

あなたとおかやをつな絆ぐ

KAYO

2022

6

No.1474

広報 おかや



避難

防災減災

〈特集〉

ヒ
ナ
ン
考
え
る
に
つ
い
て

2022

今月の表紙

「わが家のハザードマップ」をご存じですか？ 家族などで防災について話し合うよい機会になるはずです。梅雨になる前に、一家に1冊配られている「岡谷市防災ガイド」をもう一度開いてみませんか？

〈特集〉

防災 減災

2022

ヒナン
避難
について
考える

全国各地で毎年のように発生する、大雨、台風、地震などの自然災害による被害。これらの災害から命を守るためには、一人ひとりが日ごろから防災・減災知識を身に付け、災害への備えをしておく、そして災害発生のおそれがある場合には防災情報を収集して迅速に避難することが重要です。

「防災・減災2022」特集では、「避難」について考えていきます。



主に何が変わったの？ 今回変わったポイント

※わかりにくい語句は次のページで解説！

1. 夜間から朝にかけて大雨などが予想される場合は、**夕刻までに避難情報を発令することがあります。**
2. **夜間でも避難情報を発令します。**
3. 避難情報を発令する際に、夜間を含め**緊急速報メール※**を発信します。
4. 判断基準を、降水量に基づく基準から気象庁が発表する「**土砂キキクル※**」、「**土砂災害警戒情報※**」などの防災気象情報に見直しました。

岡谷市の

土砂災害の

「避難情報発令基準」

を変えました

令和3年8月の大雨により、岡谷市川岸地区では土石流が発生したほか、市内各所においても河川が溢水し、住宅などに甚大な被害が及びました。

市では、気象庁や県、地質や防災の専門家によるアドバイザー会議や、アンケート結果などを基に検証を行い、土砂災害の「避難情報発令基準」を見直しました。

避難情報発令基準 (土砂災害)

警戒レベル 新たな避難情報等	新たな発令基準内容 以下の判断基準を基本とし、長野地方気象台からの助言、現地情報などを参考に総合的に判断し発令します。
<p>警戒レベル3 高齢者等避難 (障がい者、妊産婦、乳幼児等)</p> 	<p>1又は2のいずれかに該当する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 大雨警報(土砂災害)※が発表され、かつ、土砂キキクルが「警戒(赤)」となった場合 警戒レベル3高齢者等避難の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令) <p>●警戒レベル3「高齢者等避難」は、極めて短時間で局所的な大雨の場合等、明らかに土砂災害警戒情報には至らないと判断される場合は発令しないこともある。</p> <p>住民のとりべき行動：高齢者等は危険な場所から避難、その他の人は避難準備</p>
<p>警戒レベル4 避難指示</p> 	<p>1～5のいずれかに該当する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 土砂災害警戒情報が発表された場合 土砂キキクルで「危険(紫)」となった場合 警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令) 警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合 土砂災害の前兆現象(山鳴り、湧き水・地下水の濁り、溪流の水量の変化等)が発見された場合 <p>●夜間・未明であっても1～2又は5に該当する場合は、警戒レベル4避難指示を発令する。</p> <p>住民のとりべき行動：全員が危険な場所から避難</p>
<p>警戒レベル5 緊急安全確保</p> 	<p>1～3のいずれかに該当する場合 (災害が切迫)</p> <ol style="list-style-type: none"> 大雨特別警報(土砂災害)※が発表された場合(災害発生を確認) 土砂災害の発生が確認された場合 土砂キキクルで「災害切迫(黒)」となった場合 <p>●上記1～3は立退き避難から命を守る行動変容を特に促す場合に発令するものであり、必ず発令しなければならないわけではない。一方、1～3以外の場合においても居住者等に行動変容を求める場合は発令する。</p> <p>住民のとりべき行動：命の危険 直ちに身の安全確保!</p>

上記表中の土砂キキクルの基準は、令和4年6月中に変更予定の内容で記載しています。

避難のためのキーワード

※大雨警報(土砂災害) | 気象庁発表

大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表される防災気象情報。

※大雨特別警報(土砂災害) | 気象庁発表

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表される防災気象情報。

※緊急速報メール | 国や地方公共団体が配信

国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を、特定の地域へ一斉配信するメール。

※土砂キキクル | 気象庁発表

大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを地図上で5段階に色分けして示す情報。大雨警報(土砂災害)、土砂災害警戒情報、記録的短時間大雨情報等が発表された際に、危険度が高まっている場所を把握することができます。

※土砂災害警戒情報 | 都道府県と気象庁発表

大雨により命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったとき、市町村長が警戒レベル4避難指示を発令する際の判断や住民の自発的避難の参考となるよう、対象となる市町村を特定して発表される防災気象情報。

アンケート結果から見た避難の意識と今すぐできるコト。

《調査概要》

- 実施期間：令和3年10月
- 対象総数：1,564件
- 回収数：1,149件
- 回収率：73.47%

避難情報と避難行動に係る市民アンケート調査結果

Q1 防災ガイドで身の回りなどの危険を確認しましたか？

-1

・はい	49%	約5割が身の回りの危険を確認していなかった	➡	今すぐできるコト	1へ
・いいえ	44%				

Q1 「わが家のハザードマップ」は作成しましたか？

-2

・はい	6%	9割が作成していません	➡	今すぐできるコト	1へ
・いいえ	87%				

Q2 避難行動は起こしましたか？

・はい	7.6%	9割が行動を起こさなかった	➡	今すぐできるコト	2へ
・いいえ	92.1%				

Q3 避難情報等が発令されたことを知っていましたか？

・土砂災害警戒情報	いいえ	37.7%	➡	今すぐできるコト	3へ
・高齢者等避難	いいえ	33.9%			
・避難指示	いいえ	40.0%			

約4割が発令を認識していなかった

令和3年8月の大雨災害において、高齢者等避難・避難指示の発令区域、土砂災害が発生した区域にお住まいの方、避難所に避難された方を対象に「避難情報と避難行動に係る市民アンケート調査」を行いました。

アンケート調査結果を参考に、一人ひとりが自分の身の安全を守るためにしなければならないことを一度考え、「**自らの命は自らが守る**」という意識を再認識する機会にしましょう。

今すぐできるコト **1. 防災ガイドで身の回りの危険を確認しよう！**

防災ガイド1ページ目に掲載の「わが家のハザードマップ」には、家からの避難経路などが書き込めるようになっています。

わが家のハザードマップの作り方動画はこちら

自宅周辺にどのような危険があるのかを事前に防災ガイドのハザードマップで確認しましょう。

- 〈事前に確認する内容〉
- ①自宅の立地
 - 土砂災害警戒区域や浸水想定区域など
 - 周辺の崖や土手
 - ②自宅周辺の危険箇所
 - 川、橋、塀、側溝など障害や危険物
 - ③自宅の構造
 - 自宅内の安全な場所の確認
 - ④複数の避難経路
 - 迂回路など複数の経路を！

☐ **岡谷市防災ガイド** (改訂版)

全区域のハザードマップ3種類、わが家のハザードマップが掲載されています。

こちらからダウンロードできます

今すぐ
できること

2. 「難」を避ける4つの行動を確認しよう！

決めておこう！

普段から「どう行動するか決めておく」ことが重要です。

1 行政が指定した避難所
への避難



防災ガイドで避難所の場所を確認しておきましょう。

2

安全な親戚・知人宅
への避難



普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

避難

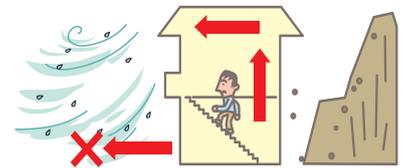
3 安全なホテル・旅館
への避難



通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。市内に提携している宿泊施設もあります。

4

屋内安全確保
(垂直避難など)



大雨で足元が悪いなど避難することがかえって危険な場合、壊れにくい建物の高い階(斜面の反対側)に避難しましょう。自宅から動けない場合は斜面から離れた部屋など、より安全な場所へ避難しましょう。

普段から準備！

①家族との連絡手段を決めておく

②非常持出袋を用意する

〈非常持出袋に入れておくものの例〉

- 常備薬
- 現金(紙幣・100円玉・10円玉)
- 預金通帳・保険証・免許証などのコピー
- その他必要なもの

もしもの災害に備えて

避難行動要支援者登録制度

「防災情報に気づけるか心配…」 「一人では避難できない」 「親族の緊急連絡先を知らせておきたい」 など、避難行動に不安のある場合は、避難行動名簿に登録をしておくことで災害時に支援を受けやすくなります。

詳しくは、社会福祉課(内線1251)まで

防災訓練などで活用し有事に備えます

災害時の安否確認や救助活動がスムーズに行えます



支援者

地域で日ごろから見守りや声かけを行います



避難行動要支援者

個別の避難計画を作成しておくことでより安心です

今すぐ
できるコト

3. 自ら防災気象情報を取得し、行動を!

