



あなたとおかやを^{つな}ぐ

OKAYA

2022

7

No.1475

広報 おかや



DXで 市役所を お手元に

〈特集〉自治体DX

今月の表紙

定期的にカルチャーセンターに集い、パソコンやスマートフォンについて学んでいる「ITボランティアの会」のみなさん。フィッシング詐欺などから身を守る術なども学び、積極的にIT活用に励んでいます。今月の特集は「自治体DX」。スマホで便利になる生活を体験してみませんか？

〈特集〉自治体DX

DXで 市役所を お手元に

70歳代の人でも7割以上の人がスマートフォンを持つ※1というデジタル化時代、続くコロナ禍により、行政においても非接触型のサービスが求められています。

このようななか、岡谷市ではスマートフォンやパソコンを使った便利なサービスを提供していきます。

「自治体DX」で 行政サービスを便利に

DX（デジタルトランスフォーメーション）とは、デジタル技術によって、人々の生活をより良いものに変革すること。少子化、高齢化が進むなか、

2040年には人口減少と高齢化が最大に達すると言われて
います。

自治体では、将来労働の担い手が減っても現在と同じ機能を維持し、変わらぬサービスを行っていくために、**行政サービスのデジタル化**に取り組む必要が出てきました。

さらに、これを進めることにより、**業務効率化をはかり、行政サービスの更なる向上**につなげていきます。

岡谷市では、これらの動向のなか、市民のみなさんがより便利に生活できるための行政サービスを提供していきます。

今月の特集では、**スマホやマイナンバーカード**で、できるようなことをご紹介します。

自治体DX のイメージ

- デジタル技術やデータを活用した行政サービスを提供 → ① 市民の **利便性の向上**
- デジタル技術やAI※2などの活用により業務効率化をはかり人的資源を確保 → ② 行政サービスの **更なる向上**
- 国の基準に基づく、自治体情報システムの標準化・共通化 → ③ 情報システムにかかる **費用の削減**

※1 出典：総務省「通信利用動向調査 世帯編」 2020年8月実施 2021年6月公表 有効回答数17,354

※2 AI=Artificial Intelligenceの略称。人工知能。人工的な方法による学習、推論、判断等の知的な機能の実現および人工的な方法により実現した当該機能の活用に関する技術のこと。出典：岡谷市 ICT 利活用推進ビジョン

市の情報を気軽に取得！

1 LINE 公式アカウント

ポケットにいつも市役所！

令和4年8月1日運用開始です。

岡谷市LINE公式アカウントに登録しましょう！

運用が始まったら
友だち登録してね！



利用のしかた

利用には、「LINE」アプリをインストールし、以下の方法で「登録」が必要です。詳細については、7月中旬以降、ホームページにてご案内します。

- ①リンク(ホームページの友だち追加ボタン)から登録
- ②QRコードから検索
- ③LINE IDで検索

受信設定

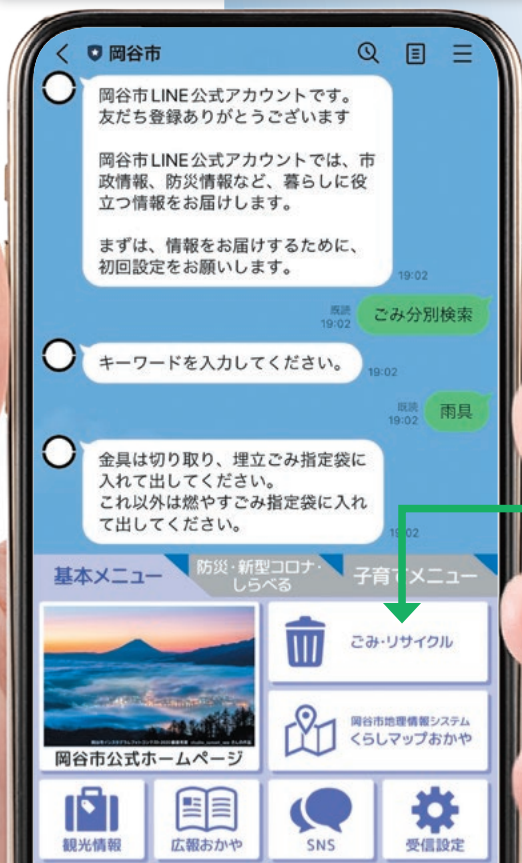
受信設定をすることで、岡谷市からのメッセージを受け取ることができます。
「友だち登録」をした後、以下のいずれかにおいて受信設定をすることが可能です。

- ①友だち追加時のメッセージから設定
- ②メニューにある「受信設定」ボタンを押してから設定

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

市では、広報おかや、ホームページ、フェイスブック、防災行政無線、防災メールなどにより情報発信をしていますが、新たな情報発信のツールとして、令和4年8月1日から「岡谷市LINE公式アカウント」を開設します。

「岡谷市LINE公式アカウント」では、友だち登録をすることにより、定期的に必要なメッセージを受け取れるほか、生活に必要な情報を気軽に検索し、情報を得ることもできます。また、**防災メールと連携している**ため、緊急時に、メール配信と合わせて情報を得ることができるので安心です。ぜひ「友だち登録」をお願いします。



※運用開始後のイメージは変更となる場合があります。

岡谷市LINE公式アカウントで できること。

メッセージの受け取り

- ・防災に関する情報
- ・市主催のイベントに関する情報
- ・ごみの収集日の情報
- ・その他の情報など

必要な情報の検索

- ・行政サービスや各種手続きの情報
- ・ごみの分別
- ・その他の情報など

DXで、どこでも図書館



市町村と県による 協働電子図書館

令和4年8月5日運用開始!

