



あなたとおかやを絆ぐ

Kaya

2021

9

No.1465

広報 おかや

日常化する大雨
わたしたちにできること

〈特集〉

がん予防。

がんについて考える。

今月の表紙

8月14日、15日に降り続いた大雨の影響により、市内各所で冠水や溢水などが発生しました。全国各地で頻発する大雨による災害。わたしたちは、これまで以上に防災への意識を高める必要があります。

日常化する大雨

わたしたちにできること

令和3年8月14日、15日に降り続いた大雨は市内各地に大きな被害をもたらし、そして3名の尊い命を奪いました。常態化する大雨による災害から身を守るため、できることを改めて確認しましょう。

写真：土石流が発生した川岸駅前

市民の皆様へ

8月15日に発生した土石流により、亡くなられた3名の皆様のご冥福を心からお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆様、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

また、広報活動や水防活動、救助活動、応急復旧活動などに関わっていただきましたまた、長野県、岡谷警察署、消防署、消防団、各区の自主防災組織、地域住民の皆様のほか、避難所運営にあたっていただきました各区の関係者の皆様には心より感謝を申し上げます。

岡谷市では、平成18年7月豪雨災害を経験し、その災害から得られた教訓と知識をもとに関係機関や各区の自主防災組織と連携し、水防訓練や土砂災害訓練、総合防災訓練を実施してまいりましたが、今回の災害が発生しましたことを重く受け止め、さらに防災・減災意識や危機管理体制、豪雨時における住民避難体制の再検討を重ね、安全・安心なまちづくりを強力に推進してまいります。

市民の皆様にも、毎年、日本各地で想像を超える大雨などによる自然災害が発生しておりますので、防災・減災に対する意識を高めていただきますようお願いいたします。

岡谷市長 今井 竜五



待張川氾濫

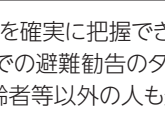


消防団の活動のようす

危険を感じたら安全な場所へ

全国で毎年のように発生する大雨による災害。わたしたちが自分自身、そして大切な人たちを守るためには、これまでに以上に災害への意識を高める必要があります。いま一度、災害時の避難行動や情報の入手手段を確認しておきましょう。

1 警戒レベルととるべき行動

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	 災害発生 又は切迫 緊急安全確保※1	命の危険 直ちに安全確保
〜〜＜警戒レベル4までに必ず避難！＞〜〜		
4	 災害の おそれ高い 避難指示※2	危険な場所から全員避難
3	 災害の おそれあり 高齢者等避難※3	危険な場所から高齢者等は避難
2	 気象状況 悪化 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認
1	 今後 気象状況 悪化のおそれ 早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

2 情報の入手

>> メール配信@おかや	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。登録は無料ですので、右のQRコードから登録してください。
>> 岡谷市防災ガイド	全戸配布されている冊子です。住んでいる場所にどのような危険があるか確認しましょう。
>> 岡谷市ホームページ	災害時の緊急情報を発信します。
>> 防災ラジオ	防災行政無線を受信して放送します。
>> 岡谷市公式フェイスブック	災害時には、岡谷市からの災害情報を随時発信します。
>> シルキーチャンネル	LTV11CHで放送中。災害時には、岡谷市からの災害情報を随時発信します。



「避難行動要支援者登録制度」に登録しましょう

要介護認定3以上の人、身体障害者手帳1・2級の第1種を持っている人などのほか、高齢者のみ世帯（独居を含む）も希望する場合は、「避難行動要支援者」の登録ができます。

登録しておく、有事の際に地域住民や消防、警察などが登録情報をもとに救護活動や避難支援を行います。

詳しくは社会福祉課（内線1251）まで

9月5日に 地区分散型防災訓練を実施します

9月5日（日）を中心に、各区公民館などで防災訓練が実施されます。この機会にご自宅の備蓄品の確認や家具の固定など、防災、減災に対する備えを確認しましょう。

●訓練当日はサイレンが鳴ります

午前8時ごろにサイレンが鳴ります（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。

詳しくは危機管理室（内線1592）まで

がんを知り

己を知る



〈特集〉

がん予防。 がんについて考える。

9月は「がん征圧月間」です。がんは生活習慣の見直しなどにより予防できることがわかってきました。がんとは何かを知り、がん予防について考えていきます。

出典＝国立がん研究センターがん情報サービス | 厚生労働省「人口動態統計」 | 東京都福祉保健局ホームページ | 国保データベースシステム
参考文献＝公益財団法人日本対がん協会ホームページ | がん教育推進のための教材(文部科学省) | がんを防ぐための新12か条(公益財団法人がん研究振興財団)

2人に1人は
がんにかかる時代。

がん

は、昭和56年以降、全
国の死因第1位で、が
んによる死亡者数は調査開始以来一
貫して増え続けています。

累積がん罹患リスク※という統計
では2人に1人はがんになる時代と
言われています。(2017年データ)
がんで死亡する確率(累積がん死
亡リスク)は、男性は26・7%、女
性は17・8%で、男性はおよそ4人
に1人、女性は、およそ6人に1人
が、ある年齢までにがんで死亡する
と推計され、今やがんは身近な病気
となっています。

※累積がん罹患リスクとは、ある年齢までにがん
と診断されるおおよその確率のこと。

数字で見る

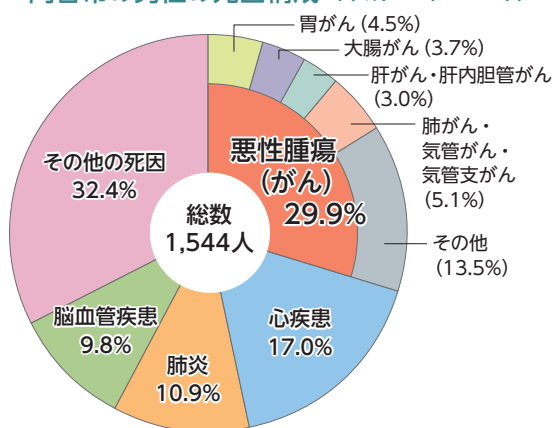
岡谷市のがん事情

3割の人が、がんで亡くなっています

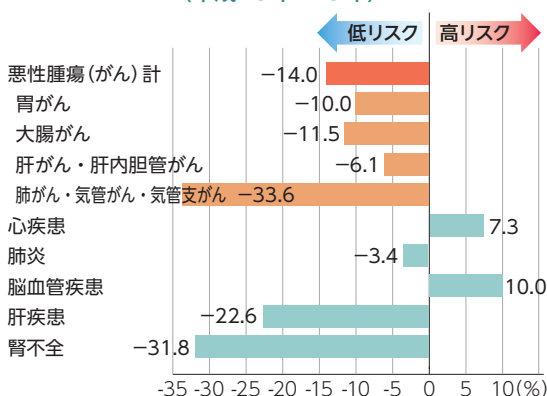
岡 谷市の死因の割合は、がんが約3割を占めています。

ここでは、平成25年から29年までのデータをもとに、岡谷市の死亡原因を全国平均と比較し、岡谷市民のみなさんが、どのような点に気をつけなければいいのかを探っていきます。

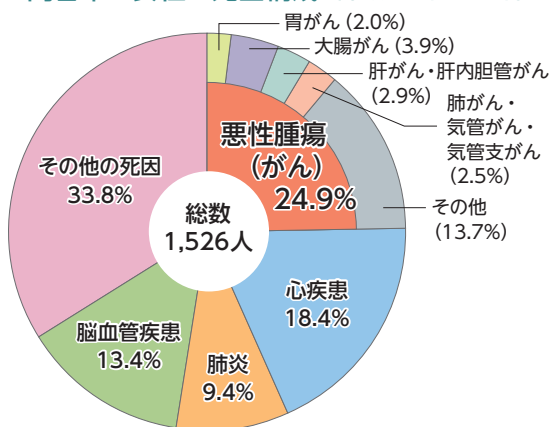
岡谷市の男性の死因構成（平成25年～29年）



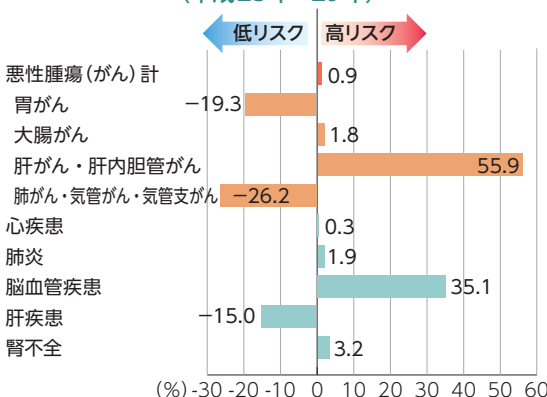
岡谷市男性 全国と比べた死因別死亡リスク格差（平成25年～29年）



岡谷市の女性の死因構成（平成25年～29年）



岡谷市女性 全国と比べた死因別死亡リスク格差（平成25年～29年）



男性 の場合、死因の内訳は悪性腫瘍(がん)が29・9%

と最も多く、次いで心疾患17・0%、肺炎10・9%、脳血管疾患9・8%となっています。また、がんを部位別で見ると、肺がん、胃がん、大腸がんという順になっています。