岡谷市防災情報

気象庁のキキクルなどの情報が確認できます。



岡谷市防災情報

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、地震速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。(企画課で登録のお手伝いもできます)

防災ラジオ

防災行政無線を受信して放送します。



岡谷市ホームページ

災害時の緊急情報を発信します。



岡谷市ホームページ

水位情報・雨量情報

国・県・市内の雨量計などを確認できます。



国・県の雨量計
3か所



岡谷市の雨量計
11か所

シルキーチャンネル

LCVCH11で放送中。災害時には市からの災害情報を随時発信します。

普段から、防災気象情報に気をつけ、早めに行動することが大切です。

市からのメール配信は、登録すると、重要な情報がいち早く届きます。ぜひ登録をお願いします。

メール配信@おかや
メール配信登録方法



メール登録

①か②の方法で登録してください。

- ① QRコードからサイトに接続後登録。
- ② 下記アドレスに空メールを送信。返信されたメールに従い登録。
t-okaya@sg-m.jp

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



● 簡易テント



● パーティションと段ボールベッド



避難所といえば、仕切りがなく、床にシート、もしくは布団が敷かれているといった状況が多いため、プライベートの空間が確保されず、安心感のないイメージを抱く人も多いのではないのでしょうか。

近年の避難所はこのような環境が改善され始めています。その改善策のひとつが、テントやパーティションの設置です。これによりプライベートな空間を確保することができるため、人からの視線を遮り、ストレスを感じることなく、服を着替え、体を拭くことができます。また、エコノミークラス症候群になるリスクを軽減する効果もあると言われています。市では、避難所に簡易テント、パーティションを整備し、また要配慮者を想定した段ボールベッドを設置するなど、避難所の環境整備を進めています。併せて、飛沫感染防止や占有スペースの割振りなどのコロナ感染対策にも万全を期し、有事に備えています。

避難所の環境整備を進めています。

自助・互助の大切さ。

岡谷市自主防災組織連絡協議会会長
濱幹雄さんに、自主防災組織についてお話をうかがいました。

今 の世の中、何が起きるか誰にもわかりません。現在、世界中で目を覆うばかりの誰も想像しなかったことが現実起きています。

有事の際は、自分自身の行動が生死をわけます。ことが起きた場合、自分ひとりではなんとかしようと考える行動してはいけません。逃げて生き延びる、命をつなげることが最優先の課題です。

各地区の「自主防災組織」は、最前線で動く組織です。でも、その組織はハード・ソフト両面がいくら充実していても最後は人の力です。

自主防災組織は、助け合って生き延びることを目標にしています。

いつ何が起きるかわからない状況の中、自分を守り、お互いをいたわることの大切さがしみじみと身に染みます。近隣との付き合いや生活の基盤である地元との関わりが薄らいでいますが、今こそ近隣や地元との関係を見直し、お互いの絆を強めることが大切です。

今年もまた自然災害や予期せぬ出来事が起きることが懸念されます。自主防災組織は自助と互助のための組織であることの大切さを再認識し、有事の際にいかに迅速に行動でき、皆の安全安心を確保することができるか、あらためて議論して準備したいと考えています。



岡谷市区長会 会長
岡谷市自主防災組織連絡協議会 会長
花岡区長

はま みきお
濱 幹雄 さん

花岡区副区長として平成18年7月の豪雨災害に対応した経験を生かし、岡谷市全体の自主防災に力を尽くしています。

6月は 長野県土砂災害防止月間です。

防災訓練

土砂災害防災訓練を実施します

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。これに備え、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

- 日時 6月12日(日)
午前7時30分～10時(予定)
- 訓練対象地区
三沢区(会場：三沢区コミュニティ施設)
- 訓練参加機関など
三沢区、岡谷市消防団(第8分団)、岡谷警察署、岡谷市など
- 訓練内容
災害対策本部設置訓練、避難誘導訓練、避難所の開設・運営、土のう作成、土のう積み訓練など

当日、午前8時20分ごろから、防災行政無線(防災ラジオ、防災メールを含む)の放送、緊急速報メールの配信があります。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

防災講演会

「いざというときに逃げる勇気を！」
～防災・減災のための心理学～

- 講師
菊池 聡 氏
信州大学人文学部教授
信州大学地域防災減災センター長
1963年埼玉県出身



- 開催日時
7月2日(土) 午前9時30分 開場
午前10時 開演
- 会場
カノラホール(小ホール)
- 申込み方法
6月22日(水)までに電話かメールにて危機管理室へお申し込みください。
TEL: 23-4811 (内線1592)
E-mail: kiki@city.okaya.lg.jp

入場無料

※新型コロナウイルス感染症対策のため、入場人数を制限します。

■ 問合せ：危機管理室 内線1592

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

暑さに備えた対策を! 熱中症について



Hospital
ほすびた
ルポ 51
Reportage

これから暑い時期に入りますが、気候変動の影響もあり、毎年、熱中症で病院に搬送される方が増えています。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した総合診療科の大橋医師に、これからの時期に気をつけたい熱中症についてお話をうかがいます。

― 岡谷市民病院に着任しての感想は

みなさん穏やかで、コミュニケーションがとりやすく、居心地が良いです。風通しも良く、働きやすい病院だと感じています。

― 熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境下などで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。人間の体は、熱を体外へ放出するために、皮膚温度を上昇させ発汗すること、適度な体温を維持しているのですが、この機能がうまく働かないと、体内に熱がこもってしまい、めまいや手足のしびれ、頭痛や吐き気など、様々な症状を引き起こします。さらに症状が進行すると、意識障害や多臓器不全など重症化する恐れもあります。

― 熱中症を予防するには

熱中症は、体が暑さに慣れない5月頃から始まりますので、暑い環境に耐えられる体づくりを今から始めることが大切です。本格的に暑くなる前から

適度な運動、バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取るなどして、丈夫な体づくりを心がけましょう。

夏本番の暑い季節では、外出時は日傘や帽子などを着用して暑さを避けることや、室内では扇風機やエアコンで温度を調節するほか、運動を行う場合は暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを参考に運動強度を調整し、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しながら行ってください。

― 熱中症とマスク着用の関係性について

マスクを着用すると、熱が蒸散されずにこもってしまうため、高温多湿な環境下では、熱中症のリスクが高まります。マスクの着用時は、負荷のかかる作業や運動は極力控え、周囲の人との距離が十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずすことも大切です。

― 熱中症の症状が疑われるときは

日陰などの涼しい場所で体を冷やし、水分を速やかに補給することが必要ですが、自力で水分を補給できな



い、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。特に、体温の調節能力がまだ十分に発達していない子ども、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者や基礎疾患のある方は、熱中症にかかりやすいので、注意してください。

― 今後どのような医療を提供していきたいですか

岡谷市民病院では、総合診療科(外科・内科)で外来診察のほか、緊急な治療や処置、入院を含めた対応が必要な救急医療も行っています。専門は救急医療になりますので、これまでの経験が岡谷市の地域医療にどのように貢献できるのか、手探りしながら診療にあたっていきたいと思っています。DMAT(災害派遣医療チーム)※の隊員でもあるので、多くの方が集まる祭りやイベントなどでの救護活動、災害医療にも積極的に関わっていければと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

総合診療科 医長 大橋 慎一郎 医師

秋田大学医学部卒業後、伊那中央病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。総合診療科医長。趣味はランニング。日ごろから身心ともに鍛えており、フルマラソンやウルトラマラソン(100kmマラソン)にも出場している。また、野球が好きで、母校の高校野球の観戦を楽しみにしている。

※医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チーム。

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。

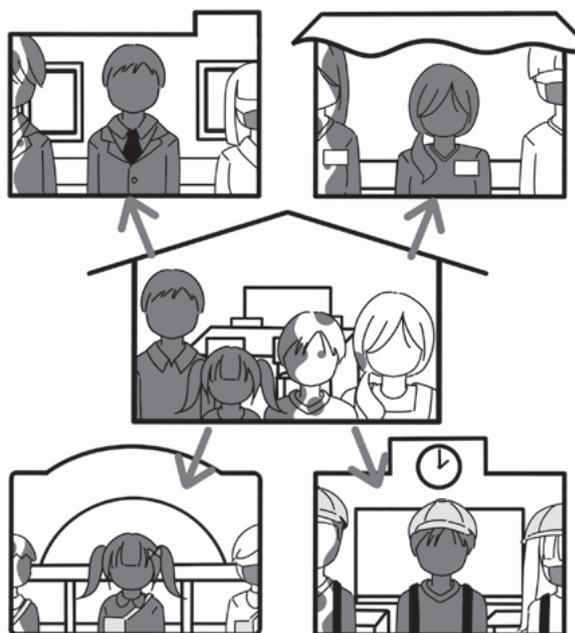
新型コロナウイルス感染症の無料検査について

長野県では、感染拡大傾向にあるときなどに感染の不安を感じる県民のみなさんがだれでも受けられる、無料検査を実施しています。詳細は県のホームページでご確認ください。

長野県ホームページはこちらから▶



日常のなかで次々と感染は広がる



外出時は正しくマスクを着用し
何らかの症状があるときは外出を控えましょう!