「読む・調べる」の新しい形を、全ての人に!
スマホやPCから電子書籍を借りられるようになります。

協働電子図書館のイメージ図



市 町村と県との協働により、パソコンや、スマホ・タブレットを使って読む「電子書籍」を貸し出す「協働電子図書館」が始まります。小説やライトノベルなどの読み物、レシピ本、ビジネス書などのさまざまな実用書や、子どもの本、英語の本などを借りることができます。感染症や災害などで、リアルな図書館の利用がしづらくなった場合や、さまざまな事情でなかなか

か図書館に来られないような人など、どのような状況でも「学びを継続」でき、文字の拡大縮小などができる電子書籍の特長も生かして、全ての人に「学びの機会」を提供することをめざします。また、小中学校で使っているタブレットやパソコンからも利用できます。その他、なかなか外出しにくい子育て中の保護者も利用できるなど、「読みたい」「知りたい」にこたえる選択肢が広がります。

利用のしかた

- 1 IDを作る
申込み場所：市立岡谷図書館
※詳しくは市立図書館へお問い合わせください。
- 2 パソコンかスマホで電子図書館サイトにアクセス
- 3 「検索/電子本棚」ページで読みたい本の「借りる」ボタンをクリック
- 4 貸出：本文が表示される(1度に2冊、1週間借りられる)
- 5 返却：読み終わったら「返却」ボタンをクリック
→期限日に自動返却(次の人が借りられる)

※県立長野図書館に電子申請で利用登録をすると、専門書や学術書が読める閲覧サービスも利用できます。



協働電子図書館
についての問合せ
市立岡谷図書館
22-2031

電子図書館サイトイメージ
(提供/株)メディアドゥ



DXによる子育て支援 **3**▶▶▶ 学校家庭双方向通信アプリ

令和4年2学期より市内小中学校でスタート！

※市内公立保育園では、既に導入運用済みです。

スマホやPCで学校と迅速・確実に連絡できるようになります。

できること

- お便りのデジタル配信
- 保護者向けアンケート
- 欠席遅刻連絡
- 健康連絡帳
- 日程調整
- 既読確認機能、再通知機能
- 自動翻訳機能(8言語)
- アプリの通知機能



お便りのデジタル配信

健康連絡帳



欠席遅刻連絡

日程調整

※画像はイメージです。

現在、新型コロナウイルス感染症に関する情報や緊急連絡などの学校から家庭への連絡は、紙によるお便り、電話、一斉メールなどにより行っています。とくに紙によるお便りは量も多く、処理の煩雑さから保護者や学校職員の負担も大きくなっています。これらを解決し、学校から迅速・的確な情報提供を行い、家庭からの必要な情報が確実に学校に届くよう、双方向で通信可能なスマホやパソコンで使えるアプリを導入します。

お財布が無くても支払いができる！

4▶▶▶ キャッシュレス決済

令和4年秋ごろ運用開始予定！

スマホで簡単！手軽に決済！

使える場所

- シルクファクトおかや
- テクノプラザおかや
- 岡谷美術考古館
- 勤労会館
- 勤労青少年ホーム
- イルフ童画館

使える決済事業者

- PayPay
- au Pay
- d払い



窓口に置かれるステッカーのイメージ

コロナ禍における新しい生活様式へ対応しつつ、行政サービスの向上を図るため、市内公共施設の一部で、キャッシュレス決済導入に向けて準備を進めています。キャッシュレス決済は、大きく分けて、クレジットカード決済、電子マネー決済、QRコード決済の3種類がありますが、岡谷市では「QRコード決済」の導入を進めていきます。使用方法は、自分のスマートフォンで、使用したい決済事業者のアプリを起動し、支払い窓口にあるQRコードステッカーに記載されたQRコードを読み取ります。その後、スマホ画面上に支払い金額を入力すると、支払い完了です。詳しくは、今後、導入しだい、ホームページなどでお知らせします。

※使える場所や使える決済事業者は、今後変更となる場合があります。

DXを始めるために！ マイナンバーカードも 取得しよう！



5つの申請方法

- ① スマートフォン
- ② パソコン
- ③ 郵送
- ④ 市民生活課窓口
- ⑤ 証明用写真機
(証明写真撮影用ブースのこと)

※申請には一定の書類が必要です。詳しくは、市民生活課または下記QRコードからご確認ください。



この1枚から始まる便利な世界。

まずは、マイナンバーカードを取得しよう！

マイナンバーカードの取得は済んでいますか？DX化にともないカードが増えています。マイナンバーカードの安全性を心配する声もありますが、カード自体にはプライバシー性の高い個人情報が入っておらず、万全なセキュリティ対策が取られているので持ち歩いてても安全です。今年1月から、カード取得を推進するマイナポイント第2弾が始まっています。現在カードを取得していない人には、近日中に国から再度「交付申請書」が届くので、次の5つの方法で申請することができます。なお、申請後マイナンバーカードが手元に届くまでには1か月程度かかります。

出張申請所を設けます！

- 場所** レイクウォーク岡谷
1F レイクコート
- 開催日** 7/26 (火)
8/9 (火)、8/23 (火)
9/4 (日)、9/26 (月)、9/27 (火)
10/1 (土)、10/18 (火)
11/3 (木・祝)、11/29 (火)
12/13 (火)
- 時間** 各日とも午前9時から午後3時
- 説明を聞きながら申請できます

マイナンバーカード
があると…

証明書の申請が便利に！



らくらく窓口証明交付サービス

利用できる証明書

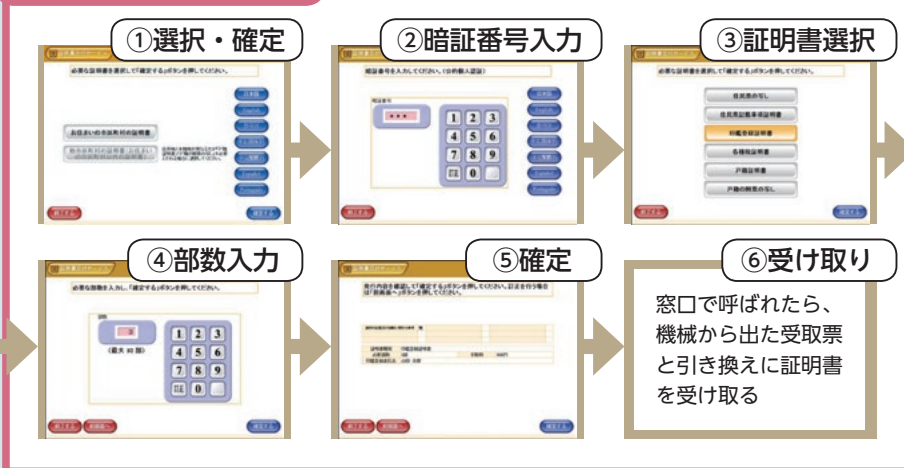
- ① 住民票の写し(世帯全員・個人)
※住民票の除票は取得できません。
- ② 印鑑登録証明書
- ③ 戸籍謄抄本(全部事項証明書・個人事項証明書)
※戸籍証明については、岡谷市に本籍がある人のみ
※除籍謄本、改製原戸籍謄本は取得できません。
- ④ 戸籍の附票



安心してご利用できます！

- ▶ 用紙記入不要
- ▶ 待ち時間の短縮
- ▶ 使い方は職員が案内

操作手順のイメージ



市役所1階にて、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した。マイナンバーカードがあれば、申請用紙に記入することなく、簡単な操作で証明書などを受け取ることができます。



市民生活課の向かいに設置しています

第2弾

マイナンバーカードで
マイナポイント

最大

20,000

円分の

マイナポイントがもらえる!