これらを全国平均と比べ、どの程度の差があるのかをパーセントで示したのが「死因別死亡リスク格差」のグラフです。グラフの棒が右にあるほど、死

女性 の場合を見てみると、死因の内訳は、悪性腫瘍(がん)が24・9%と最も多く、次いで心疾患18・4%、肺炎9・4%、脳血管疾患13・4%、

胃がん2・0%、大腸がん3・9%、肝がん・肝内胆管がん2・9%、肺がん・気管がん・気管支がん2・5%、その他13・7%となっています。

亡率が全国平均を上回り、リスクが高いことを意味しています。これによると、悪性腫瘍計による死亡率は14%全国を下回っています。一方、脳血管疾患が10%全国平均よりも高くなっています。また、気管・肺がんは33・6%下回り、低い値となっています。

肺炎9・4%となっています。部位別で見ると、大腸がん、肝がん、肺がん、という順になっています。

全国平均と比べると、悪性腫瘍計による死亡率は、0・9%全国平均を上回っています。同様に心疾患は0・3%全国平均より高く、脳血管疾患は35・1%全国平均を上回っています。がんのなかでは、肝がんが大腸がんが全国平均を上回っています。

医療費の面からみても、岡谷市国保加入者における疾病別医療費では、がんの占める割合が、32・7%（令和元年度）と最も高くなっています。（国保データベースより）

左記グラフ全て、厚生労働省「人口動態統計 保健所・市町村別統計」を基に作成

多くのがんは

早期発見により治療可能です。

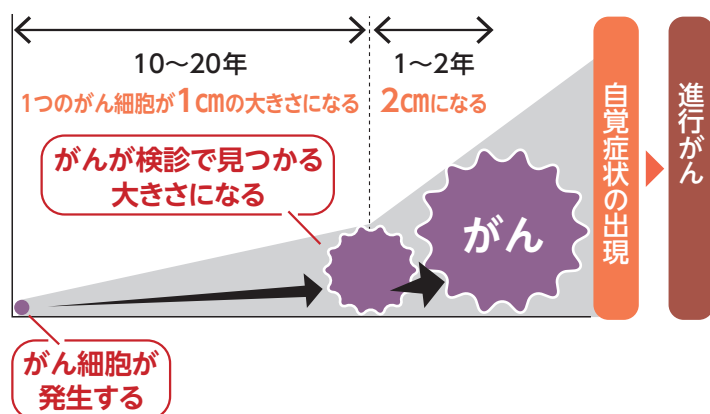
悪性腫瘍(がん)とは

腫瘍とは、体の中にできたかたまりのこと。正常な細胞は、体の周囲や状況に応じて増えたり、増えるのをやめたりします。しかし何らかの原因でできた異常な細胞が体の中に細胞のかたまりをつくることがあります。これが腫瘍です。悪性腫瘍(がん)とは、このような腫瘍のうち、無秩序に増殖しながら周囲に広がったり、体のあちこちに飛び火して新しいかたまりをつくったりするものを言います。

がんは、どのように大きくなるのでしょうか

細胞に、外部からの刺激によって傷がつくと、がん細胞になる場合があると言われています。発生した1個のがん細胞は目立った症状がないまま増え続け、10年〜20年かけて、一般的にがん検診で見える1cmくらいの大きさになります。しかしその後はわずかに1〜2年で2cmほどの大きさになり、それ以降は、がんは大きくなり、治り

がんの進行と自覚症状が出るまで



にくい「進行がん」となると、症状が現れてきます。まれに、より急激に進行する場合もあります。症状がある場合は速やかに医療機関を受診し、症状がない場合でも、がん検診を積極的に受診して、早期にがんを発見することが重要です。

がんの早期発見のためがん検診を受けましょう

がんは、生活習慣の見直しや適度な運動により予防することができると病気がです。しかし、それらを心がけていても、がんにならないようにすることはできません。そのため、発症予防と早期発見・早期治療の両方に気をつける必要があります。

岡谷市では、がんの早期発見のため「がん検診」を実施していますので、自覚症状がなくても定期的にがん検診を受けましょう。

また、がん検診で「要精密検査」が出た場合、「時間が無い」「必要性を感じない」「自分は大丈夫」などの理由で受診しない人も多いです。せっかくの早期治療の機会を逃さないようにするためにも、「要精密検査」になったら、早めを受診してください。

岡谷市で実施しているがん検診(令和3年度)

検診項目	自己負担金	対象者
胃がん検診(X線)	1,260円	35歳以上(70歳以上無料)
大腸がん検診(便潜血検査)	520円	35歳以上(70歳以上無料)
肺がん検診 (結核健診を兼ねる)	X線	35歳以上(65歳以上無料)
	CT	35歳以上
乳がん検診	視触診+超音波	30歳以上の女性(70歳以上無料)
	マンモグラフィ※	40歳以上の女性(70歳以上無料)
子宮頸がん検診	1,680円	20歳以上の女性(70歳以上無料)

※：年度によって、対象者の生まれ月が偶数月と奇数月とが入れ替わりします。

- 以下の①・②・③の人は、申し込み後、無料で受診できます。(肺がんCT検診は除く)
- ①70歳以上の人 ②生活保護世帯に属する人 ③市民税非課税世帯に属する人
- ③の人は一部負担金免除申請が必要です。

健康推進課 保健師
山口 果歩



岡谷市民病院の健診

早期発見、早期治療のために大切になるのが「がんの検診」です。
岡谷市民病院健診センターの保健師 瀬口ちなみさんに
健診センターの健診についてうかがいます。

岡谷市民病院の健診センターでは、
がん検診や生活習慣病予防の健診を、
人間ドックや一般健診というかたちで
行っています。

— 健診センターのがん検診には、どの
ような検査がありますか？

岡谷市で行っているがん検診のほか、
人間ドックや一般健診のオプションで
追加できる検査があります。その
検査の一つである腹部超音波検査では、
肝臓、胆のう、腎臓、すい臓などの内
臓の状態を確認することができます。

— 生活習慣病予防の健診では、どのよ
うなことを行っていますか？

40歳以上の人には、メタボリックシ
ンドロームに着目した特定健診を行
い、生活習慣の改善が必要な人には保
健指導を行っています。

院内の人間ドックや一般健診のオプ
ションに、頸動脈超音波検査や血圧脈
波測定があり、これらの検査では、動脈
硬化を可視化し血管年齢を調べること
で、脳血管疾患のリスクがわかります。

がんを予防するためには、生活習慣
病全般の予防と同じで、喫煙・飲酒・
食生活・運動習慣などの生活習慣を見
直すことが大切です。生活習慣を改善
してもらうために、健診結果のデータ
を見ながらその人に合った保健指導を
行っています。

— 保健指導では、具体的にどのような
お話をするのでしょうか？

生活習慣の改善はなかなか難しいこ
ともあるので、お酒に例えるなら、毎
日飲むビールを500ml缶から350
ml缶にするなど、できそうな目標を立
てることからお話しています。
少しずつの積み重ねで、健診結果に

改善が見られてきますので、継続する
ことが特に大切だと感じますね。

また、最近では運動習慣を身につけ
ることもお伝えしています。「+10プ
ラストン」という、運動が大幅でもふ
だんより10分多く体を動かすことで運
動習慣を身につけようというものので
す。寝るより座る、エレベーターより
階段、徒歩で通勤する、駐車場は遠く
に停めて歩くなど、無理なく続けられ
ることをお勧めしています。

— 健診を受けた後に気をつけることは？

健診は受けて終わりではありません
ので、「要精密検査」になった場合は、
必ず受診をしてください。岡谷市民病
院には、各科専門外来ほか「健診二次外
来」があり、予約・再検査をスムーズに
行つことができます。がんは早期発見、
早期治療が大切ですので、健診を受け
た後を大事にしてほしいと思います。

健診センター ロビー



もうひとつの がん予防。

ウイルスや細菌の感染予防（ワクチン
や早期治療で発生を防ぐことのできる
がんもあります。

いずれも、感染したら必ずがんにな
るわけではありませんが、感染の状況
に応じた対策をとることで、がんを防
ぐことにつながります。

岡谷市で実施している、がん予防に関する検査や予防接種（令和3年度）

がんの種類	検査・予防接種	原因となる ウイルス・細菌	費用	対象者
肝がん	肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス	520円	40歳になる人
	B型肝炎ワクチン （予防接種）		無料	生後2か月 ～1歳未満
胃がん	ABC検診 （胃がんリスク検診）	ピロリ菌	1,260円	40歳になる人
子宮頸がん	子宮頸がんワクチン （予防接種）	ヒトパピローマ ウイルス	無料	小6～高1相当 の女子

※予防接種の接種回数など、詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

がん治療の現在

がんは、早期に発見できれば治る可能性が高まると言われています。
岡谷市民病院の院長補佐兼消化器外科部長 三輪史郎医師に
がんの治療についてうかがいます。

—がんを治すためには？

がんには、「これをやれば治る」という薬や方法はありませんが、早期に発見できれば、手術などによって治る可能性が高まります。また、ごく初期で見つければ、お腹を切らずに内視鏡で取れる場合もあります。