復帰に不安のある人は、無料のワクチン検査パッケージを受けることができます



学校での新型コロナウイルス感染拡大が進行しています
自宅療養者・同居家族も出勤、登校前に検査を受けることができます

ご存じですか？ ワクチン検査パッケージ

対象となる人

- ✓ ワクチンの接種歴に関わらず、飲食、イベント、旅行、帰省などの活動に際して陰性の検査結果を示す必要がある(県内に滞在する方であれば、県内在住でなくとも受検可能)
- ✓ 感染不安がある(こちらは県内在住の方に限られます)

※濃厚接触者は受検できません



濃厚接触者とは？

- ✓ 感染者と同居または長時間接触があった
- ✓ 感染防護なしに感染者を看護していた
- ✓ 感染者と飲食を共にした
- ✓ 感染防護なしに感染者と15分以上の密な(1メートル以内)接触があった



制作：諏訪郡医師会・岡谷市医師会・諏訪市医師会 イラスト：びゃくしん(内容は令和4年4月時点での対応策です。)

3回目の新型コロナウイルスワクチン接種が済んでいないみなさんへ

接種が済んでいない人や、接種を希望する人は、下記の新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご連絡ください。なお、該当者には接種可能日以降、順次接種券を送付します。接種の予約などについては、同封の案内をご覧ください。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ

【マイナンバーカード利用】 タッチパネルによる証明書発行サービスを開始します

6月1日(水)
スタート!

6月1日(水)より、市役所1階の市民生活課窓口にて、マイナンバーカード専用の証明書発行サービスを開始します。

マイナンバーカードを持参して、4ケタの暗証番号をタッチパネルに入力するなど、コンビニ証明書交付サービスと同じ手続きで、各種証明書を取得することができます。

これまで必須だった申請書への記入や本人確認書類提示の必要がなくなり、専用窓口も通常窓口と分かれているため、手続きの時間も短縮されます。

市役所にお越しの際は、ぜひご利用ください。



問合せ●市民生活課(内線1153・1155)

【利用できる人】

岡谷市に住民登録があり、利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカードを持っている人

【発行できる証明書】

①住民票の写し(世帯全員・個人)

※住民票の除票は取得できません。

②印鑑登録証明書

③戸籍謄本(全部事項証明書)

④戸籍抄本(個人事項証明書)

※戸籍証明は、岡谷市に本籍がある人のみ利用可能です。

※除籍謄本、改製原戸籍謄本は取得できません。

⑤戸籍の附票

●詳しくは、市民生活課へ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。

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
看護師(既卒)	随時	若干名	該当資格のある人
臨床検査技師(既卒)	令和4年10月1日	若干名	昭和62年4月2日以降に出生し、該当資格のある人
看護師	令和5年4月1日	若干名	該当資格のある人、または令和5年3月に該当資格を取得見込みの人
臨床検査技師		若干名	昭和62年4月2日以降に出生し、該当資格のある人、または令和5年3月に該当資格を取得見込みの人

勤務場所…岡谷市民病院

採用試験…1次試験：一般教養試験、専門試験

2次試験：面接試験

募集期間…看護師(既卒)：随時募集中

臨床検査技師：7月8日(金)まで

看護師：7月19日(火)まで

※受験資格や試験日程など、詳細はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

詳しい情報は

<http://www.okaya-hosp.jp/>



問合せ●岡谷市民病院 庶務課 人事厚生担当

☎23-8000 (内線3612)

お知らせ

国民年金保険料は 前納がお得です

令和4年度の国民年金保険料は月額「16,590円」です。早めのお支払い(前納)や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

◆国民年金保険料の納期限は「納付対象月の翌月末日」です。

口座振替1か月前納は「納期限よりも1か月前早く口座より振替(納付対象月未振替)」する方法です。

令和4年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	16,590円	99,540円	199,080円	*397,320円
現金支払(前納)	/	98,730円	195,550円	*382,780円
割引額		810円	3,530円	14,540円
口座振替(前納)	16,540円	98,410円	194,910円	*381,530円
割引額	50円	1,130円	4,170円	15,790円

※令和4年度保険料額(16,590円/月×12か月) + 令和5年度保険料額(16,520円/月×12か月)

◎口座振替

申込み…振り替えたい口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所国民年金窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。なお、口座振替による前納で、6か月分、1年分、2年分のお申し込みについては、振替開始に併せて申し込み締め切りがありますのでご注意ください。

◎現金支払い

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアにて納めてください。納期限は「納付対象月の翌月末日」です。納付書の使用期限とは異なりますのでご注意ください。また、前納を希望する人は、領収書日付印欄に「前納」「上期」「下期」と記載された前納専用の納付書をご利用ください。

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(水)～8日(水) 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13日(月) 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 301A会議室
 直通☎78-3710 入居指定日…7月1日(金)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、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階	1	17,900～26,700	3,700		
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500		
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・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A-2	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	29,000～43,200	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,200	3,500		可
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	6・7階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	1・2階	20,300～30,300	2,400		可

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)

お知らせ 諏訪広域連合 小児夜間急病センターの診療日が変わります

開設以来15年間、年中無休で診療を行ってきた諏訪地区小児夜間急病センターですが、地域の医療サービス提供環境の変化に合わせて、7月から「週4日」の診療となります。

7月からの診療日:火曜日・木曜日・土曜日・日曜日
 (月曜日・水曜日・金曜日は休診)

【諏訪地区小児夜間急病センター】

まずはお電話で症状をお伝えください
 夜間にお子さんが体調をくずして、どこに相談しようか迷ったことはありませんか? 急な発熱、腹痛、嘔吐などでお困りのときは、諏訪地区小児夜間急病センターで受診できます。
 診療科目…小児科(けが・やけど・ハチ刺され・誤飲は除きます)
 対象…生後3か月以上、中学生以下
 診療時間…午後7時～9時
 (受付時間:午後6時30分～9時)
 所在地…諏訪市四賀2299-1
 (平安堂諏訪店駐車場の奥)



よるきゆうきゅう
 ☎54-4699

こちらをご利用ください

- ▶病院受診の判断の目安はこちら
ONLINE QQ こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp>
 (公社) 日本小児科学会により監修されているウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
- ▶夜間の電話相談窓口はこちら
長野県小児救急電話相談 局番なしの「#8000」
 お子さんの夜間のけがや急病などの際、保護者が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の判断について助言を行っています。

問合せ●諏訪広域連合 企画総務課総務係 ☎52-4141

information ー今月のお知らせー

入園前に保育園に行ってみよう！

未就園児親子交流

保育園はどんなところ？ 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。
※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								
			6月	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	16日	14日	4日	10日	13日	10日	12日	12日	16日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	2日	7日	4日	-	6日	10日	1日	12日	2日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	7日	5日	2日	2日	1日	10日	21日	17日	-
川岸保育園	☎22-3829	チュールリップぐみ	9日	6日	2日	17日	4日	4日	20日	11日	-
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	7日	5日	2日	17日	4日	2日	6日	10日	-
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	8日	26日	10日	-	11日	10日	9日	18日	7日
みなと保育園	☎22-3566	ノンタンの日	2日	14日	18日	-	20日	10日	22日	12日	9日
長地保育園	☎27-4194	ノンタンの日	9日	5日	4日	17日	6日	2日	22日	12日	-
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	16日	7日	10日	10日	6日	17日	16日	13日	16日
神明保育園	☎22-4555	ノンタンの日	21日	14日	24日	17日	25日	8日	13日	19日	-
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	21日	22日	23日	6日	4日	1日	1日	11日	-
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	2日	5日	4日	1日	1日	17日	21日	12日	-
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンタンの日	28・29日	-	18・19日	-	4・5日	17・18日	-	-	-
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	詳しくはお問い合わせください。								
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	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。								

お知らせ 児童手当制度が6月から一部変わります

1. 現況届の提出が原則不要となります

令和4年度から受給者の現況を公簿などで確認するため、現況届の提出が原則として不要となります。
※提出が必要な一部の人(離婚協議中で配偶者と別居している人など)については、個別に通知をお送りします。

2. 特例給付の支給に係わる所得上限額が設けられます

令和4年10月支給分から、所得額により、特例給付の支給がされない場合があります。

児童を養育している人の所得が右記表の②以上の場合、児童手当等は支給されません。

※児童手当等が支給されなくなったあとに所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出などが必要となりますので、ご注意ください。