好きな
キャッシュレス
決済サービスで
使える!

マイナンバーカードの
新規取得等で

5,000円分

※1, 2

健康保険証としての
利用申込みで

7,500円分

※3

公金受取口座の
登録で

7,500円分

※3

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申込みを行う必要があります。

※1マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。※2マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます。※3「健康保険証としての利用申込み」「公金受取口座の登録」によるマイナポイント付与は準備ができ次第開始する予定です。詳細はマイナポイント事業ホームページにてご確認ください。

マイナンバーカード
を取得すると…

6月30日から、これから取得する人も、取得済みの人も、好きなキャッシュレスサービスで使える最大2万円相当のポイントが付与されます。

マイナポイント第1弾で取得申込みをしていない人も含まれます。



マイナンバーカード
があると…

スマホで手続きが完結。



行政手続きのオンライン化
マイナポータル

利用するには

必要なもの

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応スマートフォン
- ③マイナポータルアプリのインストール
- ④数字4桁のパスワード

STEP①

マイナポータルアプリの「スマホでログイン」を選択!

STEP②

数字4桁のパスワードを入力し、マイナンバーカードを読み取る!

STEP③

利用者情報(メールアドレス)を入力して利用規約に同意し、完了を選択!

登録完了!

マイナンバーカードから広がる「マイ市役所」
自分専用の行政サイトをお手元に。



マイナポータルのスマホ画面イメージ

マイナンバーカードを持つことで、「マイナポータル」という行政に関する自分専用のサイトを持つことができます。マイナポータルでは、子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができます。

問合せ

企画課 DX推進担当
市民生活課

内線1528・1529

内線1151・1153 (マイナンバーカードについて)

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

患者さんの負担を最小限に 腹腔鏡手術について



Hospital
ほすびた
ルポ 52
Reportage

患者さんへのメリットが多い手術方法のひとつとして、腹腔鏡手術があります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した消化器外科の横井医師に、消化器外科領域で行っている腹腔鏡手術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

病院自体が新しいので、とてもきれいな病院だと感動しています。岡谷市民病院には、以前からお世話になっている先輩の先生方がいて心強いですし、スタッフも温かく、非常に仕事がしやすい環境だと感じています。

― 腹腔鏡手術とは

腹腔鏡手術は、できるだけ患者さんの負担を少なくする手術方法として開発されました。皮膚に数か所、1cmから2cmほどの小さな穴を開け、そこからお腹の中に専用の小型カメラと手術器具を入れ、患部を切り取る手術になります。20cmから30cmほどお腹を切り開いて行う開腹手術に代わり、いまや傷が小さく済む腹腔鏡手術が外科手術の主流になりつつあります。

― 対象となる病気は

病気の状況にもよりますが、岡谷市民病院では、胆のう結石や胆のう炎、急性虫垂炎や鼠径ヘルニア（脱腸）、大腸（直腸）がんや胃がんなどで腹腔鏡手術を行っています。しかし、良性の病気でも重症なものや、がんが進行

している場合などは、取り残しがないように、開腹手術で行っています。

― 腹腔鏡手術のメリットについて

一番のメリットは、開腹手術に比べて入院期間が短く、体力の回復が早いことです。ひとつひとつの傷口が小さいと、傷の痛みが軽く、治りも早いので、患者さんの負担を最小限に抑えることができます。また、感染症のリスクも軽減でき、見た目もあまり気にならないところもメリットとして挙げられます。

一方で、腹腔鏡手術は直視ではなく、モニター画面を見ながら行うため、開腹手術に比べると、細かい操作が多く、どうしても時間が長くなります。全身麻酔薬などによる身体への負担も時間がかかるほど大きくなります。

― 今後の抱負について

腹腔鏡手術は、難易度が高く、高度な技術が求められることから、より確実、より安全な手術が提供できる



よう、岡谷市民病院

でさらに研鑽を積み、

腹腔鏡の技術認定医など

の資格取得に向けて取り組

んでいきたいと考えています。また、

患者さんやご家族に寄り添った温かい

医療を提供できるように努めてい

きたいと思っています。

― 最後に市民のみなさんにひと

メッセージをお願いします

外来診察でみなさんから腹腔鏡手術の相談を受けますが、すべての患者さんに適用できるものではありません。個々の患者さんにとって最適な手術方法を提案し、寄り添いながら支援していきますので、安心して手術に臨んでもらいたいと思います。着任したばかりで不慣れなところも多いですが、みなさんの健康の手助けとなるように携わっていききたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

問合せ ● 岡谷市民病院

0263-80000

消化器外科 医長 横井 謙太 医師

宮崎医科大学（現、宮崎大学）医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。消化器外科医長。趣味はドライブとサイクリング。着任以降は、運動不足の解消も兼ねて、諏訪湖周辺でサイクリングを楽しんでいる。

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ワクチンの4回目の接種がはじまります

国の方針に基づき、接種を希望する対象のみなさんへ、新型コロナウイルスワクチンの追加接種(4回目接種)を実施します。

接種目的…新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化を予防するため

対象者…60歳以上の人、基礎疾患を有する人(18歳以上60歳未満)、その他重症化リスクが高いと医師が認める人

接種間隔…3回目の接種完了から5か月以上経過

使用ワクチン…ファイザー社製ワクチン、武田/モデルナ社製ワクチン

接種方法…

- ◆個別接種(60歳以上の医療従事者)…6月中旬開始予定(各医療機関)
- ◆集団接種…7月19日(火)開始予定
 - 岡谷市民病院 平日:午後1時30分~4時30分
 - 市民総合体育館 土・日:午前9時~正午・午後1時~4時
※8月3・4・5日の平日も実施予定
- ◆市内かかりつけ医療機関での個別接種…7月21日(木)開始予定

