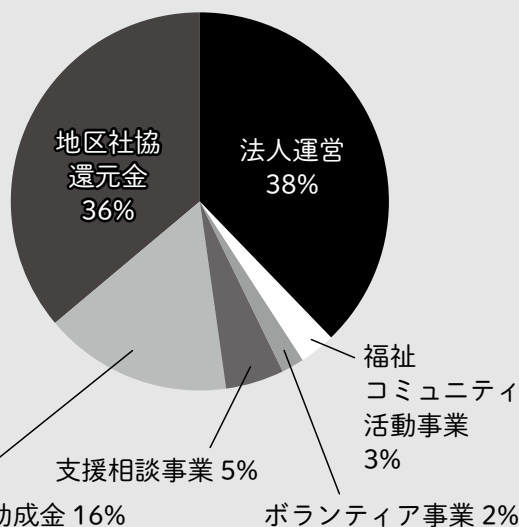
令和2年度会費は、
下図のとおり活用
させていただきました。

令和2年度収入総額

■ 一般会費	9,480,800円
■ 賛助会費	7,869,500円
総額	17,350,300円

【地区社協の事業】

- ・地区会食会／昼食会
- ・配食サービス
- ・地区社協だより発行
- ・世代間交流事業
- ・ふれあいいきいきサロン
- ・敬老会事業
- ・地区福祉ニーズ対応事業（福祉推進員設置）
- ・地域福祉推進会議
- ・各種研修会等



【市社協の事業】

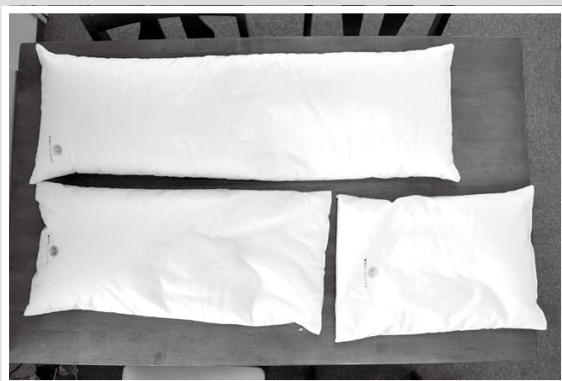
- 法人運営
 - ・社協だより「ゆめ」の発行
 - ・社会福祉大会費用
 - ・地域福祉活動への支援事業
 - ・生活福祉資金／助け合い資金貸付
- 福祉コミュニティ活動事業
 - ・地域サポートセンター設置促進
 - ・育児ファミリーサポートセンター事業
 - ・まゆっこサポート事業（家事援助）
 - ・車いす移送車レンタカー事業
- ボランティア事業
 - ・ボランティアセンターの運営
- 支援相談事業
 - ・心配ごと相談
 - ・結婚相談／ハートリーフ事業
 - ・成年後見支援事業等

社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

give it to you

ビーズクッションを利用しませんか？

岡谷市社会福祉協議会は、岡谷ライオンズクラブとビーズクッションを作り無料で配布しています。



サイズは、大 100cm・中 70cm・小 50cm の3種類
幅はすべて 34cm

中のビーズがつぶれてきたり、カバーの汚れが気になったら交換をします。
遠慮せずご連絡下さい。

こんなときにご利用下さい。

- 褥瘡（床ずれ）の予防の為に枕を利用し体の圧力を分散させましょう。
- 骨折等で、患部を動かないように安定させたいときに枕を程よい位置に置きましょう。
- むくみ予防に足を乗せる。
- 座った姿勢が安定するように隙間に挟む。
- 乗車中の腰痛予防に。



令和3年度 おかやボランティア連絡協議会研修会

みんなで知ろう!! 里親制度について

子どもが健やかに成長していくには、家庭での暮らしや経験がとても重要です。
しかし、親が亡くなってしまった、病気で育てられない、虐待・・・さまざまな理由で一時的にまたは継続して家族と離れて生活している子どもがいます。
こうしたそれぞれの事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解で成長をサポートしてくれるのが「里親」です。
子どもと共に暮らす育ちを応援しませんか？