—がんの治療はどのような方法があるのでしょうか。

がんの治療は、大きく分けて3つあります。まず一つ目は「手術療法」です。肉眼的に見えるがんを取りきる手術で、腫瘍と周囲の転移の可能性のあるリンパ節を含め切除します。手術と言っても、「外科的切除」と「治る」ことは必ずしも一致しません。進行がんの場合、「取れた」からといって「治りきった」とは言えない場合もあり、これが再発率に関わってきます。大腸がん・

胃がんの場合、早期であれば、手術で約9割治ると言われていますが、すい臓がんなど、ここまでいかながんもあります。

二つ目は、再発を予防するためを行う「補助化学療法（抗がん剤など）」とよばれる治療です。手術の後なるべく再発しないように、取りきれなかった細かいがんを抑え込むために行います。手術で取ることが難しい場所にがんがある場合などにも、化学療法が用いられています。

三つ目は、「放射線治療」です。放射線を体に直接当てるため、腫瘍がまとまっている場合に行うなど、がんの種類や場所に依りて用いられています。また、最近ではこれらの治療を組み合わせ、総合的に治療をする集学的治療という方法もあります。

—集学的治療とは何でしょうか？

集学的治療とは、手術と化学療法などを組み合わせ、患者さんの容態に合わせて「がんをコントロール」していく治療です。近年は、抗がん剤の進歩により、抗がん剤でがんを小さくしてから手術を行うことができる場合もあります。薬の副作用など、きめ細かに患者さんに対応する必要があるため、歯科口腔外科・眼科・皮膚科の専門の医師や、専門の看護師、薬剤師が連携する「チーム医療」がとても重要になってきます。患者さんにチーム医療で向き合うことで、より安全な治療ができて



岡谷市民病院 院長補佐 兼 消化器外科部長
三輪 史郎 医師

信州大学医学部卒。同大医学部附属病院第一外科で消化器外科医として研鑽を積み、准教授に就任。
平成22年7月岡谷市民病院に着任。

います。

岡谷市民病院には、がんの化学療法（抗がん剤）専門の「がん化学療法看護認定看護師」がいます。様々な薬が開発され日々変化している化学療法に不安を感じたり、薬の副作用を心配される患者さんが、治療を継続できるように寄り添い、また副作用を軽減するための方法を一緒に考えていきます。電話でお気軽に相談できる窓口も設置しておりますので、患者さんには安心して治療を受けることができていると思います。

「早期であればお腹を切らずにできる手術もあるそうですね。」

わたしの専門である消化器では、腹腔鏡手術という、お腹にいくつか穴をあけて、そこから小型カメラや手術器具を差し込み、患部を切り取る手術があります。

この手術の良いところは、傷が小さく済み、痛みが少ないことと、術後の回復が早いことです。岡谷市民病院では、早期のがんは腹腔鏡手術の適応としていますし、進行大腸がんの手術も、主に腹腔鏡で行っています。

また、患部を映すカメラ・モニターシステムは4Kや3Dが主流になっており、立体で高精細に見えるので、詳しく患部を見ることができ、より安全に手術を行うことができます。

「岡谷市民病院では、治療が難しいとされる、肝臓がんやすい臓がんの手術も行われているそうですね。」

肝臓やすい臓、胆道系のがんは、手術自体、専門性の高いものが多いです。こうした手術を行うには、高度な技術や経験を持った医師が複数人必要になります。岡谷市民病院には、この分野に経験豊富な医師が多く、さらに信州大学医学部で教授を務められ、この分

野の権威である宮川眞一先生に来ていただいているので、こうした難しい手術も積極的にを行っています。

がんは、取れば治るというものではありませんが、取れないと始まらないということもあります。ですから、こうした難しい手術であってもご相談いただければと思います。

「最後に、がんの早期発見の重要性についてお聞きます。」

がんは、早期発見で治る可能性が高まることはお伝えしましたが、そのためには、がんを見つけるチャンスを増やすことが重要です。がん検診で要精密検査が出て、数年放つてしまい進行してしまった患者さんも見えてきましたし、高齢になるほど、検診を受けなくなるため、進行がんが見つかる例が増えています。

ぜひ、年齢が高くなっても積極的に検診を受け、あきらめないで、治るうちに少しでも早くがんを見つけてほしいと思います。

「ありがとうございました。」

毎年9月はがん征圧月間

今年のスローガン

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

がん征圧月間とは、日本対がん協会と日本医師会が行っているがんの啓蒙月間です。みなさんもこの期間に自分のからだを知り、がんの知識を身につけ、がんに負けない体を作っていきます。

最近のがんの研究が進み、がんのリスクを高める生活習慣・生活環境・その他の環境諸因子が明らかになってきました。がんの予防法も具体的

になり、国立がん研究センターからは「科学的根拠に基づくがん予防法」が示されています。

今回の特集ではがんの予防、発見、そして治療についてお伝えしました。高齢になっても元気に過ごせるよう、定期的ながん検診や、がん予防のための5つの習慣を身につけるなど、今日からできるがん対策を始めていきましょう。

科学的根拠に基づく

がん予防のための5の習慣

1. 禁煙する：たばこは吸わない、受動喫煙を避ける
2. 節酒する：適度な量(エタノール23g)を守る
休肝日を設ける
エタノール23gの目安
＝日本酒：1合/ビール：大びん1本/ワイン：1/3本
3. 食生活を見直す：
 - ◆ バランスのとれた食事、野菜・果物をとる
 - ◆ 塩分控えめにする
塩分は胃の粘膜を刺激し、胃がんのリスクになります。
1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満
 - ◆ 飲み物を熱い状態とらない
熱い飲み物は食道の炎症で食道がんのリスクになります。
4. 適切な体重を維持する：太りすぎない、やせすぎない
5. 身体を動かす：
 - ◆ +10(プラス・テン)今より10分多く体を動かす
 - ◆ 運動習慣を身につける

問合せ●健康推進課(内線1183)

新型コロナウイルスワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)

海外渡航の予定があり、渡航する際に接種証明書を所持していることで防疫措置の緩和が受けられるなど、必要な人に新型コロナウイルスワクチン接種証明書を発行しています。

【申請方法】

窓口または郵送にて必要書類を提出してください。

郵送先:

〒394-8510 岡谷市幸町8番1号

岡谷市役所新型コロナウイルスワクチン接種対策室

【申請に必要なもの】

- 申請書
 - 海外渡航時に有効なパスポート(旅券)の写し
 - 接種券(接種済証)、または接種記録書の写し
 - 本人確認書類の写し(氏名と返送先住所がわかるもの)
 - 返送時に使用する返送用封筒 ※宛先・宛名の記入と切手貼付をお願いします。
 - (代理人が申請する場合)委任状・代理人の本人確認書類の写し
- ※申請書・委任状は市ホームページよりダウンロードしてください。
※確認事項が生じた場合(市外で接種等)、交付に時間がかかる場合があります。

岡谷市
ホームページ
(ワクチンパスポート)



ワクチン接種の申し込みはお済みですか？

現在、「基礎疾患のある人」、「高齢者施設等の従業者等」の接種を進めています。また、「60歳～64歳の人」、「50歳～59歳の人」をはじめとした、他の年代のみなさんの接種も予定を前倒しして進めています。

これまでの接種対象者である「65歳以上の高齢者」、「基礎疾患のある人」、「高齢者施設等の従業者等」で接種を希望する人は、

引き続き予約を受け付けていますので、下記までお申し込みください。

集団接種：新型コロナウイルスワクチン接種対策室

個別接種：各個別接種実施医療機関

(連絡先は市ホームページでご確認ください)

新型コロナウイルスが猛威を振るっています

デルタ株が全国的に猛威を振るっています。感染力の強さや重症化しやすさが指摘されているデルタ株に感染しない・させないために、「飛沫感染」、「エアロゾル感染」、「接触感染」を意識し、以下の基本的な感染防止対策をより厳格に行ってください。

- 屋内や人との会話時はマスクを正しく着用(不織布マスク推奨)
- マスクをしていても、人との距離は最低1メートルを確保
- 屋内や車内は十分に換気(屋内では30分に1回以上、数分間程度窓を全開)
- 人と同じものを触ることを避け、適切なタイミングで正しく手洗い・手指消毒
- ワクチン接種済みの人も以上の対策を徹底

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
(ワクチン接種)



健康

9月は「健康増進普及月間」です



生活習慣病は、日常の生活のあり方と深く関係しています。健康を保持・増進するためには、運動・食事・禁煙など国民一人ひとりが健康づくりへの理解を深め、実践することが重要なことから、9月1日から30日の1か月間を「健康増進普及月間」とし、「食生活改善普及運動」と連携して、市民のみなさんに、健康に関する情報を発信します。

【健康づくりに関するテーマブックスコーナー】

市立岡谷図書館に、健康づくりに関する本のコーナーを設けます。おすすめのなかから実践しやすい1冊を選び、健康づくりに取り組んでみませんか？

開設期間…9月13日(月)～30日(木)