接種券の送付…3回目の接種完了から5か月を経過する人へ、順次、接種券(予診票)を送付します。

申込み方法…

- ①集団接種:申し込みハガキ、またはインターネット予約
- ②個別接種:接種を実施する医療機関への直接申し込み、または、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)で予約申し込み

◆新屋敷区、小口区(初回接種の高齢者モデル地区)の対象者は、7月19日(火)より岡谷市民病院にて集団接種を実施する予定です。

※小児(5歳~11歳)のワクチン接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)へご連絡ください。

- 全ての接種において、接種期間は9月末までです。希望する人は期間内に接種を受けてください。
- そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象者へ通知を送りました

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象となるみなさんへ、個別通知を送りました。本人が接種を希望する場合に接種を行います。通知内容をよく読んでワクチン接種を受けましょう。

【令和4年度の対象者】

- ①令和5年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

※これまでに肺炎球菌ワクチンを1回以上接種したことがある人は、定期接種として受けることができません。

期間…令和5年3月31日(金)まで(医療機関の休診日を除く)

接種回数…1回

費用…市の公費負担3,000円が支払い時に差し引かれます(差額は自己負担)

※市町村民税非課税世帯に属する人は、接種する前に健康推進課へ補助申請をすることにより、自己負担分(上限8,000円)が減免となる補助券を発行します。

●対象者①の人へは、予診票などを個別に送付しました。対象者②に該当する人は、健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

お知らせ

マイナンバーカードを利用して自宅で国民年金の手続きができます!

5月から、マイナンバーカードをお持ちの国民年金被保険者のみなさんを対象に、インターネットを使った国民年金に関する各種手続きができるようになりました。これにより、下記の申請を24時間・365日、市役所への来庁不要で行うことができます。

【可能な手続き】


- 国民年金第1号被保険者加入の届出
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料学生納付特例の申請



マイナポータルはこちらから▲

※ご利用には「マイナポータル(行政手続のオンライン窓口)」の利用者登録と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が必要です。登録については、上記QRコードからホームページをご確認ください。

【そのほか不明な点は…】

- ホームページで確認
日本年金機構
電子申請ページ

- 電話で相談
日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
受付時間
月~金曜日:午前8時30分~午後7時
第2土曜日:午前9時30分~午後4時

こちらから▶

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

選挙管理委員会からのお知らせ
さあ、投票に行こう!

参議院議員通常選挙

7月10日(日) 午前7時～午後8時

●期日前投票ができる期間 ※参議院議員通常選挙では、レイクウォーク岡谷での期日前投票は実施しません。

場 所	期間	6									7								
		日	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9
時間	曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
市役所2階	8:30～20:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

長野県知事選挙

8月7日(日) 午前7時～午後8時

●期日前投票ができる期間

場 所	期間	7											8					
		日	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
時間	曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
市役所2階	8:30～20:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
レイクウォーク 岡谷1階	9:00～20:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	

【混雑する時間帯・曜日を避けて投票しましょう】

令和3年衆議院総選挙の期日前投票の場合、午前中は混雑する傾向があり、午後3時以降の時間帯が比較的すいていました。投票日当日も同様の傾向があります。また、投票日直前の金曜日・土曜日はとても混雑します。分散投票にご協力ください。



問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)



投票所では

感染予防対策を実施します!

安心して投票所にお越しください

●各投票所に使い捨て鉛筆を用意しますが、心配な人は鉛筆(シャープペンシル)をご持参ください。

▶選挙公報が届かない人は

選挙公報は各区の協力により各世帯へ配布していますが、事情により選挙公報が届かない世帯には郵送しますので、事前に選挙管理委員会事務局まで、宛名・住所・電話番号を、電話かFAX(22-2380)でご連絡ください。一度申し込めば次回から継続して郵送します。また、選挙公報は、市役所、各支所などの公共施設にも置き、選挙管理委員会事務局のホームページにも掲載します。ただし、ホームページに掲載の選挙公報を紙に印刷して配ることは、法律で禁止されていますのでご注意ください。

環境 少しの工夫でエネルギー削減
夏の省エネ対策しませんか

夏ならではの省エネ対策で、家庭から『無駄なエネルギー』をなくしませんか? 少しの工夫で減らすことができます。

▶夏の省エネしてますか?

- 打ち水…水分が蒸発する際に周囲の熱を奪う特性を効果的に利用したもの。(雨水、風呂の残り湯も利用できる)
- 緑のカーテン…室内や建物への日ざしをさえぎり、根から吸った水分を葉から蒸発させて周りの熱を奪い、気温の上昇をおさえる。
- クールシェア…エアコンの少人数での使用をやめ、家庭や地域の涼しい場所をみんなでシェア(共有)する取り組み。

▶減らせるエネルギーはありませんか? 省エネ行動による削減事例

省エネ行動	年間の削減量等	
	エネルギー削減	料金の削減
冷蔵庫にものを詰め込みすぎない	43.84kWh(電気)	約1,180円
エアコンフィルターを月に1・2回清掃	31.95kWh(電気)	約860円

出典:経済産業省資源エネルギー庁省エネポータルサイト

問合せ●環境課(内線1445)

環境 蓄電システム導入補助金の
受付を開始します

太陽光発電システムと蓄電システムを組み合わせることで、家庭で発電した電気を有効に活用できます。また、停電時や災害時には非常電源として活用できます。この機会に蓄電システムの導入を検討してみませんか。

対象…市内の住宅等に設置/10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム(環境省ZEH支援事業の対象製品)

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内(上限10万円)

※国および県の補助金と併用可能です。

補助件数…30件

受付開始…7月1日(金) 定数に達し次第受付終了

●工事着工前に交付申請書を提出。令和5年3月31日までに工事を完了し、実績報告書を提出。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

熱中症予防×コロナ感染防止に「新しい生活様式」をとり入れて健康に!