どなたでもお気軽に
ご参加ください☆

★日 時：令和3年7月10日（土） 午前10：00～11：30

★会 場：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）大会議室

★講 演：『里親制度について』

★講 師：諏訪児童相談所 児童福祉司 片倉 宜子さま

お問合せは下記まで・・・

★☆ 岡谷市社会福祉協議会 24-2121 ★☆



主将インタビュー

去年の春高でフルセットで敗れた悔しさをばねにして、優勝を勝ちとりました。いまのチームは3年生ひとりひとりが、チームを引っ張っていくという強い気持ちを持っています。それが強さを生んでいると思います。全国大会では限界を決めず、チャレンジャーの気持ちで日本一をめざしたいです。



主将 石坂 朋也くん



積み重ねた思い 岡エバレー部 県高校総体 15年ぶり優勝

岡 谷工業高校男子バレーボール部が、宿敵松本国際高校を決勝で破り、15年ぶりに県高校総体を制覇しました。

古くからの強豪で地元からも愛されてきた岡エバレー部。8月2日から始まるインターハイでも、その名を全国に轟かせてきてほしいですね。市民のみなさんも応援よろしくお願いします！

監督インタビュー

まずは応援してくださったOBや地元の人みなさんに感謝を伝えたいです。優勝することひとつ恩返しできたと思っています。これまで勝負どころで勝ちきれなかったのが、生徒には泥臭く勝ち切る強い思いを持つことを指導してきましたが、それに応えてくれたと思います。日本一を目標としています。まずは一戦一戦を大切に全国で戦ってきたいと思っています。



大日方 崇徳 監督

0123 こどものくに

7月・8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
7月の休館日…13日(火)
(毎月第2火曜日)

親子リトミック講座(7月5日(月)より申込み開始)

日時…8月4日(水) 午前10時～11時

対象…親子(歩ける子ども) 講師…中坪睦代さん

持ち物…ハンカチ・飲み物

予約不要のイベント

7月 8日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
19日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
21日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
22日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
26日(月)	べったんこの日(7月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時

問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施!

双子のおしゃべり会(7月12日(月)より申込み開始)

日時…8月11日(水) 午前10時30分～

つくっちゃおう(7月12日(月)より申込み開始)

「あんぱまんちょうちん」を作ります。

(7月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…8月12日(木) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(7月19日(月)より申込み開始)

日時…8月19日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

今月の子育てキーワード(幼児期)「子どもとの『ふれあい』の時間を大切に」

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されている満足感になっていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

CANORA HALL カナラホールー岡谷市文化会館

はじめてのクラシックシリーズVol.8 シューベルトティアーデ in カノラ

9月11日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

人気企画シリーズ第8弾のテーマは、シューベルト! 今回は、ウィーンで開かれた小さなサロン、「シューベルトティアーデ」を舞台に大作曲家の生涯を語り、音楽でお贈りします。クラシック音楽入門編に最適な公演です。どうぞお気軽にお越しください。



©深谷義宣/aura.Y2
今川映美子



©植田大介
小林千津穂

出演

今川映美子 (ピアノ)
小林千津穂 (ソプラノ)
中村あんり (オーボエ・コールアングレ)
布能美樹 (フルート)
佐藤和子 (語り)
真嶋雄大 (語り・プロデュース・台本・編曲)

プログラム

〈オール・シューベルト・プログラム〉
アヴェ・マリア、菩提樹、即興曲 ほか

会場

小ホール

チケット 全席自由 2,500円
ソサエティ会員 2,000円
販売中 小中高生 500円

※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

7月

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…7月20日(火)
午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…7月3日・10日・17日・
24日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★夏の子ども工作教室★

日時…7月31日(土) 午後1時30分～
内容…牛乳パックなどを使った
リサイクル工作
持ち物…はさみ、のり、えんぴつ、ものさし

※持ち物には、必ず名前を書いてください。
※幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

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

スポーツだいすき!!