※児童を養育している人の所得が右記表の①未満の場合は児童手当を、所得が①以上②未満の場合は特例給付(児童1人当たり月額一律5,000円)を支給します。

扶養親族等の数 (かつこ内は例)	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人 (前年末に児童が生まれていない場合など)	622万円	833.3万円	858万円	1,071万円
1人 (児童1人の場合など)	660万円	875.6万円	896万円	1,124万円
2人 (児童1人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	698万円	917.8万円	934万円	1,162万円
3人 (児童2人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	736万円	960万円	972万円	1,200万円
4人 (児童3人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	774万円	1,002万円	1,010万円	1,238万円
5人 (児童4人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	812万円	1,040万円	1,048万円	1,276万円

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者および扶養親族(里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除きます。以下「扶養親族等」といいます)並びに扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持したものをいいます。扶養親族等の数に応じて、限度額(所得額ベース)は1人につき38万円(扶養親族等が同一生計配偶者(70歳以上に限ります)または老人扶養親族であるときは44万円)を加算した額となります。

問合せ●子ども課(内線1265)

information — 今月のお知らせ —

募集 「男女共同参画おかや市民のつどい」
実行委員募集

岡谷市では、お互いの人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわることなく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を実現するため、市民との協働による取り組みを進めています。

「男女共同参画おかや市民のつどい」を一緒に企画・立案・運営をしてくださる団体や個人を募集します。

対象…市内に在住・在勤の人

(団体やグループでの参加も可)

※ただし、営利目的、政治宗教

団体は対象外

応募締切…6月17日(金)



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

募集 岡谷市上下水道事業運営審議会
委員募集

市の水道事業および下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。

募集人員…若干名(応募者多数の場合は書類選考)

任期…7月15日から2年間

対象…市内に在住または在勤の20歳以上の人で、水道事業や下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員になっていない人。

応募方法…指定用紙(任意用紙でも可)に住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめ、水道課まで持参、郵送、またはEメール(suido@city.okaya.lg.jp)で提出してください。

応募締切…6月10日(金)必着

問合せ●水道課(内線1411)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

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。介護者同士の交流もできますので、ぜひご参加ください。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
6月7日(火) 午後1時30分～3時	アロマの香りと椅子ヨガで体メンテナンス	宅老所和が家交流スペース(株)和が家 ☎75-2606	中島寛子さん 吉江真弓さん	10名	7月27日(水) 午後1時30分～3時30分	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	10名
6月15日(水) 午後1時30分～3時30分	からだのメンテナンス～やさしいヨガ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	10名	7月31日(日) 午前10時～正午	疲労回復体操 リラックス体操	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	疲労回復インストラクター 絹の郷職員	10名
6月26日(日) 午前10時～正午	簡単にできるツボ押し教室	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	10名	8月2日(火) 午後1時30分～3時	簡単ヨガでリラックス	宅老所和が家交流スペース(株)和が家 ☎75-2606	ひかりサロン wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名

介護まるごと・個別相談会

個別の相談会も開催しますので、介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員	日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
6月19日(日) 午前10時～正午の間 (1人1時間程度)	認知症介護について困ったときの対応方法	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	2名	6月～8月 ※日程は希望者と相談します (1人1時間程度)	介護全般について	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	2名

教室・個別相談会の申込み・問合せ●上記各事業所へ

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

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、6月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介します。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか?

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。※グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

湊公民館 問合せ●☎22-2300

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	第2・4(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	第2・4(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	第1・3(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第1・3(金) 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	第1・3(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3(木) 午前10時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
教養	
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～
書道	
清遼会書とペン字の会(ペン習字・筆ペン習字)	第2・4(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
リフレッシュみなど(3B体操)	第1・3(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	第2・4(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス 初心者向け)	毎週水曜日 午後7時～

川岸公民館 問合せ●☎23-2200

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
絵画・手工芸	
パステル画会(パステル画)	第2・4(火) 午後1時30分～
糸と針の会(パッチワーク)	第1・3(火) 午後7時～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	第2・4(火) 午前9時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ演奏)	第2・4(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	第2・4(金) 午後1時30分～
教養	
木乃実会(俳句)	第2火曜日 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	第1金曜日 午後7時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
書道	
ペン習字川岸(ペン習字)	第2・4(水) 午前10時～
運動系	
川岸気功の会(気功)	第2・4(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	第1・2・3(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	第1・3(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	第2・4(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	第2・3・4(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	第2・4(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	第1・3(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	第2・4(金) 午前10時～

長地公民館 問合せ●☎27-8080

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
絵画・手工芸	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	13・27日(月) 午後1時～
長地手まりの会(創作手まり)	14日・28日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	8日(水) 午後7時～
音楽	
長地歌唱会(童謡・唱歌)	13日・27日(月) 午後1時～
オカリナPip(オカリナ)	11日・25日(土) 午前10時～
すずらんの会(第二)(大正琴)	4日・18日(土) 午後1時30分～
教養	
泉声会(謡曲・仕舞)	9日・23日(木) 午後1時～
曜短歌会(短歌)	8日(水) 午後1時30分～
若草長香会(煎茶道)	7日・21日(火) 午前9時30分～
芭蕉の会(百人一首)	21日(火) 午後1時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
調理	
水曜クッキング(料理実習)	16日(木) 午前10時30分～
書道	
あんずの会(ペン習字)	1・15日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道 小中学生対象)	毎週火・水曜日 午後4時～
運動系	
エンジェルガールズ(キッズダンス 小学生対象)	3・10・17・24日(金) 午後5時～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	6・13・20・27日(月) 午後1時30分～
長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプソロジー)	3・10・17・24日(金) 午後1時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	3・10・17・24日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	3・10・17・24日(金) 午後7時～
華・太極拳の会(太極拳)	7・21・28日(火) 午後1時30分～

～「コレカラ岡谷」第1弾～

岡谷シルクについて学んでみませんか

岡谷の今を学び、明日を創造する講座です。第1弾はオーロラ岡谷産シルクについて。3回に分けて学びます。

- 1回目**…6月21日(火) 午前10時～正午 **3回連続講座**
 場所:岡谷蚕糸博物館
 内容:～製糸編～ 岡谷シルクの現状(講話)・製糸の現地見学
- 2回目**…6月28日(火) 午前10時～正午(集合9時40分 岡谷蚕糸博物館)
 場所:三沢区民農園
 内容:～養蚕編～ 養蚕の現地見学
- 3回目**…7月5日(火) 午前10時～正午
 場所:岡谷絹工房
 内容:～製品化(織物)編～ 製品の紹介・織物の現地見学
- 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…岡谷蚕糸博物館館長 高林千幸、三沢区民農園、絹工房ほか
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…6月7日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。8日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月15日(水)締切。



岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、みなさんが「知りたい!聞きたい!身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページ掲載の93講座からお選びください。

開催日時…平日(土日祝日・年末年始を除く)の午前10時～午後9時(原則)
対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ(少人数でも可)

利用方法

1. メニューから受講したい講座を選んでください。詳しくは▼
2. 生涯学習課窓口へ利用申請書を提出してください。メール、FAX、電子申請(右下QRコードから)も可。講座を希望する日の2週間前まで。
3. 後日、希望する講座の担当課より、講座受付の確認連絡(電話など)をします。その際に内容や日程などの詳しい調整をお願いします。
4. 講座開催後、1か月以内に必ず利用報告書の提出をお願いします。

詳しくは▼



申込みは▼



講師派遣費用…無料

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。
 ※会場手配や講座の進行は、申し込み側でお願いします。
 ※人気メニューは多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

カルチャーセンター 季節の教養講座

笑顔の花咲く フラワーアレンジメント講座

初心者大歓迎!一緒に楽しい時間を過ごしませんか?



生花 アレンジ(初回)



アート スタンド(2回目)

- 日時**…7月1日・15日(全2回)
 毎回金曜日 午後1時30分～3時
場所…カルチャーセンター 第7研修室
定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…アトリエひまわり主催 亀割成美さん
持ち物…筆記用具・花切りばさみ
受講料…4,800円(材料費含む・2回分) ※講座初日に集金
申込み…6月2日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月12日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。6月22日(水)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座

はじめてのシャドーボックス講座

シャドーボックスとは、同じプリントを複数枚使い、各パーツを切り重ねることで立体感を持たせた作品です。4作品から1つ作りたい作品をお選びいただけます。



日時…6月30日・7月7日・14日
 (全3回) 毎回木曜日
 午後1時～2時30分

- 場所**…カルチャーセンター 第7研修室
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…シャドーボックス協会会員 三木明子さん
持ち物…筆記用具、はさみ、カッター(先の尖ったもの)、つまようじ10本程度、カッティングマット
受講料…4,400円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金
申込み…6月1日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月12日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。6月17日(金)締切。



※作品の詳細については、お問い合わせください。

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。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳健診等
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

金	土
2	3
9	10
17	18
24	25
31	1

♥ 離乳食教室 (ごっくん教室)
(R4年1月生)
[予約制・個別対応]

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

♥ 離乳食教室 (ぱくぱく教室)
(R3年6月生)
[予約制・少人数教室]