知っておきたい! 熱中症予防行動のポイント



適宜マスクを外して休憩を

- 屋外で、人との十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外し休憩する
- マスクの着用時は強い負荷の作業や運動などを避ける
- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に。汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。)



暑さを避ける

- 感染予防のため、換気扇や窓の解放により換気を十分に
- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- 暑い日や時間帯は無理な外出はさける
- 涼しい服装にする



熱中症予防に関する情報はコチラ



日ごろからの健康管理で体調チェック

- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



熱中症警戒アラートを活用

- 「熱中症警戒アラート」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と気象庁から発表されます。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の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。熱中症警戒アラートが発表された場合、防災メールや市のホームページで熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い注意しましょう。

問合せ●健康推進課(内線1177)

環境

『市内一斉気温測定』にご参加ください

市内の暑い所や涼しい所を調査するため、7月31日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測っててください。

記入用紙は、環境課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。記入して環境課にお持ちいただくか、メール(seisou@city.okaya.lg.jp)、FAX(22-7281)などでご報告ください。

結果は報告書にまとめ、参加者全員にお届けします。市内の気温がわかる資料です。ぜひご参加ください。

結果報告期限…8月3日(水)まで

※環境課にて温度計の貸し出しもしています(数量制限あり)。

問合せ●環境課(内線1445)

環境

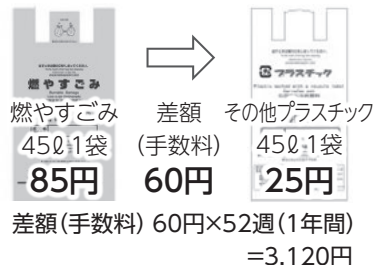
「その他プラスチック」そのまま捨てずにサッと洗ってごみから資源に!

その他プラスチックは、燃やすごみの約半分の容量を占めていますが、分別して燃やすごみを減らすことで、各家庭で年間約**3,000円の節約**になります! 夏に消費量が増えるペットボトルのふたやラベルも、その他プラスチックに分別しましょう。

燃やすごみを減量すると、ごみの焼却時に発生するCO₂(二酸化炭素)の減少につながります。

2050年ゼロカーボン達成のため、市民のみなさん一人ひとりのご協力をお願いします。

毎週燃やすごみ1袋(45ℓ)を分別により減らした場合



めざせ! 2050年ゼロカーボン
岡谷市では2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロをめざしています。

問合せ●環境課(内線1448)



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

「平成18年7月豪雨災害」から16年が経過しようとしていますが、昨年の「令和3年8月大雨災害」においては、尊い命が失われたほか、多くの家屋や農地などにおいて甚大な被害が及ぶ結果となりました。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全、安心な暮らしを確保するため、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さらに高める必要があるのではないのでしょうか。いつ起こるかかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「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。



「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-p.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。



「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！～ご利用・ご参加ください～

▶ 防災関連図書コーナー

期間…6月25日(土)～7月28日(木)
場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月14日(木)～21日(木)
場所…イルプラザ1階

問合せ●危機管理室(内線1592)

募集

内山霊園聖地の 使用者を募集します

募集区画…11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、別に管理人を定めてください。

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、市民生活課窓口へ申請してください。使用者は抽選会にて決定します。

受付期間…7月4日(月)～12日(火) ※土・日を除く

抽選会…7月26日(火) 午後3時～
(保健センター 1階 研修室)

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

あなたの家は安全ですか？

▶ 自宅の耐震性を知りたい

専門の診断士が住宅の無料耐震診断を行います。

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。電子申請でも申し込みます。



市ホームページ

▶ 自宅の耐震改修を考えている

耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして診断された住宅を耐震補強工事、または現地建替え工事をする場合、その費用の一部を補助します。

補助額…工事費の8割 ※限度額100万円

▶ 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内から住宅の移転を考えている

レッドゾーン内から、岡谷市立地適正化計画の居住誘導区域内に住宅を移転する場合、その費用の一部を補助します。

限度額…既存住宅の除却費用97.5万円、移転後の住宅の建設費用等731.8万円(利子補給)

※各補助制度を受けたい人は、工事契約前にご相談ください。

問合せ●都市計画課(内線1372・1374)

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4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

本年10月1日からの法改正に伴い、令和4年度は保険証が2回交付されます。

- ①7月中旬にお届けするのは、令和4年9月30日まで有効の緑色の保険証です。
- ②9月中旬にお届けするのは、令和5年7月31日まで有効の桃色の保険証です。

長野県後期高齢者医療広域連合から郵送(特定記録郵便)されます。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(主として昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの被保険者)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口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

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4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ので、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(うぐいす色→藤色)に変わり、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、「被保険者証兼高齢受給者証」となり、1枚の証で受診できます。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要な場合は、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。
※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 介護保険第1号被保険者(65歳以上)のみなさんへ

令和4年度の介護保険料が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法は、年金から天引きされる「特別徴収」、または、納付書か口座振替で納める「普通徴収」となります。詳細は、通知書に記載していますのでご確認ください。

※納付書で納付する人は、口座振替が便利です。介護福祉課窓口または取扱い金融機関でぜひお手続きください。

問合せ●介護福祉課(内線1282・1283)

▶ 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 福祉医療費受給者証を更新します

問合せ●医療保険課(内線1174)

- ▶ 障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月初旬に郵送します。
- ▶ 福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- 転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。
- 障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。
- 資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

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

おかや子育て憲章 制定20周年記念講演会

子育てハッピーアドバイス ～子育てがラクになるコツ教えます～

子どもを笑顔にするために、親として大人としてどのように声をかければよいのか? 子育てに前向きになれるヒントが盛りだくさんの講演会です。

日時…8月20日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…カノラホール 小ホール

対象…どなたでも

定員…200名(先着順・別途オンライン会場あり)

講師…真生会富山病院 心療内科部長 明橋大二さん

受講料…無料

申込み…7月13日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口および電子申請(QRコードから)にて受付。8月10日(水) 締切。



講師プロフィール

明橋 大二(あけはし だいじ) 昭和34年大阪府生
精神科医、現 真生会富山病院心療内科部長
TV出演:「情報ライブミヤネ屋」「世界一受けたい授業」「報道ステーション」など