7月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

7月の休館日

5日、12日、19日、26日、30日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●日替わりサービスデー(毎週)

月曜・水曜日は食事付きプランの《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂が
お得な《モーニングスパ》、金曜日は65歳以上がお得な《シニアデー》、土曜日は子ども連れの家族
にお得な《ファミリーデー》、毎月26日は入浴料が割引になる《風呂の日》
を実施中♪

●食事処やまびこ

7月のおすすめメニューは【夏野菜カレー 870円】です! 夏野菜たっぷりのカレーで夏バテ防止に♪
※変更になる場合もあります。



7月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎27-6080

7月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●M・H・ハーモニー

プリザーブドフラワーアレンジ展示
期間…7月1日(木)～15日(木)

●書友会 書道展

期間…7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、お気軽にどうぞ。

●親水池で水遊び

親水池が新しくなりました。ぜひご家族で遊びにお出かけください。

7月の休館日

21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 イルフ童画館

企画展 8月16日(月)まで

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

収蔵作品展 8月16日(月)まで

武井武雄 収蔵作品展

武井武雄が「夏」の季節や行事を描いた作品を集め、展示します。

イベント 要申込み

★七夕飾りのミニ吹き流しをつくろう

日時…7月4日(日) 午後1時30分～
定員…8名 参加費…100円

★紙で探検おもちゃをつくろう

日時…7月18日(日) 午後1時30分～
定員…8名 参加費…100円

★折り染めでペーパーバッグをつくろう

日時…7月25日(日) 午後1時30分～
定員…8名 参加費…200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)

7月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎24-3319

市立 岡谷美術考古館

特別企画展

山田孝太郎 FANTASIC WORKS

7月15日(木)～9月20日(月・祝)



山田孝太郎「竜騎士の娘」

「ファイアーエムブレム」をはじめとするゲームや、ライトノベルなどの漫画やイラストを数多く手掛ける、諏訪地域出身の山田孝太郎氏の作品展です。

ワークショップ

ライトスクラッチうちわをつくろう

日時…7月24日(土)
午前10時30分～正午

参加費…500円

定員…8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

7月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトリー

岡谷

企画展示

岡工110周年記念展

「製糸業と諏訪蚕糸野球」

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

7月15日(木)～11月14日(日)

長野県岡谷工業高等学校は、明治45年に平野農蚕学校として誕生し、製糸業の発展を支える人材を育成、地域に大きく貢献してきました。その歩みと、製糸業の発展を背景に大活躍した諏訪蚕糸学校野球部の資料を展示いたします。



諏訪蚕糸
野球部ナイン
(昭和4年ごろ)



生糸製ユニ
フォームを着
用した選手
たち
(昭和4年ごろ)

平野農蚕学校
校舎落成式
(大正2年)



※新型コロナウイルス感染状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性があります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。

開館時間

午前9時～午後5時

(宮坂製糸所は午後4時まで)

7月の休館日

7日、12日～14日、21日、28日

問合せ ☎23-3489 (サンシハフ)

7月1日は「岡谷市民憲章」制定日

～ 今年は岡谷市民憲章制定50周年 ～



技術の向上と安全管理に
つとめ、明るい職場づくり
をし、産業の発展に力を合
わせましょう。

市民憲章に込められた 5つの想い

きまりを守り他人に迷惑を
かけず、お互いを尊重し合
いましょう。

教養を深め、学問や芸術を
振興し、文化財や公共物を
大切にしましょう。

心身をきたえ、あたたかい
家庭と健康で明るい生活を
築きましょう。

まちを緑化し、河川や湖を
きれいにしましょう。

市民憲章は、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくために、市民みずからが作った理念です。
市民憲章推進協議会は、この憲章にかかげた理念の実現と、さらなる普及に向けた活動を行っています。