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備(株)
☎ 22-3302

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

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
問い合わせ
健康推進課
23-6141 (直通)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	<p>行政相談 8日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)</p> <p>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：矢島久資 弁護士 ※7月分予約：6月22日(水)～受付開始</p> <p>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)</p> <p>家庭児童相談 月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 (内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767</p>														
生活・子育て	<p>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 問合せ：社会福祉課 (内線1263)</p> <p>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 問合せ：社会福祉課 (内線1254)</p> <p>子ども総合相談センター 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 学校生活、心身の発達等の相談 問合せ：教育総務課 (内線1232)</p> <p>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</p> <p>女性のための健康相談 [予約制] 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)</p> <p>女性のための相談 ・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 21日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線1362)</p> <p>まいさぼ女性相談Day 毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 生活や暮らしの相談 問合せ：社会福祉課 (内線1254)</p> <p>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)</p>														
移住	<p>移住相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線1361)</p>														
就労	<p>ミニジョブカフェ [予約制] 8日(水)午後1時～4時 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談 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</p> <p>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</p>														
企業経営	<p>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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000</p> <p>ひと・しごと相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000</p> <p>特許・発明相談 21日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000</p>														
農業	<p>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)</p>														
<p>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</p> <p>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</p>															
結婚相談	<table border="1"> <thead> <tr> <th>相談日</th> <th>時間</th> <th>場所</th> <th>連絡先</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火曜日</td> <td>午前10時～午後4時</td> <td rowspan="3">諏訪湖ハイツ 312相談室</td> <td>市社協 ☎ 24-2121</td> </tr> <tr> <td>第1・3土曜日</td> <td>午前10時～午後4時</td> <td>諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (内線3112)</td> </tr> <tr> <td>第2・4木曜日</td> <td>午後6時～9時</td> <td>(080-5143-3202)</td> </tr> </tbody> </table>	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)
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。

1回目▶6月17日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)
内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など



R4年度5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

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(木)</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	
5	6	7	8	9
<p> 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R2年11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>	
12	13	14	15	16
<p> 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 3歳児健診 (R1年5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>	
19	20	21	22	23
<p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年2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>	
26	27	28	29	30
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>

健康ひと回メモ

No.536

フッ素のはなし

虫歯予防の代名詞ともいえるフッ素。今では市販の歯磨き粉のほとんどに含まれ、「フッ素は歯を強くする」というイメージが定着しつつあります。

しかし、「フッ素は体に悪いって聞いたこともあるけど大丈夫？」と、フッ素入り歯磨き粉や歯科医院で受けるフッ素塗布について、不安を抱く人もいるかもしれません。

そこで、今回は、フッ素を過剰に摂取した場合の体への影響をお伝えしつつ、フッ素塗布の安全性についてお話ししたいと思います。

ご存知かもしれませんが、フッ素は食品である米やパン、野菜や肉などにも含まれています。従って、わたしたちはふだんからフッ素を食品として摂取しているともいえます。それでも体に問題が起きるわけではありません。フッ素による副作用が現れるのは、あくまでフッ素を大量に摂取した場合です。

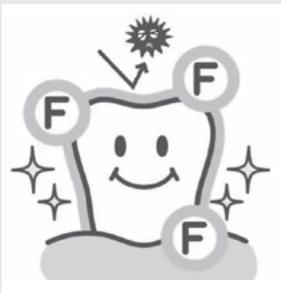
フッ素の副作用として、大きく急性中毒と慢性中毒に分けることができます。急性中毒では、下痢や嘔吐、悪心などが主な症状となります。慢性中毒では「歯のフッ素症」という特徴的な症状が現れます。これは、歯の石灰化が途上にある時期に高濃度のフッ素の継続的な摂取によって生じ

る症状です。具体的には、エナメル質の形成障害が起こり、歯の色や形に異常が認められるようになります。

フッ素入り歯磨き粉は、歯を磨いた後に口腔外に吐き出します。また、歯科医院でのフッ素塗布は、フッ素を歯面にのみ作用させるものです。従って、フッ素の急性中毒や慢性中毒が起こることはまずありません。

正しいオーラルケアを実施するうえでは、フッ素を歯面にみに作用させるのか、体のなかに摂取するのか、その違いについてしっかり理解しておくことが大切です。日本口腔衛生学会によるとフッ素塗布は年に最低2回、可能であれば歯の交換が起こるたびにを行うことを推奨しています。生えだての永久歯や乳歯に対するフッ素の効果はより高いとされていますが、萌出して年数が経過している永久歯でも、初期むし歯に対してももちろん効果があります。一度歯科医院を受診してみたいかがでしょうか？

(岡谷下諏訪歯科医師会)



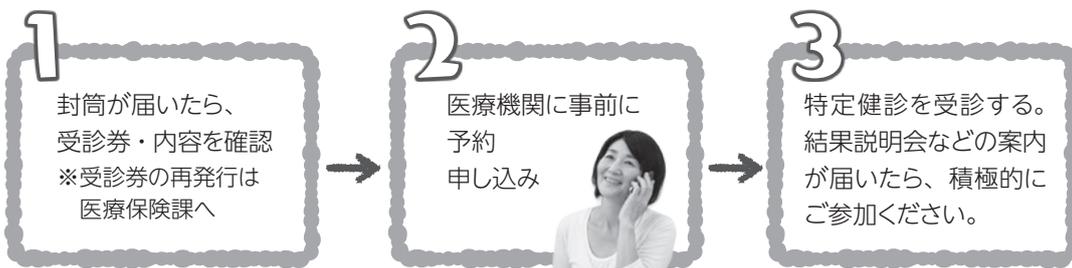
通常約8,000円が「無料」で受診できます

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…6月1日(水)～11月30日(水) 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

休日健診(無料)

特定健診+歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。今回は受診者全員に歯科健診も実施します。

日時…6月26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(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1日(土)、10月30日(日)、11月27日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おやかなどでお知らせします。

問合せ●医療保険課(内線1186)

環境 めざせ! 2050年ゼロカーボン
「岡谷市を美しくする月間」

- めざせ! 2050年ゼロカーボン
ごみを減量すると、焼却などで発生
するCO₂の削減につながります。
・家庭や事業所などで、古紙やプラ
スチックの分別を徹底しましょう。
・3R (スリーアール) にご協力くださ
い。3Rとは…Reduce(リデュース:
ごみを減らす)、Reuse(リユース:
何度も使う)、Recycle(リサイクル:
資源にする)

●6月は「岡谷市を美しくする月間」です
岡谷市の豊かな自然と快適な住環境
を守るため、市民のみなさんの積極
的な清掃美化活動をお願いします。

- 住宅や店舗・事業所の周りを
きれいに!
市内一斉清掃の日 6月12日(日)
・住宅、店舗・事業所などの周囲(道
路を含む)の清掃や除草
・地域の清掃活動への参加(河川、
道路、公園の清掃など)

●ポイ捨て・不法投棄は犯罪です。
絶対にやめましょう!
ポイ捨てや不法投棄は、景観を損な
うだけでなく、環境にも悪影響を及
ぼします。また岡谷市には、「岡谷市
ポイ捨ての防止等に関する条例」が
あり、公共の場所や重点区域でたば
この吸いながら空き缶、犬のふんを
放置すると、罰金(10万円以下)の
対象となります。



●野外焼却は禁止されています
ドラム缶や地面に掘った穴での焼却
行為や、一定の基準を満たしてい
ない焼却炉の使用は禁止されていま
す。農作業によって出た稲わらや落
ち葉などの焼却は例外として認めら
れていますが、近隣の迷惑にならな
いように配慮しながら安全に行って
ください。
問合せ●環境課(内線1447・1448)

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15日(水)までに電話またはメール
(kougyo@city.okaya.lg.jp)で予約の
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。

期日…6月28日(火)・29日(水)・30日(木)
時間…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

お知らせ オープンエアマーケット
第2弾 一夏野菜—

「ぎゅっ」と味が詰まってきた夏野菜を取
りそろえ、みなさんのお越しをお待ちして
います。お子さん向けのイベントもご用
意。ご家族そろってお出かけください。

日時…6月18日(土) 午前9時～10時
30分(売切れ次第終了)
場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場
問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ 発達を促す遊びを体験
第1回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しま
せんか? ひろばで交流したり、専門家
へ相談することで、子育ての悩みや不
安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…6月17日(金) 午前9時30分～
11時30分(受付:午前9時～)
場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)
対象…3歳児までの親子
定員…15組(定員になり次第締切)
申込み…アンケート付き申込書に記入
のうえ、下記センターにFAXにてお
申し込みください(FAX 54-7723)。
申込書は子ども課にあります。
問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援
センター オアシス ☎54-7713

**もっと
お知らせ**
募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ 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。災害と間違えないようにして
ください。

日時…6月15日(水) 午前10時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1592)