おかや子育て憲章

わたくしたち岡谷市民は、未来を担う子どもたちの健全な成長を願い、子どもの心の自立を支えるため、市民総参加による子育てのまちづくりを進めます。

わたくしたちは、

- 明るく元気で健やかな子どもに育てます。
- 命を大切にし、感謝の心と思いやりのある子どもに育てます。
- 自ら求め、粘り強くやり抜く子どもに育てます。
- 行動に責任を持ち、ひとりだちのできる子どもに育てます。
- 力を合わせて人のために尽くし、郷土を愛する子どもに育てます。

平成14年4月1日制定

おかや子育て憲章は、大人自身が規範意識を確立し、親としての責任を自覚するなど、社会全体の意識改革が重要であるということ、また家庭での養育力を高める必要があることや、大人としてのあり方を考えるべきとの意見をもとに、子どもの育成は家庭、学校、地域、行政が一体となって取り組む必要があるという観点から、平成14年度に教育委員会が策定し、市民総参加による子育てのまちづくりを進める指針としたものです。

【オンライン配信のご案内】

当日、講演の映像をカルチャーセンター、湊・川岸・長地公民館へオンライン配信します。子どもと一緒に聴講したい人やお近くの館で聴講したい人など、お気軽にご参加いただけます。ご希望の人は、直接各会場へお申し込みください。

湊公民館 ☎22-2300 川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 ☎27-8080

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月31日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止

対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

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

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子、マスク着用

持ち物…軍手、タオル、飲み物(多めに)

参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金

申込み…7月6日(水) 午前8時30分から川岸公民館窓口または電話にて受付。7月22日(金) 締切。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 山っ湖学級

山の仕事を体験!! みなとの山を満喫ツアー

湊財産区での間伐・枝打ちや、焚火でおやつを食べるなどの体験を通じて、仲間と楽しい時間を過ごしませんか。

日時…7月28日(木) 午前9時～午後4時ごろ(予定)

場所…湊公民館集合・解散 ※雨天の場合は翌日

対象…市内の小学3～6年生(送り迎えは保護者がお願いします)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子、マスク着用

持ち物…軍手、昼食、飲み物、敷物、長靴

受講料…300円(材料費・保険料含む) ※事前に集金

申込み…7月4日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。初日は窓口優先。7月15日(金) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 若者向け講座 災害時にも役立てよう! キャンプ入門講座

日時…7月31日(日) 午前10時～午後4時

場所…塩嶺野外活動センター ※雨天決行

対象…18歳～40歳までの人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…長野県キャンプ協会、(株)信州アウトドアプロジェクト
吉田理史さん

持ち物…レインウェア(上下セパレート)、軍手、筆記具、1日分
飲み物、マイ食器(昼食時に自分で使用する皿・椀・箸など)

コロナ禍のなか、キャンプを始めたいけど、やったことないし自信がないなあと、思っているみなさん、集まれ～。「キャンプのいろは」と「災害時に活用できる野外スキル」をキャンプの専門家から教えていただきます。新しい仲間も見つかるかも!安全で楽しいキャンプを体験するチャンスは今かも!

受講料…2,000円(材料・テキスト代含む) ※当日に集金
申込み…7月4日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月13日(水)までは市内在住・在勤の人のみ。7月22日(金) 締切。



趣味や習いごとをみつけませんか? ~学習グループのご案内~

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

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
曼荼羅アート ^{よしだよしみ} の会 夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
ナインパッチの会	パッチワーク	第1・3月曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前～午後
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
くまさんカービング	ソープカービング	第2・4水曜日/午後
ベアーズ	ソープカービング	第2・4水曜日/夜
竹結いの会	竹細工	第2月曜日/午後
書		
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功通天の会	気功	第1木曜日/午後
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	第1・3水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
イルフ・ヨーガの会	ヨーガ	第1・3・4火曜日、第2水曜日/夜
ストレッチリング愛の会	ストレッチ体操	第1・3金曜日/夜
美しいウォーキングの会	ストレッチ体操	第2月曜日/午前
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	第2・3・4木曜日/午後
ベレーザ	フラメンコ	第1・3土曜日/午後
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
岡谷熟年歌唱会	合唱	第2・4土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前～午後
やまびこ男声合唱団	男声合唱	毎週日曜日/夜
楽器		
箏楽	箏(こと)	第4土曜日/午後
アフリカンリズムを楽しむ会	縄文土器太鼓	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	第1日曜日・第3土曜日/午後
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
オカリナラルゴ	オカリナ	第1・3水曜日/午前
詩吟		
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/午後
短歌・俳句等		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
万葉集を楽しむ会	万葉集	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷三脚クラブ	写真	月1回不定期/夜
岡谷M50会	マジック	第2木曜日/午後
桜草の会	煎茶道	第1・3月曜日/午前
岡谷堅香子(かたかご)の会	語りの学習	第4火曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
大和薬草の会	薬草	第3土曜日/午前

※令和4年2月実施のアンケートに基づき掲載

※現在新型コロナウイルス感染防止のため活動を休止しているグループもあります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金		土	
1	2		
離乳食教室(ぐっくん教室) (R4年2月生) [予約制・個別対応] (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222	
7	8	9	
離乳食教室(ぼくぼく教室) (R3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	
4	15	16	
信和設備(株) ☎ 22-3302		(株)総設工業 ☎ 28-8504	
1	22	23	
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
8	29	30	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談 無料法律相談 [予約制]	13日(水)午前9時～正午 庁舎602会議室 19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※8月分予約：7月20日(水)～受付開始		
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制] 家庭児童相談	20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) 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		
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1263)		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター) 子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	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) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課(内線1232)		
	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] 13日(水)・27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)		
	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] 19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)		
移住	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課(内線1254)		
	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)		
	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)		
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	13日(水)午後1時～4時 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	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	20日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
農業	特許・発明相談	19日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)		
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談				
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時	(080-5143-3202)		

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1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)

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▶7月15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
- 2回目▶7月29日(金) 午後7時～8時(オンライン)
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



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)

日 月 火 水 木

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。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで

●水道修理工番店

土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・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。
保健センターで行う集団接種はありません。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

3	4	5	6	7
<p> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
10	11	12	13	14
<p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 3歳児健診 (R1年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	
17	18	19	20	21
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> ウエルシア薬局 ☎ 26-0117</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R2年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
24	25	26	27	28
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p> しのの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日</p> <p>■診療時間：午後7時～9時</p> <p>■診療科目：小児科</p> <p>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)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>			
<p> さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> しのの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分～午後5時15分</p> <p>問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p> </div>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 3～4か月、9～10か月児健診、1歳6か月児健診：バスタオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿) 聴力・視力検査をおこなってください。</p> <p>※ 2歳児にこにこ教室：歯ブラシ、コップ、タオル</p> </div>				