岡谷市民憲章推進協議会では
会員を募集しています

興味のある方は
事務局までご連絡ください！



新築・改築した公共施設に
市花・市木の記念植樹



中学校の新1年生へ
市民憲章入りファイルの贈呈



小学校の新1年生へ
球根・花鉢の贈呈

岡谷市民憲章制定50周年記念事業

岡谷市民憲章推進協議会では、市民憲章の制定50周年という大きな節目を迎えるにあたり、「かたち」として残り、「心（記憶）」にも残り、そして「未来」につながる記念事業を行うため、昨年から検討を重ね、準備を進めてきました。その記念事業の内容を紹介します。

未来につなぐ

小学4年生(346人)が書く「10年後の自分へのメッセージ」や「10年後の岡谷市に望むこと」などをタイムカプセルに入れて埋設し、岡谷市の将来を担う子どもたちの想いを未来へつなぎます。

あわせて、10年前の小学4年生（現在20歳の方）に参加していただき、タイムカプセルを掘り起します。

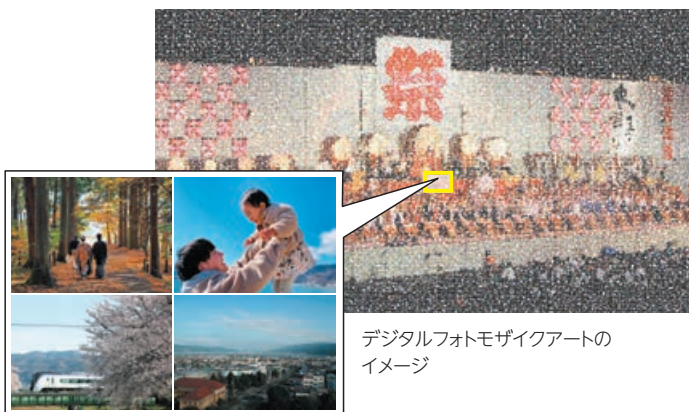


10年前の
タイムカプセル埋設の
ようす

かたちに残す

市民憲章制定からの50年を振り返る写真、今を伝える写真、将来を担う子どもたちの写真など、4,000枚を超える写真を市民のみなさんから提供いただき、市民総参加によるフォトモザイクアートを制作しました。

このほか、日々の生活やまちなかで市民憲章の存在を感じることができるよう、市民憲章パネル、記念マンホールを制作しました。



デジタルフォトモザイクアートの
イメージ

心に残す

6月4日に記念コンサートの開催、7月3日（土）には記念式典を開催し、50周年を祝うとともに、これまで市民憲章の普及にご尽力いただいたみなさんの功績に感謝し、表彰します。



50周年記念マンホール

「そうありがたい」

まちの姿をめざして

岡谷市民憲章は、50年前に市民の代表が集まり、何度も議論や検討を重ね制定され、半世紀という長い間、我々市民を導き、岡谷市の発展を支え、継承されてきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により疲弊している今、憲章に込められた先人たちの当時の熱い思いや努力をあらためて思い返すことで、この苦難を乗り越えていくことが大切だと感じます。

また、新しい生活様式への転換など、生活に変化が求められています。が、我々市民の「そうありがたい」の根底にあるものは、昔も今も変わらないと思っています。

我々市民の「そうありがたい」を文明化し、郷土を愛し、自らのまちを住みよく豊かにするための理念である市民憲章を継承し、子どもたちの笑顔があふれる明るい未来につなげるため、私たちはさらなる普及に向けて活動してまいります。



岡谷市民憲章推進協議会
会長 小宮山 英利さん

「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

こね

6月の

ハガキから

▼は広報広聴担当より

水道の特集をしていたいただきましたが、まさに2、3日前、わが家の風呂の水道管が漏水。身につまされました。

M・Oさん(本町)

▼お風呂の漏水、大丈夫でしたか!? 漏水も目に見えるものと見えないものがあります。急に水道料金が上がった場合などは、見えないところで漏水しているかもしれないので注意が必要です。

水道課では特集に掲載した大きな事業のほかにも、日常的に市内の漏水検査や水道施設の点検を行っているそうです。安全、安心なお水を届けるため、日々の管理も欠かせないんですね。