岡谷市
ホームページ



問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

高齢者等世帯状況調査を実施します

岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。

9月から11月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、状況に応じて、聴き取りによる調査を行います。ご理解・ご協力をお願いします。

訪問対象…65歳以上の人

調査時期…9月から11月の間



調査対象

▶以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) ひとり暮らしの世帯
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 65歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障害者手帳などの取得者がいる世帯

▶64歳以下の方が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する64歳以下の方が介護認定者、障害者手帳などの取得者である。
- (2) 日中、夜間に65歳以上の方がひとりになってしまう。
- (3) 日中、夜間に65歳以上の介護認定者、障害者手帳などの取得をしている人のみになってしまう。
- (4) 同居者が未成年である。



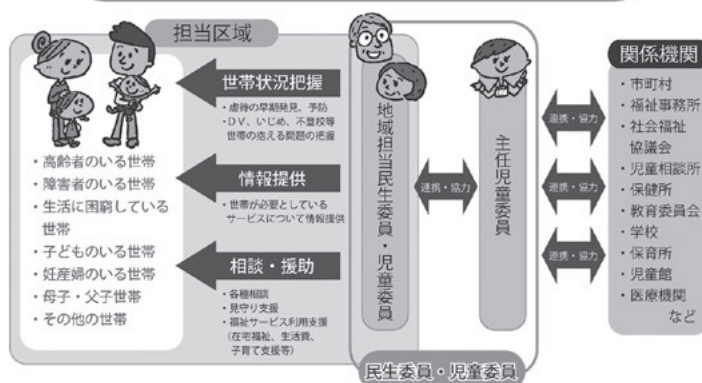
ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課または岡谷警察署までお問い合わせください。

民生委員は、法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、世帯状況の把握、情報提供、相談・援助などを行っています。

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



問合せ●介護福祉課(内線1269)

今月の子育てキーワード(胎児期)「妊娠・出産に関しての不安は 保健師・助産師に相談しましょう」

妊娠・出産に関して不安があるときや、家庭・職場などで悩みやストレスがあるときは、遠慮せずに相談しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

information — 今月のお知らせ —

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！

実施期間は11月30日(火)まで
通常約7,500円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。



日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。医療保険課までお申し込みください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の 特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

9月26日(日)の日曜日健診を無料で受けられますので、ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底などの検査が追加で受けられます。

時間…午後1時15分～2時・午後2時15分～3時
定員…45名

申込み…9月14日(火)までに長野県健康づくり事業団にお申し込みください。

日時…9月26日(日)

午前8時30分～正午・午後1時～2時(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…9月1日(水)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。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見！



問合せ●国保：医療保険課(内線1186)／協会けんぽ：長野県健康づくり事業団 ☎0120-106-969

お知らせ

認知症に関する理解を深めてみませんか 9月は世界アルツハイマー月間です



1994年、「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、
毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、
9月を「アルツハイマー月間」と決めました。

この機会に、認知症に対する理解を深め、認知症の人や
その家族への支援を考えてみませんか。



認知症に関する相談窓口

岡谷市認知症初期集中支援チームのご案内

認知症の人(疑いのある人)やその家族を、医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困りごとや心配ごとの確認を行っています。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医の先生と連携しながら、ご本人やご家族に合わせたサポートを行います。岡谷市地域包括支援センターにご相談ください。

認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

アルツハイマー月間に合わせて、岡谷市立図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

問合せ●介護福祉課(内線1276)／岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

お知らせ

「岡谷農業フェスティバル2021」

「JA信州諏訪 農産物販売2020+1 (岡谷市会場)」を開催します！

今年の農業フェスティバルは、
農産物販売を中心に開催します。
生産者と直接交流でき、
地元産の新鮮野菜を
購入できるチャンスです！
ぜひご来場ください。

日時…9月4日(土)

午前9時30分～正午

場所…イベント広場

(市役所正面玄関前)

農林水産課
宮原治希

岡谷市
農業振興連絡協議会
会長 宮澤 淑

問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会(事務局：農林水産課 内線1487)

お知らせ

農地パトロールを実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施します。地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。各農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますが、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すのに、大変手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑となる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要です

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会までご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

オープンエアマーケット 第5弾 — 秋の味覚狩り —

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。暑い夏を経て、豊かな実りの時期を迎えました。第5弾の今回は、そんな秋の味覚を満喫できるような野菜や果物をご用意します。ご家族そろってお出かけください。

日時…9月25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)

環境

9月は「乾電池収集」があります 埋立ごみの収集日に出してください

使用済乾電池の収集は、9月と3月の年2回です

乾電池は必ず使い切ってください。出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋（黄色）」に入れて、口をしぼり、記名してから出しましょう。

※モバイルバッテリー、加熱式たばこは専門事業者へ。

※豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。

※内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、粗大ごみとして専門事業者へ持ち込んでください。

◎ごみ・資源物を出す際の注意点

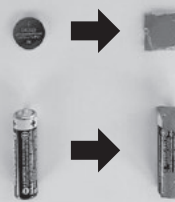
- 収集日は、各地区の家庭ごみ収集カレンダーや、市のホームページを確認する
- 早朝から8時30分までの間に出す
- 袋にはフルネームで記名する
- 草、枝を含む燃やすごみと埋立ごみは、1回の収集で2袋までのルールを守りましょう。

乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

袋に入れ、氏名を記入



ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

問合せ●環境課(内線1447・1448)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



アリゾナ州のグランド・キャニオン国立公園

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。暑い夏から少しずつ秋に近づいていますが、このような陽気にはアウトドアが人気です。1800年代、アメリカでは豊かな自然や動物を守り、国民がアウトドアを楽しむために、政府が「国立」公園を設立しました。

今回は、63ある国立公園のなかの1つ「グランド・キャニオン国立公園」を紹介します。

西部のアリゾナ州に位置し、面積は約4,930km²、さまざまな野生生物が住んでいる地域で、1919年に指定されました。公園の名前は世界中に知られている「グランド＝壮大な」「キャニオン＝峡谷」から来ています。この峡谷はおよそ600万年前から形づくられ、何千年も前からいくつかの先住民民族がキャニオンの辺りに住んでいる深い歴史があり、1979年には世界遺産に登録されています。

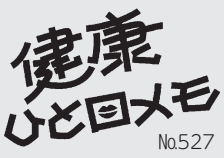
キャニオンの気象もすごいです。最低マイナス29℃から最高プラス38℃の温度差が記録されています。9月の平均気温は24℃なので、グランド・キャニオンを訪れるのにいちばんいい季節です。

I hope you can visit this wonderful place someday.



撮影者：M. Martinie





新型コロナワクチン接種を これから受けるみなさんに

国は、薬剤師がワクチン接種を行うことなどを検討することとしたが、それはなくなり、薬剤師は、ワクチンの調製・シリンジへの充填作業、医師との連携のもと、予診の前の服用中の薬剤などの確認、地域住民への情報提供や相談対応等の支援など、円滑な接種体制の確保に向けた取り組みを行っていくこととなりました。

いま、ファイザー社、武田／モデルナ社の新型コロナウイルスのワクチンが使用されていますが、現在のところ、いずれも2回接種（ファイザー社は3週間隔、武田／モデルナ社は4週間隔）が必要です。

厚生労働省
新型コロナワクチンについてのQ&A
特設サイトより

ファイザー社のワクチンは、通常、1回目から3週間後に2回目を接種することになっていますが、どのくらい経っても大丈夫ですか。

はいばん早くて19日後に接種を受けられますが、それより前には受けることができません。3週間を超えた場合、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

武田／モデルナ社のワクチンは、通常、1回目から4週間後に2回目を接種することになっていますが、どのくらい経っても大丈夫ですか。

はいばん早くて21日後に接種を受けられますが、それより前には受けることができません。4週間を超えた場合、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

〔2021年6月14日参照〕

接種するワクチンは選べますか。

接種を受ける時期に供給されているワクチンを接種することになります。また、複数のワクチンが供給されている場合も、2回目の接種では、1回目に接種したワクチンと同じ種類のワクチンを接種する必要があります。

〔2021年6月4日参照〕

ワクチン接種をこれから受ける人でお薬を服用している人は、「お薬手帳」または、ご自身が利用している調剤薬局に頼んで「薬剤情報」の紙をもらってワクチン接種会場に行き、提示することをお勧めします。

（岡谷薬剤師会）

お知らせ

産前産後期間の国民年金保険料は 免除になります！

免除期間…出産予定日、または出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後免除期間」）は、国民年金保険料が免除になります。なお、多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から数えて6か月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

※産前産後期間の免除制度では、免除された期間も保険料を納付したものと、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象者…産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する人

※すでに出産した人も、出産日が平成31年2月1日以降であれば対象となります。

届出時期…出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに手続きしてください。

※届出をしないと免除になりませんので、ご注意ください。

届出先…市民生活課窓口（国民年金担当）

●詳しくは、お問い合わせください。

●国民年金の保険料免除の仕組み

	保険料負担	年金受給額
国民年金納付者 ※現在まで全額納付の人	納付	国庫負担分 保険料分
現在の免除制度 （全額免除の場合）	免除	国庫負担分 なし
産前産後期間の 免除制度	免除	国庫負担分 保険料分