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、令和3年度に請求された市への情報（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…22件

開示決定などの状況				
全部開示	部分開示	文書不存在による不開示	訂正請求に対する請求の拒否	未決定
7件	9件	5件	1件	0件

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…2件 外部提供…2件

- ▶ 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 発達を促す遊びを体験 第2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…8月3日(水) 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

お知らせ 人権擁護委員を委嘱します

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小口 常夫 下田 幸子 澤 宣夫

杉村 千加子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
 - 民間における人権擁護運動の助長に努める
 - 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集をなし、長野地方法務局への報告など
- 問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

募集 令和5年4月採用 諏訪広域連合 職員募集

職種	区分	勤務場所	募集数
看護師	社会人	救護施設 八ヶ岳寮	1名
消防士	上級	消防本部また	6名程度 (各区分 2名程度)
	中級	は諏訪圏域内	
	初級	の消防署	

募集受付期間…7月19日(火)～8月25日(木)

第1次試験(教養・適性検査・論文) …9月18日(日)

第2次試験(面接・体力*) …10月23日(日)

*体力試験は消防士職種のみ

- 詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ●諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)

☎52-4141(内線373・374)

<https://www.union.suwa.lg.jp/>

こちらから▶



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 7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくため、昭和46年7月1日に「岡谷市民憲章」は制定され、現在、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人・団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
 - 小学1年生へ球根・花鉢の贈呈
 - 中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈
- 問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(地域創生推進課内 内線1363)

お知らせ オープンエアマーケット 第3弾

いよいよ夏本番。さらに豊富になる夏野菜や果物、楽しいイベントをご用意してみなさんのお越しをお待ちしています。※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16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1486)



シルキーチャンネル 7月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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

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

※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
- Sports Timeおかや
- 岡谷インフォメーション
- 体験☆研修農園 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。

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5日(火)から8月5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、長野県内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。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

環境

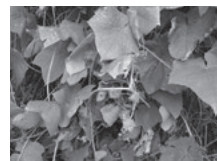
特定外来生物の駆除に

ご協力ください

『特定外来生物』とは、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼす、または及ぼすおそれがある外来生物のことで、諏訪地域でもアレチウリやオオキンケイギクなどの繁殖が確認されています。この地域で育まれた豊かな自然環境を守るため、『特定外来生物』の駆除にご協力ください。

【諏訪地域で見られる特定外来生物(植物)】

アレチウリ…花は直径1cm程度。葉は広いハート形で両面ざらついている。



つる性植物で、巻きひげで他の物に巻き付く。7~10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。

オオキンケイギク

…花は直径5~7cmで橙黄色。へら状の葉が3~5つに分裂。両面あらい毛がある。5~7月に道路沿や河川敷などで多くみられる。



【駆除のポイント(植物の場合)】

『特定外来生物』は繁殖力が強いので、繰り返し駆除することが大切です。駆除後は繁殖を防止するため、以下のことを必ず守ってください。

- 原則として、駆除した場所から持ち出さないでください。燃やすごみとして出す場合は、枯死させてから種子などがこぼれないように指定袋に入れ、袋の口をしっかりとしばってください。(二重袋ならさらに良い)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

公益財団法人 長野県市町村振興協会

やまびこ公園 7月・8月の行事予定

- ▶やまびこ草木染教室(要申込み)
日時…7月7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14日(木) 受付:午前8時~8時30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30回 やまびこフェスティバル
日時…7月30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8回 やまびこ親子ふれあい自然体験会(要申込み)
日時…8月7日(日) 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

※クイズウォークラリーの申込み方法は後日ホームページにて発表します。

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25日(月)～28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10日(日)
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…正午～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します。施設、用具の案内やスポーツのアドバイスを行う「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室」(無料体験)を行います。

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21日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時、「はつらつ健康体操」は午前11時から、定員各20名、事前申込みにて受付
場所…市民総合体育館スワンドーム、2A、2B会議室、トレーニングルーム
使用料…無料(個人利用のみ)
持ち物…運動のできる服装、上ばきなど
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25日(月)～8月3日(水)
計8回(土日除く)
時間…午後4時～6時15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(金)～19日(火)、市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。
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・総務サポートクラブ

◎スピードスケート教室 (初心者～上級者コース)

期間…7月19日(火)～
令和5年2月7日(火) 計30回
時間…午後6時(または午後6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…50名(先着順)
受講料…3,000円(保険料820円別途)
申込み…6月27日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。
問合せ●やまびこスケートの森
☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)…7月17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2日～17日の土曜日、日曜日、7月18日(月・祝)、8月27日(土)、28日(日)…午前9時～午後6時30分
▶7月23日(土)～8月21日(日)
…午前9時～午後8時30分
※ただし、8月15日(月)は午後4時まで営業。
※7月28日、8月4日、11日、18日の木曜日も営業します。

個人利用者優先デー

第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館一部施設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17日(日) 午前9時～午後6時(午後6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間
大人220円、小人110円
※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

岡谷市民ボッチャ体験会

日時…8月9日(火) 午後7時～8時(受付:午後6時30分～)
場所…市民総合体育館(スワンドーム)
対象…市内在住、在勤、在学の人
定員…30名(先着順)
申込み…7月19日(火)～8月5日(金)までに電話または市民総合体育館窓口にお申し込みください。
問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

健康ひとメモ

No.537

医療と介護と福祉の連携

こころをつないで、こころをあわせて、お願いだけ

いまから半年ほど前、本当に寒い日の当直の朝、救急車のけたたしいサイレンの音が響き、救急

外来搬送口のドアが開きました。救急隊がストレッチャーに乗せた患者さん(70代くらいの男性)を急いで病院の治療ベッドに移動させました。意識はありません。呼吸はしていましたが、全身冷たく、からだは動かさず、脈はふれるが遅く、血圧は低い状態です。病歴、身体診察所見から、すぐに酸素吸入と点滴を開始。血液検査で低血糖はなし、心電図も危険な不整脈はありません。続けて脳CT、MRI撮影の結果、脳出血や脳梗塞などもなく、胸部レントゲン、CTなどを撮影するも異常なく、病歴、身体診察所見、諸検査から低体温症と確定診断しました。