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
～9月中旬ごろに大量発生します。繁
殖力が強いので、被害の拡大を防ぐに
は早期発見、駆除が重要です。市では
市有地以外の駆除は行っていないため、
各家庭で駆除をするか、専門業者へ依
頼してください。

駆除方法は、絹糸状の巣を作ってい
る段階では枝ごと切って踏みつぶすか、
ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分し
てください。幼虫が活発に活動し始め
た際には、薬剤散布が効果的です。薬
剤の使用方法をよく読み、近隣への事
前通知を行ったうえで、飛散に注意し
散布してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

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
で秘密は堅く守られます。申し込みは
不要、直接会場にお越しください。

日時…6月2日(木)
午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ 308・312会議室
問合せ●長野地方務局諏訪支局
☎52-1043

**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19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
2日(木)から受付開始(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(水) 午後5時から市民
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1日～9月16日
毎回金曜日(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 ミニバス教室(小学生)

期間…7月1日～8月26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 定員…各30名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月19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

第3日曜日(おおむね)に、市民総合
体育館を個人利用のために開放しま
す。ぜひご利用ください。
日時…6月19日(日)
午前9時～午後5時
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
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第15回岡谷市民綱引記念大会

期日…7月10日(日)
場所…市民総合体育館
種目…一般(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)

**お知らせ
がんばれ岡谷
事業者応援支援金の申請**

市では、新型コロナウイルス第6波の
影響を受けている市内事業者の事業継続
と回復を支援するため、国が実施する「事
業復活支援金」を受給した市内事業者に
対して、上乘せで支援金を交付します。
対象…

- ①令和4年1月8日時点で市内に本店や
主たる事務所を有する中小法人等、
または本市の住民基本台帳に記録さ
れている個人事業者等であること
 - ②国の「事業復活支援金」の受給者で
あること
- ※上記①、②の両方を満たす事業者
に支援金を交付します。

交付額…上限10万円(1事業者1回限り)
※ただし、基準期間の売上高を上限と
し、国の事業復活支援金が基準期
間の売上高に達した場合は対象外。

申請期限…7月29日(金)まで
※詳細は、市ホームページでご確認くだ
さい。申請書類は、商業観光課、テ
クノプラザおかや、岡谷商工会議所、
市ホームページなどで入手できます。

問合せ●商業観光課(内線1452)

**お知らせ
6月は「赤十字会員増強
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「赤十字会員増
強運動月間」として、赤十字会員、活
動資金の募集を行いますので、多くの
みなさんのあたたかいご支援ご協力を
よろしくお願いいたします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)



シルキーチャンネル

6月の番組表

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。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深
夜2時まで、1時間プログラ
ムを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**

- ぼくもわたしもおかやっ子事業
- 岡谷インフォメーション
- 体験☆研修農園
- 音楽と運動による健康サポート事業 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2期 Balletone教室

期間…7月5日～9月13日
 毎回火曜日(計8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 ZUMBA教室

期間…①7月5日～9月13日
 毎回火曜日(計8回)
 ②7月8日～9月9日
 毎回金曜日(計8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 スリムキックボクシング教室

期間…7月6日～9月14日
 毎回水曜日(計8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6日～9月14日
 毎回水曜日(計8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2期 ピラティス教室

期間…7月8日～9月9日
 毎回金曜日(計8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

◎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…6月8日(水) 午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 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 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月8日～9月30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
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ株式会社主催)

受講料…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…6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6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2期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…7月4日～9月12日
 毎月曜日(計8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4日～9月5日
 毎月曜日(計8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 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月4日～9月12日
 毎月曜日(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 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…7月5日～9月13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

◎第2期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…7月5日～9月13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2期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…7月6日～9月7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…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6日～9月14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(2A会議室)
 定員…20名

日本語教室のお知らせ



国際交流センターでは、在住外国人のための日本語教室を、前期・中期・後期の各10回、年に計30回をカルチャーセンターで開催しています。初級と中級クラスに分かれ、日常会話を中心に学習しています。受講料は無料ですが、テキスト代は自己負担になります。詳細は、当センターのホームページ(<https://www.oiea.jp>)とフェイスブックでご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

問合せ●国際交流センター ☎24-3226

主な内容

CONTENTS

地区社会福祉協議会のご紹介……………22

朗読講座受講生募集／高齢者クラブ会員募集……………23

障がいのある方に対する事業の一部助成……………24

令和4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。

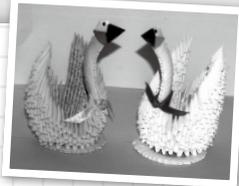
地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)	地区名	氏名(敬称略)
今井	奥原 一由	小口	笠原 重一	駒沢	宮澤 彰
間下	武井 千尋	小井川	都築 光雄	鮎沢	堀川 徳一
岡谷	小口 明彦	西堀	依田 悦男	橋原	山村 昌之
下浜	熊井 巻文	小坂	味澤 宏重	東堀	西村 記市
小尾口	藤森 千広	花岡	浜 裕幸	中屋	小松 茂文
上浜	小口 政則	三沢	城下 正明	中村	山田 亨
新屋敷	西川 一昭	新倉	中島 寛康	横川	宮坂 悦郎

地区社協の活動を紹介します

地区社協は、区、民生委員、福祉推進員、ボランティアグループの皆さん等と協力・連携して活動する、地域に根ざした身近な福祉活動団体です。
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。

配食事業を実施した
中屋地区社協の役員さんたちの声

中屋地区社協において、高齢者配食は年間事業の中で、皆様が一番楽しみにしている事業です。今まで手作りの配食を行ってまいりましたが新型コロナ感染拡大の中、仕出し弁当による配食となっています。すこやか会、福祉推進委員、社協役員が力を合わせて年3回実施しました。配食希望はのべ357食。仕出し弁当の献立は、試食を行い手配先の協力を得て、高齢者に喜ばれるお弁当を届けることができました。またすこやか会の皆様に手作りメッセージカードの制作の集会を開催していただき心温まるメッセージカードができました。お弁当に添えて、高齢者の皆様に届けました。7月は医療従事者に感謝の蝶、11月は双子のパンダ、3月は春を迎えるチューリップが、大変好評でした。
3月の配食のときです、配食希望者のTさんより手作りのペアの白鳥を感謝のお礼としていただきました。現在公民館の会議室に飾り皆さんを温かく見守っています。配食事業を通じて高齢者の笑顔に元気をもらいました。今後も配食事業内容の充実に努め、高齢者とのふれあいを進めてまいります。
中屋地区社協 小松 記



Tさんからいただいた白鳥

「配食事業ボランティア活動に参加して」

すこやか会では、地区社協の役員さんのご指導のもと、仕出し弁当につけるメッセージカード作りをお手伝いしています。
カードは、地区の大先輩の皆さんに感謝の気持ちとご健康をお祈りするメッセージに、会長さん発案・制作指導による細工折り紙を添えて、見て楽しめるデザインになっています。このカードを心待ちにしておられる方もあり、私たちもつながりを感じることができて、大変ありがたく思っています。
中屋区すこやか会 平松



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

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。

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よく伝わる読み方ができるようになります。

誰かのために声で想いを伝える、そんな活動を一緒にしませんか。

- ◆ 日時 7/6 7/13 7/27 8/3 8/10 (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) 大会議室
- ◆ 定員 10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



広報おかやのページ

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に吹き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。

こうしたデジタイズ図書の作成は『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。

朗読講座をきっかけに「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。



令和4年度 高齢者クラブ 会員募集!

7月 スマホ教室

使い始めた方から
もっと使いこなしたい方まで
レベルに合わせて
複数コース開催予定



何回も
習いたい方へ
向けて
複数回開催予定

12月 カラオケ・芸能大会

スマホ選びなど各種相談にも対応予定

人気イベントのカラオケ大会と
芸能大会が1つに!



あなたも大舞台上で
踊りや歌声を
披露しませんか?



開催場所はカノラホール!

令和4年度行事予定

- ・ 7月 スマホ教室
- ・ 10月 マレットゴルフ大会
- ・ 12月 カラオケ・芸能大会
- ・ 1月 ボウリング大会
- ・ 2月 作品展

などなど...

※お問い合わせ 各区の高齢者クラブが岡谷市社会福祉協議会 (TEL: 0266-24-2121) まで
※新規会員さんには「おかやペイ500ポイント」プレゼント!