先の市報でシルクスイートを集めていただきましたので、今年作ってみようと畑を用意しましたが、苗が入荷しないというところで手に入りません。期待外れになってしまいました。

S・Yさん(川岸上)

▼せっかく畑まで用意していただいたのに、苗が手に入らなかったのは残念です。シルクスイートの苗は田中線のJ A信州夢マーケットでご注文いただければ手に入るそうです。また来年チャレンジしてみてください。やっぱり自分で収穫した野菜はひと味違いますよね。

岡谷市も高齢者へのコロナワクチンの集団接種が始まりましたね(わたしはまだ接種券が届きませんが...)。早く市民、いや国民が接種を完了し、コロナが終息し、安心安全な日常生活が送れるようになればよいですね。

T・Nさん(成田町)

▼新型コロナウイルスのワクチン接種も軌道に乗ってきました。市内医療機関での個別接種も始まり、さらに加速していきそうです。集団免疫が実現し、早くもとの生活が戻ってきてほしいですね。これから暑い時期になります。ワクチン接種にお出かけの際は熱中症対策もお忘れなく。接種しても熱中症で体調を崩しては元も子もありませんからね。

撮り歩きおかや

Report 10

「#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。
みなさんもインスタグラムで身近なおかやを発信してみませんか?

岡谷の魅力を発信



商業観光課
Instagram
[enjoy_okaya]



岡谷市観光協会公式
Instagram
[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)



Okaya



家系ラーメン「とむの」のチャーシュー麺
コンセプトは家系のオリジナルにより近く
短めの中太麺に濃厚なスープが絡んでうまい!
#とむの #家系ラーメン #ランチ
#お買い物するなら岡谷 #okaya



Okaya



初夏を感じさせるヤマボウシ
白い花がかれんさを感じさせます
実は果実を食べられるらしい
#ヤマボウシ #初夏 #白い花
#岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

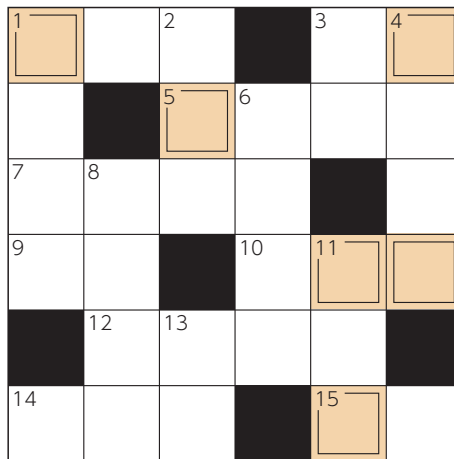
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.427

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、樋沢産トウモロコシ(3本)引換券と、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、**一言**(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」までお送りください。7月12日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●6月号の答えと当選者
「オカヤペイ」

正解数28通(応募総数29通)のなかから抽選で、T・Hさん(本町)、N・Yさん(神明町)、Y・Hさん(加茂町)、Y・Sさん(成田町)、Y・Aさん(赤羽)に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 童画館通りのお福稲荷神社。その神の使いといわれる動物は
- 3 美術考古館の妊婦土偶が持っています
- 5 今年の夏は7月28日。岡谷の名物をぜひ
- 7 コロナワクチンのモデル接種を実施したのは新屋敷区と
- 9 トルコなどの通貨単位
- 10 松・桜・薄・桐の20点がそろると
- 12 医療関係者や理容師、理科の先生なども着ています
- 14 上新粉を蒸して、砂糖を入れてついたお菓子。紅白とか
- 15 野菜や魚介類を酢味噌で和えた料理

◆タテのカギ

- 1 蚕糸博物館に展示されている中国古代復元○○○○物
- 2 人や物が役に立つ度合いとか価値
- 3 シカ、ウシ、サイ、ユニコーン、鬼
- 4 埋葬場所を示す目印。多くは木製の柱を指すことが多いようです
- 6 泣くときやお腹が痛いとき
- 8 写真に適した印刷方法。今はアイドルの肩書きとかで使われます
- 11 ショパンのワルツ第6番「○○○のワルツ」
- 13 ○○下町、○○手町