●免除対象期間〔太線で囲んだ部分が免除期間〕

	3か月前	2か月前	1か月前	1か月後	2か月後	3か月後
単胎			出産予定日※			
多胎			出産予定日※			

※届出が出産後の場合「出産日」

問合せ●市民生活課（内線1158）／岡谷年金事務所 ☎23-3661

・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。
期に確認の上、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。

目録に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
 十和設備(株) ☎ 24-0182		 水道建設(株) ☎ 23-2662	
9	10	11	
 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330		 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
6	17	18	
 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R2年9月生) [予約制・少人数教室]		 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622			
3	24	25	
 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R3年4月生) [予約制・個別対応]		 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室		
	無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：牛山秀樹 弁護士 ※10月分予約：9月22日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」		
	高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	15日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1279）		
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】 8日(水)・22日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206		
	女性のための相談 【予約制】	21日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課（内線1528）		
	ひきこもりの状態にある人 やそのご家族の相談	月～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	8日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000		
	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		
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	21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)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

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 ▶ 9月10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)

今月の納税

◎国民健康保険税 第6期

納期限…9月30日(木)

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）

くらしのカレンダー

9月

September

-  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 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
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 問合わせ 健康推進課 23-6141（直通）		1 歳 6 か月児健診 （R2年2月生） 午後（個別通知します） 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	2 歳児にこここ教室 （R1年8月1日～15日生） 午前（個別通知します） 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
5 山田外科医院 ☎ 22-2382 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 山一小口薬局 ☎ 23-2206 株アイテック ☎ 23-8500	6 2 歳児にこここ教室 （R1年8月16日～31日生） 午前（個別通知します） 杉村設備(株) ☎ 27-8632	7 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8 3 歳児健診 （H30年8月生） 午後（個別通知します） 株シンニチ設備 ☎ 22-1365 株浜パイピング ☎ 23-6885	
12 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 アイビー薬局 ☎ 26-1670 信和設備(株) ☎ 22-3302	13 育児相談（予約制） 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 株総設工業 ☎ 28-8504	14 有三善工業 ☎ 23-3446	15 3～4 か月児健診 （R3年5月生） 午後（個別通知します） 株林鉄工設備 ☎ 23-3197 株イワナミ ☎ 22-2222	
19 西川小児科医院 ☎ 27-0011 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 かえで薬局 ☎ 26-1929 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	20 春山眼科医院 ☎ 21-2525 小松歯科医院 ☎ 27-8226 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 十和設備(株) ☎ 24-0182	21 水道建設(株) ☎ 23-2662	22 9～10 か月児健診 （R2年11月生） 午後（個別通知します） 株アイテック ☎ 23-8500	23 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三井歯科医院 ☎ 23-8427 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 杉村設備(株) ☎ 27-8632
26 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 株浜パイピング ☎ 23-6885	27 育児相談（予約制） 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 株上條電設工業 ☎ 23-5330	28 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	29 信和設備(株) ☎ 22-3302	30 株総設工業 ☎ 28-8504

環境 既存住宅 エネルギー自立化補助金

県では、県民のみなさんの太陽光発電設備と蓄電池の設置を応援します。

補助額…1戸当たり20万円(蓄電池の設置のみの場合15万円)

※グループ・パワー・チョイス(共同購入事業)との併用はできません。

※詳しくは、諏訪地域振興局環境課までお問い合わせください。

対象…自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により、

①太陽光発電設備と蓄電池を同時に設置する人

②蓄電池のみを設置する人

※太陽光発電設備は10kW未満、蓄電池は4kW以上が対象です。

※令和4年2月末までに設置完了できない場合は補助対象となりません。

申込み…申請書類などは、諏訪地域振興局環境課へ郵送、または持参してください。

問合せ●諏訪地域振興局環境課

☎57-2952 (直通)

お知らせ 人権擁護委員による 「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。事前の申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…9月2日(木)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

お知らせ マイナポイント申込期限が 延長予定となりました

7月末から8月にかけて配布した「マイナポイント」のチラシにおいて、申し込み期限が「2021年9月末」までとなっていますが、「12月末」まで延期される予定となりました。

問合せ●市民生活課

(内線1104・1155)



お知らせ 令和4年度 保育園等 入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。

詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。

岡谷市ホームページ▶



※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和4年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※再来年の4月当初から一日保育が必要な家庭は、入園前に慣らし保育を行うため、令和4年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

環境 太陽光発電等普及活動 支援補助金

県では、県内の住宅における太陽光発電の普及拡大を図るため、事業者が地域住民に対して情報発信を行う事業を支援します。

補助額…1事業者につき20万円

(補助率:2分の1)

対象…信州の屋根ソーラー事業者認定制度実施要領第5条第1項による認定を受けた事業者のうち、中小企業者(みなし大企業をのぞく)

申込み…申請書類などは、郵送またはメールにて、長野県ゼロカーボン推進室へ提出してください。

メール sai-ene@pref.nagano.lg.jp

問合せ●長野県ゼロカーボン推進室

☎026-235-7179

環境 野焼きは原則として 禁止されています

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などは一部例外として認められています。焼却する人は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行いましょう。

▶少量、短時間で済ませる

▶洗濯物を干している時間帯を避ける

▶風の向きや強さに注意する

▶できる限り乾燥したものを焼却する

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 9月10日～16日は 自殺予防週間です



自殺はその多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死

と言われています。周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(ふだんより疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。

岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



こころの体温計▲

問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ 県下一斉 司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、消費者金融などの多重債務ほか。

日時…10月1日(金) 午後5時～7時

場所…カルチャーセンター

第3・5研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部

☎22-1747 (担当:山崎)

★★★★ スポーツ教室 ★★★★★

◎女性キックボクシング エクササイズ教室

期間…10月6日～12月1日

毎水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…15名(先着順)

申込み…9月2日(木)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…2,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850 (平日のみ)

★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…9月1日(水) 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3期 野球教室(小学生)

期間…10月1日～12月3日

毎金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分) …9月12日(日)

小学校:午後7時～

中学校:午後7時30分～

※通常の第3日曜日ではありませんので、ご注意ください。

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

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…9月12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…9月17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

お知らせ

やまびこ公園 9月の行事予定

▶やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…9月9日(木)

午前10時～午後2時

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～)

持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜 (要申込み)

「諏訪の夜景と爽やかな風に

あの頃を思い浮かべて」

日時…9月25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

(駐車誘導あり)

出演…ヴォーカル・ギター 藤森敬一
ケーナ・サンポーニャ・カホン

堀みゆき

ピアノ・電子ピアノ 下川久美香

チケット…一般:2,500円

高校生以下:2,000円

▶第6回グランドチャンピオン大会・ 第27回やまびこマレットゴルフ大会 (要申込み)

日時…9月30日(木)

受付:午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

対象…高校生以上の一般男女

※グランドチャンピオン大会の出場者は春風・緑陰・白雲大会の成績上位者、一般参加は第27回大会へのエントリーとなります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

(コンサートのみ)

カノラホール ☎24-1300



シルキーチャンネル

9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

- わが家のアイドル
- 市役所のおしごと
- コロナ禍における避難所
- 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。

◎第3期 Balletone教室

期間…10月5日～12月14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

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月5日～12月14日
 毎回火曜日(計10回)
 ②10月8日～12月10日
 毎回金曜日(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3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月6日～12月15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3期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…10月6日～12月22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

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月8日～12月10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

◎シンコースポーツ教室

無料体験レッスン

キッズアスリート教室(小学生)

定期教室の体験会。「走る・跳ぶ・投げる」といった基本的動作のレベル向上をめざす教室です。

日時…9月26日(日)
 午前9時30分～11時30分
 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3期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…10月13日～12月15日
 毎回水曜日(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…市民総合体育館
 定員…各30名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月22日～12月24日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…前半:午後6時30分～7時30分
 後半:午後7時30分～8時30分
 場所…岡谷田中小学校
 ※10月22日のみスワンドーム
 定員…各30名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

★各種スポーツ教室(一般)★
(シンコースポーツ㈱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…9月1日(水) 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9月15日(水) 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3期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…10月4日～12月13日
 毎日月曜日(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3期 ヨガ教室

期間…10月4日～12月13日
 毎日月曜日(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3期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…10月1日～12月3日
 毎回金曜日(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3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月6日～12月1日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…10月11日～12月6日
 毎日月曜日(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3期 キッズアスリート教室
(小学生)

期間…10月11日～12月6日
 毎日月曜日(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3期 フットサル教室
(年中～小学生)

期間…10月12日～12月7日
 毎回火曜日(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3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月12日～12月7日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

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症拡大防止のため、延期・中止することがあります。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。

カルチャーセンター 若者向け講座 自分の魅力を引き出すカラー講座

色が持つ力を知り、自分・他者のコミュニケーションを楽しく育む「色育(内面)」。自分に似合う色を知り、プライベートにも仕事にも活用する「パーソナルカラー(外見)」。カラーをテーマとし、2回に分けて学びます。