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4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、市の障がい者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い合わせください。
限度額	20万円
助成期間	令和5年3月31日（金）まで
申請期間	令和4年7月1日（金）から7月29日（金）まで
申込み問合せ	「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



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…14日(火)
(毎月第2火曜日)

おしゃべりサロン(6月7日(火)より申込み開始)
お子さんから離れて、お母さん同士話をしませんか。
日時…7月7日(木) 午前10時～11時30分
対象…0～3歳児を子育て中のお母さん

託児あり

おやつ講座(6月27日(月)より申込み開始)
日時…7月27日(水) 午前10時～
対象…保護者
講師…こどものくに栄養士

託児あり

予約不要の
イベント

6月 3日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
6日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(月)	ぺったんこの日(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

日時…7月13日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(6月15日(水)より申込み開始)

カニさんシャワーを作ります。
(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

(6月21日(火)より申込み開始)

日時…7月21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

今月の子育てキーワード(小学校高学年) 「まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて」

どんなに忙しくても子どもの話をじっくり聴くことで、子どもの本音が見えてきます。そんな時間をつくるのが大切です。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

食育 ひろば

ポリ袋でかんたん! フッキング

高齢期の筋肉量を維持するためには、たんぱく質をしっかりとることが大切です。
今回は家庭にある食材で、手軽に調理ができるレシピをご紹介します。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

市ホームページにて毎月19日に食育情報を更新!
「フレイル予防」についても掲載しています。



〈鮭の彩りあんかけ〉

栄養価(1人分): エネルギー 114kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 2.6g/食塩 1.1g



切った野菜の厚さによって食感が変わります。
お好みで調節してください。

〈材料〉1人分

甘塩鮭……………一切れ(約60g)
干しいたけ……………小1枚
玉ねぎ……………20g
にんじん……………15g
小松菜……………10g
酒……………小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2
ポリ袋……………1枚
(ポリエチレン製耐熱110℃以上)

〈作り方〉

- ① 干しいたけを水(大さじ2)でもどし、細切りにする。
 - ② 玉ねぎはスライス切り、にんじんは細切り、小松菜は4等分に切る。
 - ③ ポリ袋にしいたけの戻し汁とすべての材料を入れ、袋の空気をしっかりと抜き、袋のうえの方で結ぶ。
 - ④ たっぶりのお湯で袋ごと中火で約20分ゆでれば、できあがり。
- *鍋の底にお皿を敷くと、袋が破れる心配がありません。



災害時にも役立つ 「パッククッキング」

パッククッキングとは「食材をポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法」です。
災害時に、日常に、1人分から作ることができ、手間なく短時間で調理ができます。

問合せ●健康推進課(内線1177)

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

森麻季 & 錦織健
デュオリサイタル
アメイジング・ソングス
～愛と煌めきを歌にのせて～

9月30日(金)

午後7時開演(午後6時30分開場)

日本を代表するオペラ歌手・森麻季と錦織健の夢のデュオリサイタルが実現! オペラアリアの名曲から日本の抒情歌まで幅広いレパートリーを披露します。



森麻季 (ソプラノ)

錦織健 (テノール)

曲目

- ヴェルディ: 歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」
- プッチーニ: 歌劇「トスカ」より「妙なる調和」
- 山田耕筰: この道
- 久石譲: Stand Alone ほか

会場 大ホール

チケット 全席指定 4,000円

*未就学児 ソサエティ会員特別割引 2,000円
入場不可 小中高生 1,000円

6月26日(日) チケット一般発売開始

主催:カノラホール 共催:カノラホールソサエティ
※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を講じて実施します。
※曲目は予告なく変更になる場合があります。

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。

6月は「日曜日のちいさなおはなしの森」も開催します。いつもの平日の「ちいさなおはなしの森」に参加できない…というおじいちゃん・おばあちゃん、お父さん・お母さん、一緒に子どもたちとご参加ください!

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月21日(火) 午前11時～

★日曜日のちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月26日(日) 午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月4日・11日・18日・
25日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

食べるのだいすき!

6月19日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日

6日、13日、20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:2022年6月1日～6月30日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜は《シニアデー》、土曜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 ※変更になる場合もあり

6月のおすすめは【スパゲッティナポリタン(スープ付)870円】! 昔懐かしい味です♪

※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。ご利用は1回のみ。

6月の休館日

7日、14日、21日、28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(水)～14日(火)

●研修室の利用制限について

専用使用により、9月1日より研修室307・308・311・312号室が使用できなくなります。予約の際はご注意ください。

●親水池で水遊び

ご家族で遊びにお出かけください。

●諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりを

ハイツの温泉は効能がいっぱい。健康づくりにぜひお越しください。

6月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

15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

【次回展覧会】 6月11日(土)～8月22日(月)

企画展

滝平二郎展 せいひつ ～静謐なひととき～

2021年に生誕100年を迎えた滝平二郎は、『モチモチの木』や『花さき山』など数多くの名作を遺しました。本展では絵本原画や切り絵などを展示し、画業を巡ります。



「モチモチの木 COVER」 1971年
©JIRO TAKIDAIRA OFFICE Inc.
画像提供：滝平二郎事務所

同時開催

武井武雄 常設展(テーマ:民話)

所蔵している武井武雄の作品から民話に関連した作品を展示します。語り継がれる物語を武井の絵とともに楽しめくください。



武井武雄
「おりづるのうた」
1973年

イベント (要申込み)

★滝平二郎展 対談&ギャラリートーク

滝平二郎の長男で、グラフィックデザイナーの滝平加根さんによるギャラリートークと当館館長との対談です。

日時…6月11日(土) 午後1時30分～

その他イベントはホームページ各SNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

6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**

収蔵作品展 I 8月7日(日)まで

宮原麗子 回顧展



「遺跡回想Ⅳ」 1990年

昨年12月に逝去した岡谷市出身の画家 宮原麗子 (1930—2021) の回顧展です。画家 高橋貞一郎の長女で、一水会委員、女流画家協会委員。身近な風景や静物に始まり、後年にはスペインやギリシアの遺跡や風景を、誠実で温かみあふれる作風で描きました。当館の収蔵作品を紹介し、作家を偲びます。

ワークショップ

ガラス絵を描いてみよう

ガラスに描き、その裏から鑑賞する絵画。つややかであせることない色彩。ガラスの向こう側の不思議世界を体験します。

日時…6月12日(日)・19日(日)・26日(日)
午後2時～

講師…小松秀徳さん

参加費…各回300円
(材料費は初回のみ800円)

定員…10名(要申込み)

申込み…6月2日(木)から受付



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
1日、8日、15日、22日、29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

収蔵品展

「桑・クワ・くわ - その歴史とめぐみ -」
9月11日(日)まで

お蚕さまのえさである桑は、古来、葉草などにも利用され、葉のみならず、枝条、根茎までもがその対象でした。現在に至るまで、その植生や種類など、さまざまな研究がなされています。書籍・資料など、今回初公開の収蔵品も含め、知られざる桑の魅力に迫ります。



しだれ桑



桑品種のネームプレートを設置しました!
※最新の情報は、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)

6月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

岡谷市 **写真部門** **動画部門**
 **Instagram**
フォトコンテスト
 2022

今年の募集テーマは
これが岡谷の魅力!



※写真は2020コンテスト入賞作品

問合せ●地域創生推進課(内線1366)

【応募期間】
 6月1日(水)～8月31日(水)

【応募方法】

Step 1 岡谷市観光協会公式Instagram
 @tabitabi_okaya をフォロー



Step 2 以下の2点を行い写真を投稿
 ①撮影場所をキャプションに入力
 ②フォトコンテスト用ハッシュタグを付ける
#岡谷市フォトコンテスト2022

写真部門 #これが岡谷の魅力写真
動画部門 #これが岡谷の魅力動画

注意点 審査対象は、岡谷市内で撮影した写真・動画のみです。応募規約の詳細については、市ホームページをご覧ください。

e-バイクに乗って
サイクリングツアーに
行ってみませんか?

詳しくは
 こちらから▶ 

初心者でもかんたんに乗ることができるe-バイク(スポーツタイプの電動アシスト自転車)を使ったまち巡りツアーです。

要事前申込み



	【第1回】諏訪湖1周スイーツ巡り 諏訪湖周のスイーツ店(7店舗)を巡るツアーです。	【第2回】諏訪大社四社巡り 今年は御柱祭の年! 諏訪大社四社を巡るツアーです。
日時	6月5日(日) 午前10時～午後3時	7月23日(土) 午前9時～午後4時
場所	諏訪湖周辺(岡谷市・諏訪市・下諏訪町)	諏訪地域(岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町)
料金	3,000円 (e-バイクレンタル、ヘルメット、保険、スイーツ代含む)	3,000円 (e-バイクレンタル、ヘルメット、保険、ミニうな丼代含む)
定員	10名(先着順)	10名(先着順)
申込み	商業観光課まで電話にてお申し込みください。	

問合せ●商業観光課(内線1455)

6月1日(水)～7日(火)は水道週間です

「大切な 水と一緒に 暮らす日々」(今年度スローガン)

水道は、ほとんどの家庭に普及し、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。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

水道課では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行ってまいります。みなさんも、ぜひこの機会に水道について考えてみてください。



水道に関する出前講座

- 「生活の中の水道のはなし」…約60分
- 「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



※申し込み方法など詳しくは、15ページをご覧ください。

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)毎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できない場合は、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1416)

岡谷市の水道水はこうしてできている!