「あめふり」1957年 武井武雄

7月19日は「岡谷市防災の日」です。岡谷市にとって、忘れてはならない「平成18年7月豪雨災害」から15年が経ちました。本市では災害の経験から得た教訓をもとに、状況に応じた適切な防災情報等の発信に努めておりますが、この機会に、市民の皆様には、気象庁が発表する気象情報や、市の防災情報に注意を払っていただくとともに、いつ起きてもおかしくない災害に備えていただきたいと思います。

今井竜五

具体的には、警戒レベル3では、「避難準備・高齢者等避難開始」が「高齢者等避難」に変更され、①高齢者等は、危険な場所から避難する。②高齢者等以外の人も避難の準備をしたり、危機を感じたら自主的に避難することとされました。

警戒レベル4では、「避難勧告と避難指示(緊急)」が「避難指示」に一本化され、これまでの避難勧告のタイミングで避難指示を発令し、危険な場所から全員が必ず避難することとされました。

警戒レベル5では、「災害発生情報」が「緊急安全確保」に変更され、災害が発生・切迫し、避難場所等への避難がかえって危険であると考えられる場合には、できるだけ身近で安全な場所に避難することとされました。

7月に入り、本格的な夏を迎えました。ここから秋にかけて、大雨や台風が警戒が必要な季節になってきます。

大雨や台風の接近が予想される場合には、気象庁から早期注意情報(警戒レベル1)や注意報(警戒レベル2)が発表されます。さらに、災害発生のおそれがある場合には、市町村は住民に対して避難のための情報を発令しますが、この避難情報(警戒レベル3から5まで)が5月20日から全国一斉に変更になりました。



【市長随想⑦】
「『避難指示』は必ず避難」

付与総額 1億1千万円相当

岡谷まるごとショッピングモール化 キャッシュレスで最大30%戻ってくる キャンペーン

キャンペーン期間:2021年7月1日▶8月15日まで

本キャンペーンは早期に終了することがあります。



詳しいことは
こちらをご覧ください

○岡谷市 × PayPay

かんばんばい
まちのお店

岡谷市の対象店舗で
PayPay残高でお支払いすると*

お会計
額の

20%

戻ってくる

付与上限
1,000円相当/回、10,000円相当/期間

※PayPayアプリの
ダウンロードはこちら

○岡谷市 × Okaya Pay

岡谷市の対象店舗で
OkayaPay電子マネーでお支払いすると*

お会計
額の

30%

戻ってくる

付与上限
1,500円相当/回、10,000円相当/期間

OkayaPayの
詳細はこちら

大変お得なキャンペーンです。ぜひこの機会に岡谷市の対象店舗をご利用ください。
対象店にはポスターが掲示されています。

PayPayの対象店はPayPayアプリよりご確認ください
Okaya Payの対象店はOkaya Payのホームページでご確認ください

PayPay についてのご注意 ※ヤフーカード以外のクレジットカードは対象外

*付与されるPayPayボーナスはPayPay/ワイジェイカード公式ストアでの利用可能。出金・譲渡不可 *複数のキャンペーンが適用される場合、付与額が高いものが適用され、重複適用されない場合があります。詳細はPayPayHPをご確認ください。

OkayaPay についてのご注意 ※ポイントでのお支払いは対象外となります。

*OkayaPayカードはOkayaPay取扱店、または岡谷商工会議所で発行できます。*OkayaPayが利用できる店舗はホームページまたは岡谷商工会議所でご確認ください。

お問い合わせ 岡谷商工会議所 ☎0266-23-2345 ✉okayapay@okayacci.or.jp

人口の動き(令和3年5月1日現在)

人口	47,322人	前月比	+8	前年同月比	-625
世帯数	19,379世帯	前月比	+29	前年同月比	-70