日時…10月6日(色育)・13日(パーソナルカラー)

(全2回) 毎水曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…概ね18歳以上で色育・パーソナルカラーに興味がある人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…M・Hハーモニー代表・(一社)日本色育推進長野色育会 山本深雪さん

持ち物…筆記用具

受講料…400円(2回分) ※講座初日に集金

申込み…9月6日(月)～30日(木)の午前10時～午後8時まで、カルチャーセンター窓口または、電話、電子申請(QRコードから)にて受け付け。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

令和3年度 岡谷市文化祭のお知らせ

今年度の岡谷市文化祭は、新型コロナ感染症拡大防止の観点から、下記のとおりとします。

【中止】

◆第77回 市民音楽祭

【開催】

◆第39回 市民伝統音楽芸能祭…

11月6日(土) カノラホール

◆第49回 市民舞踊祭…11月20日(土) カノラホール

◆市民朗吟祭…11月20日(土) カノラホール

◆岡谷演劇祭…動画にて配信予定

◆市民作品展…

10月30日(土)・31日(日) カルチャーセンター

◆第54回岡谷展…

11月11日(木)～14日(日) カルチャーセンター

※開催部門の詳細については、後日改めて掲載します。

※各部門の開催内容は、今後の感染状況により変更となる場合があります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

初心者の人、学び直したい人も大歓迎! 短歌講座 ～調べを楽しむ～

古くからの定型、五・七・五・七・七の調べにのった短歌を、わかりやすく学び、そして楽しめます。新たな可能性を探してみませんか?

日時…9月15日・22日・29日(全3回)

毎水曜日 午後1時30分～3時

場所…長地公民館 第1・2会議室

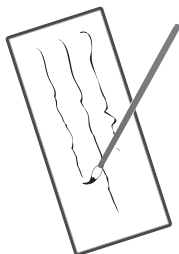
対象…市内在住・在勤の人

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…現代歌人協会会員 湊 明子さん

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…長地公民館の窓口または電話にて受付。9月10日(金) 締切。(受付時間:午前8時30分～午後5時15分)



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

ZOOM(ズーム) 初級講座

～リモート会議をしたり、遠くの家族と話そう!～

ZOOMの知識と操作を覚え、実際に受講者でZOOMを活用します。ノートパソコンがなくても受講できます。

日時…9月27日、10月4日・11日(全3回) 毎月月曜日

午後7時～8時30分

場所…湊公民館 2階講堂(3回目は自宅からの受講も可)

対象…高校生以上

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…パソコン総合支援ズイー代表 堀内佐武さん

持ち物…筆記用具(パソコンはこちらで準備しますが、自分のパソコン持ち込みや3回目自宅受講の場合は、Windows10搭載、Wi-Fi・カメラ・マイク機能があるノートパソコンで、パソコン用メールアドレスが必要です。スマートフォンでも可能ですが、画面が小さいため見づらいなど制約があります)

受講料…600円(3回分)

申込み…9月6日(月)の午前9時から湊公民館にて受付。費用を添えてお申し込みください。電話でも受け付けます。市外の方は9月13日(月)から申し込み可。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

主な内容

CONTENTS

今出来る活動を／地域のお宝探し始めています／	22
総合相談のご紹介／車いす移送車レンタルカー事業／	
食糧のご寄付をお願いいたします／	23
尊い善意をありがとうございます／	
福祉機器リサイクル事業／入れ歯リサイクル事業／	24

今出来る活動を！ ～地区社協活動～

コロナ禍でも地域の繋がりを途絶えさせないために地域の皆様が活躍しています。

新型コロナウイルス感染症の発生以来、今まで地域で行われてきた、敬老会や昼食会、いきいきデイサービスやサロン活動など人の集まる活動のほとんどが休止状態となっています。

そんな中でも、各地区社協は今出来る活動を模索し、感染症対策を徹底しながら活動を行っています。



【配食サービス事業・慰問事業】



地域のお宝探し 始めています！ (地域支えあい活動実態調査)

本年度、岡谷市社会福祉協議会では、岡谷市の生活支援体制整備事業の一環として、21の地区を対象に地域お宝探し講座を進めています。

地域のお宝とは何なのでしょう。日常の中の何気ない行動、活動の中の「人との繋がりがりや支えあい、ちょっとした気遣いなど」に着目し、それを「地域の宝物」としてしています。

日頃から地域、隣近所で行われてきている散歩の時の声掛けや、畑仕事や野菜のお裾分け、自分の趣味の活動など普段の行動が健康づくりや仲間づくり、安否確認などに繋がっていることもあるのではないのでしょうか。

そうした日頃の行動をみんなで出し合い、その行動についてみんなで楽しく意味づけをしていってみる、そんな和気あいあいとした場です。そこから自分たちの住む地域の新たな発見や地域の繋がりについて考えるそんな内容となっています。

コロナ禍で集まることが難しくなっていますが、状況の落ち着きをみて開催していきたいと考えておりますので、その際はぜひともご参加ください。

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

岡谷市社会福祉協議会の総合相談のご紹介

心配ごと相談	時 間：午前 8：30 ～ 午後 5：15
ボランティア総合相談	場 所：社会福祉協議会
家庭介護相談	相談員：社会福祉協議会職員 ※相談内容は何でも構いません。
ふれあい おしゃべり電話	時 間：午前 8：30 ～ 午後 5：15 相談員：社会福祉協議会職員 お電話でお待ちしています。
結婚相談	相談日：毎週火曜日 午前 10：00 ～ 午後 4：00 第 1、3 土曜日 午前 10：00 ～ 午後 4：00 相談は予約が必要となります。 場 所：総合福祉センター 312 相談室 相談員：結婚相談員
岡谷市成年後見支援センター	時 間：午前 8：30 ～ 午後 5：15 電話又は窓口、訪問にて相談をお受けします。 ※来所の際は、事前にお電話で来所の時間をご相談ください。 社会福祉協議会のホームページで、制度についてのパンフレットをご覧ください。

お電話をお待ち
しております。

車いす移送車レンタカー事業

岡谷市内に居住の車いす使用者や移動困難な身体障がい者及び歩行困難な高齢者等の世帯に車いす移送車を貸し出し、生活圏の拡大を援助します。

利用対象者は移動困難な身体障害者及び歩行困難な高齢者等のいる世帯です。

- 運 転 者 原則利用世帯の中から、運転歴 3 年以上の方。
- 貸出期間 最大 2 泊 3 日
- 予約方法 利用希望日の 1 週間前までに社協へ「利用申請書」を提出してください。
なお、予約取消の場合は前日までに社協へ連絡してください。
- 貸出や返却場所 おかや総合福祉センター

自動車
が
新し
く
な
り
ま
し
た。



食糧のご寄付をお願いいたします。

食糧のご寄付をお願いいたします。

白米や缶詰、レトルト食品など保存の効くものがあります。

NPO 法人フードバンク信州や、まいさぼ岡谷市と協力して、生活にお困りの方や子どもの居場所等に、お渡ししたいと考えております。

※賞味期限のあるものについては、期限内のものでお願いします。

ご連絡は岡谷市社会福祉協議会まで

尊い善意をありがとうございます

● 福祉基金へ

令和3年1月から令和3年7月まで

東堀星桜会様

(有)美よう室 湖畔様

戸島敦彦様

ユニー(株) 小さな善意で大きな愛の輪

募金運動 アピタ岡谷店様

匿名

● ボランティアセンターへ

令和3年1月から令和3年7月まで

○ 使用済み切手

わーくピア岡谷様

住友生命保険 相互会社様

ダイヤ精機製作所 労働組合様

(株)上條電設工業様 岡下地区社協様

(株)アイ・コーポレーション様

野村ウィメンズクリニック様

岡谷商工会議所様 東堀区様

岡谷若宮簡易郵便局様

山田輝江様 解体興業(株)様

(有)河口運送様 林敏子様 匿名

○ 米 川岸食料販売企業組合様

○ 衣類 宮坂知秀様 河西松子様

○ 藤森智光様

○ 布、手芸用品 小口結子様

○ 拡大器 後藤哲彦様

○ 菓子・お茶 正木屋様

○ タオル 東堀区様 藤森智光様

○ おむつ

○ 武田淳子様 降旗正様 匿名

○ アルファード・缶詰

○ (株)やまびこスケートの森様

○ 画鋏他 東堀区様

○ 食品 武井様

○ 毛布 匿名

○ うどん・そうめん 匿名

Thank you



福祉機器リサイクル事業をご利用ください！

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？
まだ使える…捨てるにはもったいない…

という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

お譲りできる福祉機器を岡谷市社会福祉協議会のホームページで公開しております。

【取扱品目】

車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等
※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

【リサイクル事業の流れ】

社協へ物品の登録をし、譲り受けたい方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当面同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。譲り受けたい方がいない場合もありますので、ご了承ください。

入れ歯リサイクル事業

不要になった入れ歯を寄付してください

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

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



《 収 集 方 法 》

入れ歯洗浄剤で洗浄し、ビニール袋に入れて、諏訪湖ハイツ1階ロビーにある回収ボックスへ入れてください。

諏訪湖ハイツまで来られない方は市社協へご連絡ください。ご自宅まで取りに伺います。

上記に関する申込み・問い合わせ先 【市社協】 TEL 24-2121 FAX 24-3555

0123 こどものくに

9月・10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
9月の休館日…14日(火)
(毎月第2火曜日)

親子ヨガ講座(9月22日(水)より申込み開始)

日時…10月22日(金) 午前10時～11時

対象…親子

講師…鈴木かおりさん

持ち物…靴下、飲み物、ヨガマットかバスタオル

予約不要の
イベント

9月10日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
13日(月)	ぺったんこの日 (9月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
15日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
28日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
30日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも

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(9月7日(火)より申込み開始)

日時…10月7日(木) 午前10時30分～

つくっちゃおう(9月15日(水)より申込み開始)

「ひらひらあかとんぼ」を作ります。

(9月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…10月14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

(9月21日(火)より申込み開始)

日時…10月21日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

子育て相談(要予約)

日時…10月27日(水) 午前中



ホストタウンプログラム岡谷

東京2020パラリンピックを盛り上げよう!