岡谷市の水道水ができるまでのようすを
YouTube動画で見ることができます! こちらから▶



水道課からのお願いです

■ 貯水槽の管理を適切に!

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任です。管理が不十分だと水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

■ 水道管の管理点検を!

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスのうえに物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和60年代初期ごろまでは宅内の配管の一部に使用していました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番や旅行など長時間使わなかった場合は、鉛が溶け出している可能性がありますので、バケツ一杯程度を飲み水以外(トイレや洗濯など)にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は、せん定・伐採しましょう



標識が見えにくくなっていませんか?
枝が道へ
はみ出してはいませんか?
生垣で見通しの悪い道路に
なっていませんか?

問合せ●土木課(内線1315～1318)

住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が「道路」や「歩道」にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、歩行者に危険が生じることとなります。このようなことにならないように「道路など」にはみ出した生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉のせん定・伐採をお願いします。

また、市道上の違法駐車や障害物の設置は大変危険です。安全に通行できる道を作るためには、みなさんの協力が必要です。もう一度、身の周りの「道」の確認をよろしくをお願いします。

こうずらほうずら
みんなのページ

「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

5月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

小鳥バスが今年も始まりまし
た。去年に引き続き、5月のみの
期間・人数限定開催となり、な
かなか行けないのが残念です。
早く以前のように行けるよう
になるといいですね。

Y・Sさん(成田町)

▼小鳥バスも今年で69回目を迎
えました。早起きをして、ひんや
りした静かな空気のなかで小鳥
のさえずりを聞くと、心身ともに
落ち着きますね。

市内には四季を感じることが
できる公園がたくさんあります
ので、自然とのふれあいを満喫し
ていただきたいと思います。

今年の桜はあつという間に咲
いて、あつという間に散ってしま
いました。
塚間の八重桜も降雨の影響で、
美しさを愛でることができませ
んでした。

Y・Hさん(東銀座)

▼今年は急な天候の変化に振り
回されて、どの種類のサクラも楽
しめる期間が短く、ほんとうに
残念でした。でも、岡谷は自然が
とても豊かです！サクラの次は、
木々の若葉がまぶしい新緑を楽
しみましょう。



長男が4月から小学生になり、
あつという間に1か月が経ちま
した。

宿題も出るようになり、お友だ
ちも増えたりで楽しそうです。

M・Sさん(川岸西)

▼日々、お子さんの成長を実感
し、多くの喜びを感じることがで
きますね。お友だちとの日常生活
や学校ならではの行事ことなど、
これから多くの楽しみが待って
ます！

撮り歩きおかや

Report 21

「#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？



Okaya

Toriaruki_Okaya!

【お食事処よしの】
3月に駅前へ移転しリニューアル！
味よし！外観にもこだわりが！！
#よしの #長年愛される味 #ランチ
#岡谷市 #お買い物するならおかや

Okaya

Toriaruki_Okaya!

【つつじ】
3万株からハート♥を探せ！！
見つけたらいいことあるかも！？
#つつじ祭り #鶴峰公園 #ハート探せ！
#岡谷市 #岡谷市観光協会

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。

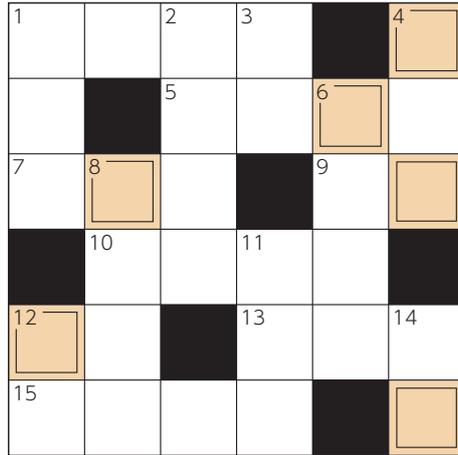
問合せ●商業観光課 (内線1453)

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.438
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。



◆ヨコのカギ

- 1 小坂公園のこの見ごろは来月でしょうか
- 5 姉妹都市です
- 7 上品でみやび。英語で言えばGraceとかEleganceとか
- 9 息をしたり、たたかれたり、軽くなったり、風を切ったりもします
- 10 コンダクター
- 12 市木は白樺、市花はりんどう。国宝が2つあります
- 13 照度の単位
- 15 ヨコ12の北部中や○○○○小のある地区

◆タテのカギ

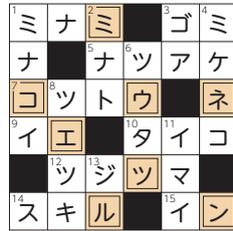
- 1 諏訪湖ハイツのこれは景色も良く人気
- 2 これも無事に終わり、次は小宮ですね
- 3 結婚式や葬儀で縁起が悪いとされ、使うのを避ける○○言葉
- 4 車道と歩道の間
- 6 駅や照光寺、美術考古館などもこの区
- 8 岡谷名物うなぎ。夏のこの日は7月23日
- 11 感謝の○○○、お近付きの○○○など、気持ちを形に表したもの
- 12 叱られます
- 14 昭和44年に松戸市役所にできた「○○やる課」は今でもあります

●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。6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)

●5月号の答えと当選者

「ツルミネコウエン(鶴峯公園)」

正解数48通(応募総数48通)のなかから抽選で、K・Nさん(片間町)、N・Tさん(長地柴宮)、Y・Mさん(神明町)、M・Kさん(東銀座)、M・Eさん(大栄町)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「きしゃぼっぽ」1956年 武井武雄

情報、薬剤情報、医療費通知情報を確認し、確定申告の医療費控除がさらに簡単にできるようになる予定です。

岡谷市では市民生活課にマイナンバー専用窓口を開設し、職員が無料で顔写真を撮影し、申請のお手伝いを行っているほか、夜間、休日の交付窓口も開設していますので、ご自身の活用方法などを確認し、申請を検討してみてくださいいかがでしょうか。

今井 竜五



【市長随想⑫】
「マイナンバーカード」

現在、岡谷市では、総務省が策定した「自治体DX推進計画」に基づき、市の行政手続のオンライン化、基幹系業務システムの全国標準化などを進めるとともに、マイナンバーカードの普及促進に取り組んでいます。

国は、特に国民の利便性向上に繋がる「子育て」、「介護」、「被災者支援」、「転出入」に関係する28種類の行政手続きについて、個人情報保護を徹底しながら、マイナンバーカードを用いて、令和4年度末までに全国の自治体でオンラインによる手続きを可能にするとしております。

これに併せて、ほとんどの国民が今年度中にマイナンバーカードを保有することを目指しています。現在、マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書としての利用、コンビニでの住民票や印鑑登録証明書などの公的証明書の取得、e-Taxによる確定申告、一部の医療機関や薬局で健康保険証としての利用などができるほか、今後はインターネットバンキングをはじめとする、各種民間のオンライン取引等での利用も予定されています。

また、個人ごとに用意されたマイナンバーに関わる専用サイトである「マイナポータル」では、市役所の窓口で行う各種申請手続きを、自宅のパソコン等から電子申請で行う事ができるほか、国や地方公共団体等で、マイナンバーを利用した自分の個人情報ができるように利用されたのか、その履歴を確認することができます。さらに今後は、ご自身の特定健診

令和5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

試験区分	採用人数	受験資格…採用後、岡谷市内に長期間居住する人 (看護学校専任教員および一般事務の身体障がい者対象は除く)
一般事務	若干名	平成4年4月2日以降に出生し、大学・大学院卒業または令和5年3月卒業見込の人
土木技術者	上級 若干名	平成4年4月2日以降に出生し、土木課程の大学・大学院卒業または令和5年3月卒業見込の人
	中級 若干名	平成9年4月2日以降に出生し、土木課程の短大・2年制以上の専門学校・高等専門学校等卒業または令和5年3月卒業見込の人(ただし、大学卒業・見込者は不可)
保育士	若干名	平成9年4月2日以降に出生し、保育士および幼稚園教諭二種以上の資格を有する人または令和5年3月各資格取得見込の人
看護学校専任教員	若干名	昭和47年4月2日以降に出生し、看護師免許を有し、看護教員養成講習会の受講を終了している(令和5年3月終了見込含む)人で、看護学校教員として実務に5年以上従事した人
一般事務 (身体障がい者対象)	若干名	一定の要件を満たす場合に受験できます。

申込み受付…6月24日(金)まで、看護学校専任教員のみ9月7日(水)までに受験願書等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。

●詳しくは総務課までお問い合わせください。
TEL 23-4811 (内線1554)
FAX 24-0689
https://www.city.okaya.lg.jp/shiseijoho/jinji_shokuinsaiyo/saiyojoho/index.html



こちらから▲

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。

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

人口の動き(令和4年4月1日現在)
人口 46,647人 前月比 -140 前年同月比 -667
世帯数 19,050世帯 前月比 +33 前年同月比 -300