聖火ビジット

パラリンピックの聖火は、日本各地で生まれた炎が「聖火ビジット」として、自治体、学校や病院、パラリンピックゆかりの地などを経由して東京に集まり、ひとつの炎になって聖火となります。

東京2020パラリンピック聖火リレーのコンセプトは、「Share Your Light/あなたは、きっと、誰かの光だ。」。この大会を契機に共生社会を実現し、人と人、人と社会との「新しいパートナーシップ」を考えるきっかけとなることを願います。

問合せ●企画課(内線1523) / 社会福祉課(内線1252)

▶もみぎりの手法でおこし、誕生させた聖火をランタンに移した「採火式」のもよう(富士見町)



▼ランタンに移された聖火を、岡谷市では8月12日と13日に迎え入れ、歓迎セレモニーが行われました。(市役所ロビー)



CANORA HALL カノラホールー岡谷市文化会館

第11回かのら寄席
立川談笑 春風亭一之輔
二人会

12月11日(土)

午後2時開演(午後1時開場)

「いま最もチケットが取りにくい噺家」
が贈る大爆笑間違いなしの落語公演!



立川談笑



春風亭一之輔

出演

立川談笑 春風亭一之輔 ほか

会場

大ホール

チケット

全席指定

一般/特等席 4,000円 一等席 3,000円
小中高生 一律 1,000円

ソサエティ会員:全席一律1,000円

カノラホール友の会「ソサエティ」に
ご入会いただくと、特別割引料金で公
演をお楽しみいただけます! ぜひ、この
機会にご入会ください!!

ソサエティ年会費...個人会員 2,000円
家族会員 3,000円

※事前のご入会をお願いします。

【チケット発売日】ソサエティ:9月12日(日)
一般:9月19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

9月

図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネル
シアターなど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) 今月はお休みです。

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時...9月11日・18日・25日
の土曜日
午前11時～(30分程度)

★リサイクル本を配布します★

除籍となった書籍や、保存する期間
が過ぎた雑誌などを配布します。
日時...9月26日(日)午前10時～
午後3時(なくなり次第終了)

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。

●特別整理期間のお知らせ

蔵書点検のため、9月1日(水)～10日
(金)まで休館となります。公民館図書
室も利用できません。ご了承ください。

今月のテーマブックス

むかし むかしって?

9月19日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

9月の休館日

1日～10日、13日、21日、22日、24日、27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9月1日～9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・水曜日は食事付きプランの《湯つ
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
リデー》、毎月26日は入浴料が割
引になる《風呂の日》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
プサービス対象外。

9月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
岡谷パソコン同好会 会員写真展
期間...9月16日(木)～30日(木)

☆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。

●災害支援チャリティ 大浴場半額デー
9月20日(月・祝)の敬老の日は、大
浴場入浴料を通常の半額とし、当日
の入浴料全額を各地で発生した災
害支援金として寄付します。

●温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)
「温泉リハビリ友の会」会員募集中。

9月の休館日

15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

企画展 10月18日(月)まで

誕生45周年記念
ねずみくんのチョッキ展
なかえよしを・上野紀子の世界

上野紀子さんとなかえよしをさんの展覧会です。二人のかわいらしい世界をご紹介します。



©なかえよしを・上野紀子/ポプラ社

同時開催

武井武雄 収蔵作品展

武井が遺した作品のなかから「動物」をテーマに、さまざまな動物を紹介します。

●来館の子どもさんに「耳」と「チョッキ」(毎日数量限定)をプレゼント

※一般有料入館者同伴の小学生以下対象
※チョッキは一般有料入館券購入の保護者1名につき1枚となります。
※年間入館券の場合、配布は会期中1回のみ※なくなり次第終了となります。

イベント 要申込み

★『ねずみくんのチョッキ』のように鉛筆で絵を描こう
日時…9月5日(日) 午後1時30分～
参加費…200円

★樹脂粘土でねずみくんをつくろう
日時…9月12日(日) 午後1時30分～
参加費…200円

★羊毛フェルトでねずみくんをつくろう
日時…9月19日(日) 午後1時30分～
参加費…300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)

9月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎24-3319



市立 岡谷美術考古館

考古企画展

土器の比較から見る弥生文化—縄文から弥生へ

9月4日(土)～11月7日(日)

長野県立歴史館と共催で、北信地域と岡谷市の弥生時代中期から後期の土器を展示します。それぞれの地域の遺跡の分布と文化の変遷を比較します。

【関連イベント】(要申込み)
講演会「諏訪湖周辺における稲作文化の形成」
日時…9月11日(土) 午後2時～
講師…長野県立歴史館 町田勝則さん

特別企画展

翠川昭久と11人の彫刻家

9月27日(月)～11月14日(日)

下諏訪町出身の彫刻家 翠川昭久(てるひさ・1928-2016年)は、郷土を拠点に制作を続け、指導者としても多くの彫刻家を育成しました。翠川とともに教え子の彫刻家11人の作品を展示し、翠川の生涯と、郷土の美術界における功績を振り返ります。



翠川昭久「脱2」

ワークショップ まちじゅう芸術祭

ミニオカリナに絵付けをしよう

日時…9月18日(土)
午前10時30分～
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

9月の休館日
1日、8日、15日、21日～26日、29日

問合せ ☎22-5854



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)

11月14日(日)まで

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します。





※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。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)

9月の休館日
1日、8日、15日、21日、22日、24日、29日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

9月10日は「下水道の日」です！

2021年度 下水道推進標語

「下水道 雨水も汚水も すーいすい」

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」



台風シーズンで雨水の排水が重要となる、立春から数えて210日を過ぎた220日（にひゃくはつか）にちなんで、9月10日が「下水道の日」と定められました。

下水道のおもな役割は、まちなみを清潔にし、トイレの水洗化を推進（生活環境の改善）、河川や海の水質を保全（公共用水域の水質保全）、雨水の排除（浸水の防除）の3つがあります。どれも快適な生活に欠かすことのできない重要な役割を担っており、下水道はいわば「縁の下の力持ち」なのです。



ただいま点検中

下水道はルールを守って使いましょう

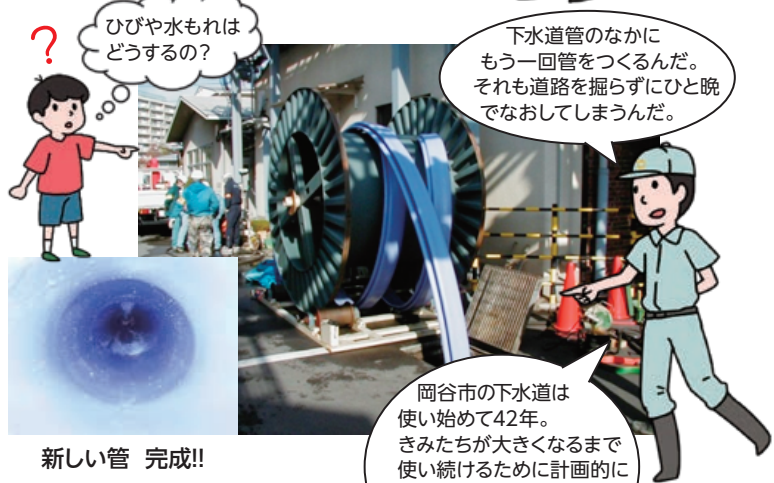
岡谷市の汚水は、下水道管やマンホールポンプを経由して、諏訪市豊田のクリーンレイク諏訪へ運ばれて処理されています。ちょっとした不注意で、油や台所のごみなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなってしまいます。一人ひとりがルールを守って使いましょう。



故障したマンホールポンプ
マンホールポンプのなかで布がからまっている



管内カメラ ひび発見!!



新しい管 完成!!

下水道早期接続のお願い

雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の水質汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、一日も早く下水道に接続してください。

手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。



トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



7/30・8/6 小学生にもものづくりの魅力を伝える 「ものづくり体験プログラム」

夏 休み中の小学生を対象に、市と市金属工業連合会が開催。「fab スペース hana_re」で同スタッフや岡谷工業高校電気部員の指導のもと、刺しゅう機によるトートバッグ作り、レーザーカッターによる木製スプーン作りなどを体験。市内製造業2社への工場見学も行いました。当初は1回の予定も、参加希望者が多く、2回に分けての開催となり、合計56名が参加しました。



8/1 お蚕様の解剖などを通してシルクを学ぶ 「わくわくふれあいシルクサマーセミナー」

蚕 糸博物館で、市内外の小中学生親子8組20名が参加して行われました。国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構の研究員を講師に招き、蚕の解剖や新素材の糸作り研究の講義、館内見学などを実施。蚕の解剖では、子どもたちがはさみやピンセットを使って蚕の体を開き、糸を作り出す絹糸腺や消化管を観察するなど、貴重な体験を通して、シルクについてじっくりと学びました。



8/3 岡山県玉野市との 「姉妹都市交流推進の誓い」に調印

昭 和55年の玉野市との姉妹都市提携以来、両市ではお互いのイベントへの出席や人事交流などを行ってきましたが、さらなる交流推進を図るため、宣言から40周年の節目に合わせ、「姉妹都市交流推進の誓い」を交わしました。調印式はリモートで行われ、今井竜五市長や玉野市の黒田晋市長がそれぞれ協定書に署名。今後も友好関係を深めることを誓いました。



8/11 「ぼくもわたしもおかやっ子」事業で 園児がトウモロコシの収穫を体験

郷 土の歴史や文化などにふれ、愛着を育む取り組みとして平成23年度から始まった同事業。その一環として、市内の保育園児（8園・約150名）が樋沢の五味農園でトウモロコシの収穫を体験しました。この日は長地・小口保育園の年長児が参加し、生産者から採り方を教えてもらい、大きなトウモロコシを自分の手で収穫。これらは、参加しない園にも配布され、おやつのに提供されました。

「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

8月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

暑い日が続いていますね。

日よけ用に窓辺にインゲンを作ってみました。白いかわいい花が咲いています。食べるのも楽しみ、見るのも楽しみ、作ってみてよかったです。

A・Sさん (川岸上)

▼インゲンの緑のカーテン!! 部屋は涼しく、かわいらしい白い花、野菜も食べられるなんて、一石二鳥!! いや、一石三鳥? くらいお得ですね。岡谷市では、来年「緑のカーテンコンテスト」を開催する予定です。今年育てた緑のカーテンも対象となりますので、ぜひ、写真に収めてご応募ください。

I ♥ OKAYA

岡谷生まれ、岡谷育ちですが、今回の広報クイズの答え、梨久保遺跡のことは初めて知りました。

A・Oさん (銀座)

▼身近にあっても知らない場所や建物もありますよね。梨久保遺跡は、長地地籍にある縄文時代の集落遺跡です。縄文時代中期の深鉢土器や石器など、数多くの考古資料が出土し、国指定の史跡になっていますので、機会がありましたら、ぜひ、一度足を運んでみてください。

東京にいる息子とは、もう2年以上もあっていません。帰省することもできず、東京に行くこともできません。早く新型コロナウイルス感染症が収束してほしいです。

T・Hさん (本町)

▼新型コロナウイルス感染症の影響により、大切な人と久しく会えていない人は、多いのではないのでしょうか。感染症の収束が見えないなかではありますが、会えない今だからこそ、思いやりや愛情を言葉にして電話やメール、ときには手紙などで届けてみてはいかがでしょうか。

撮り歩きおかや

Report 12

「#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

Toriaruki_Okaya!



湖畔にある「松亀味噌(株)」
ヘルシーで栄養満点なお味噌!!
月1回の「みその日」も大好評♥
#松亀味噌 #みその日 #食品
#お買い物するなら岡谷 #okaya

Okaya

Toriaruki_Okaya!



出早雄小萩神社のキツネノカミソリ。
夏の強い朝日を浴びて、オレンジ色の
花びらがより一層鮮やかに!
#キツネノカミソリ #出早雄小萩神社
#岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

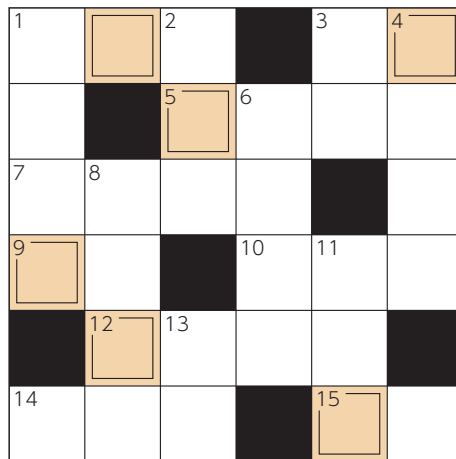
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.429

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5名に、ロマネット入浴券をプレゼントします。



●応募方法…はがきに**答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号**を明記し、**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。9月10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)

●8月号の答えと当選者

「ナシクボイセキ(梨久保遺跡)」

正解数34通(応募総数34通)の中から抽選で、T・Hさん(本町)、S・Yさん(大栄町)、K・Tさん(塚間町)、M・Uさん(神明町)、K・Iさん(川岸上)に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 岡谷でお〇〇〇様といえば
- 3 打ったり、笑ったり、正したり
- 5 顔面把手付〇〇〇〇形土器
- 7 横綱の土俵入りに使うあれを作ること
- 9 昔のフランスの国王。〇〇何世
- 10 話しかけに答えること。示し合わせるとか、気どころが通じあうとか
- 12 お医者さんが家に来てくれます
- 14 レイクウォークのあたりから小井川小の手前くらい。県道上もそうです
- 15 五輪の選手も今はこれが多いですね

◆タテのカギ

- 1 やまびこ公園から樋沢地区へ向かう峠
- 2 長地片間町にある〇〇〇苑
- 3 ヒノキやサワラの別名。青森などが有名です
- 4 お芝居での一座の頭ですね。座談会などの進行役のことも
- 6 8勝以上
- 8 〇〇〇〇会。新しい建物など関係者に一足先に披露します。昨年の西堀保育園完成時も行われました
- 11 ♪♪♪
- 13 鎌倉へ!



「かわのうた」1952年 武井武雄

地球温暖化への対応は、これまで経済成長の制約やコストと捉えられてきた面がありますが、私たち一人ひとりがこれを取り越え、解決を図り、脱炭素社会の実現に向け積極的な対策を行うことで、産業構造や社会経済の変革をもたらし、経済と環境の好循環を作っていくため、行動しなければならぬ時を迎えていると思います。

今井竜五



【市長随想⑫】

「2050年カーボンニュートラル」

近年、地球温暖化に起因する異常気象や気象災害は、世界各地で頻発しており、気候変動は今や人類共通の課題となっています。昨年10月、菅首相は2050年までに日本の温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、「2050年カーボンニュートラル」を宣言しました。また、長野県では本年6月、2050年ゼロカーボン実現を目指した2030年までの行動計画となる「長野県ゼロカーボン戦略」が策定されました。

「排出を全体としてゼロ」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスが排出される量から、森林などによる吸収や設備を使い分離・回収等をする量を差し引きして実質ゼロにすることを意味しています。

世界では、新型コロナウイルスからの復興を脱炭素社会の実現へと繋げるグリーンリカバリーの考え方が広がっています。

「グリーンリカバリー」とは、新型コロナウイルス感染拡大により冷えた経済の復興にあたり、環境に配慮した回復を目指す景気対策のことで、具体的には、廃棄物を出すことなく資源を循環させる経済や、クリーンエネルギーなどの研究に対する投資・助成などが挙げられています。

岡谷の
新名物!



シルクスイート 収穫体験参加者募集!

シルクのように滑らかな舌触りで、甘みが強いのが特徴のシルクスイート。「シルク」というキーワードが、岡谷市で普及活動を展開していくきっかけとなりました。

今年度は、シルクスイートの畑も整備し、約200本の苗を定植。秋の収穫期に向けて、土のなかで、ゆっくりと育っています。

そのシルクスイートの収穫体験に参加してみませんか。ご家族やお友だちなど、グループでご参加ください。収穫量の1割は参加者が持ち帰ることができます。

期日…10月9日(土)、16日(土)

※苗の成長状況などを考慮し、9月下旬に決定します。

※少雨決行。雨天の場合には、翌日の日曜日に開催します。

場所…研修農園隣接の畑(市民総合体育館西側)

料金…無料

対象…全ての開催予定日、順延日に参加可能な人で①・②のいずれかにあてはまる人

①市内在住の人

②市外在住で、岡谷市への移住や2地域居住を検討している人、テクノプラザおかやのコワーキングスペースの利用者

定員…20組(応募者多数の場合は抽選)

※個人での参加はご遠慮ください。

※1グループ最大4名までとします。

申込み…9月13日(月)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。9月17日(金)締切。



6月に植えた苗が



8月にはこんなに
青々と!



さあ、
秋には収穫です!

問合せ●農林水産課(内線1486)