全身を温め(搬送時から温め、心電図も低体温症に見られる変化がありました)、薬物療法を続け、しだいに血圧も上昇し、意識障害、全身状態も改善し、救命することができました。その後も入院治療を継続し、リハビリテーションも施行し、以前と同様な状態に回復して退院され、現在はデイケア通所中です。

では、この患者さんの全体像を振り返ってみましょう。70歳代、男性、ひとり暮らし、子どもはいるが連絡とれず、近くに親戚や友人もおらず、近所との交流も少ないようでした。飲酒量は多く、医療機関の受診はとくにありません。今回はたまたま、隣組の人が用事で自宅を訪問した際、応答がなく、玄関が開いていたため家のなかをのぞいたところ、倒れているのを発見し、救急要請されたとのことでした。少しでも発見が遅れたら救命できたかわかりません。ふだん

から隣の力、協力、互助は大切です。

最近ひとり暮らし、高齢者のみの家庭もますます増加しています。なにか困っていることがあれば遠慮なくだれかに相談しましょう。相談先はたくさんあります。隣の人、民生委員、市役所はなんでもまず電話してみてください。担当課(市民生活課、介護福祉課、健康推進課、社会福祉課、子ども課など)が対応してくれます。また、こころ、からだのことで心配なことがあれば、医療機関の規模に関わらず、通院している、したことがある「かかりつけ医」にご相談ください。かかりつけ医はあなたの専門医です。

医師それぞれに得意分野がありますが、医療機関同士連携し、最適な治療が受けられるように努力しています。また、医療以外のことでも、生活に困っていることがあればなんでも相談してみましよう。福祉や介護の担当者とも連携して対応します。かかりつけ医のいない人でもお気軽に近くの医療機関にご相談ください。相談された医療機関がかかりつけ医です。解決方法が必ず見つかります。

「愛する」の反対はなんでしょう。それは「関心がない」です。社会は協力しないと成り立ちません。まわりの人にも関心をもって生活しましょう。また、相談されたらよく聴く。「傾聴」しましょう。そして、解決に向けて実践しましょう。ひとりで抱え込まないで、まず相談しましょう。

それだけでも解決できることはありません。こころをつないで、こころをあわせて、お願いだけ。

(岡谷市医師会)

募集

令和5年4月採用 初期研修医 募集!

【医学生、ご家族のみなさんへ】

岡谷市民病院では、この度、長野県より基幹型臨床研修病院の指定を受け、令和5年度の初期研修医を募集します。

募集人員…2名

応募資格…令和5年医師免許資格取得見込みの人、令和4年度医師臨床研修マッチング参加者

応募期間…7月31日(日)まで(当日消印有効)

採用日…令和5年4月1日

採用試験…面接試験 試験日…8月(書類選考後、別途通知します)

提出書類…①履歴書、②健康診断書、③エントリーシート、④成績証明書(①、②、③の書類は当院ホームページでダウンロードできます)

※待遇や福利厚生など、詳細は当院ホームページをご覧ください。

また、ご不明の点は、電話、メールなどでおたずねください。

Eメール mail@okaya-hosp.jp

岡谷市民病院ホームページ



問合せ●岡谷市民病院 研修センター ☎23-8000(内線3631)

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です

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】

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家庭問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

日時…7月6日(水)・20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)

「おかやの未来へ ～ともに支え合う地域福祉を考える」
学習会を開催しました。

令和4年6月3日の午後、カノラホール小ホールにおいて、ともに支え合う地域福祉を考える学習会を開催し、区長、地区社協、民生児童委員など地域の役員の皆さま、ボランティアに関わる皆さまや一般市民の皆さまなど多くの参加をいただきました。

岡谷市は、地域共生社会の実現に向けて、第4次地域福祉計画を策定し、岡谷市社会福祉協議会は、岡谷市が示す「基本理念」と「基本目標」を共有する第4次地域福祉活動計画を策定して、それぞれの役割を担いながら地域福祉推進の取り組みを進めています。

学習会は、第1部として、岡谷市と岡谷市社会福祉協議会の職員が、2つの計画やこれから進める事業等について説明しました。

第2部では、地域における「見守り」や「支えあい」について、岡谷市内の具体的な取り組みを、橋原地区社協山村会長、小坂地区社協味澤会長より、エピソードなどを交えながら発表していただきました。

また、アドバイザーとして参加いただいた、全国コミュニティライフサポートセンターの池田理事長、橋本主幹からは、地域の課題を見逃すことなく話し合いをはじめたことの大切さ、その仕組みがある岡谷市の強みなどについて、講評をいただきました。

学習会を通じて、ご参加いただいた皆さまと一緒に、情報を共有し相互に理解を深めることができました。

岡谷市社会福祉協議会は、これからも地域の皆さまと共に、地域に目を向け、地域の安全安心な暮らしの源となっている「つながり」や「気かけ合う」関係を大切にして、ともに支え合う心豊かな地域づくりに取り組んでまいりますので、引き続きのご協力、お力添えをお願い致します。



全国コミュニティライフサポートセンター

理事長 池田 昌弘 氏

主幹 橋本 泰典 氏

・橋原地区社協の話を聞いて

見守り見守られる関係だけでなくそうした中から生まれる小さな交流が大切。コロナ禍で大勢の人が集まっていた交流は難しくなったが逆に対一の交流ができるようになり、日常のかかわり合いの中で普段打ち明けられないような話ができるようになった。

・小坂地区社協の話を聞いて

日常のささやかなこと、その瞬間に交流が生まれるし心が動くから関係が生まれる。この関係を大切にしたい。

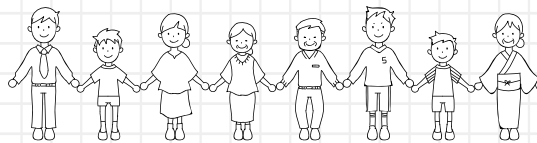
独居の方が亡くなったことにしばらく気が付かなかったことをきっかけに、橋原地区地域サポートセンターで話し合いを重ね、独居の方の見守り活動を始めた。

発足してから1年、活動でうまくいかない部分があれば、皆さんと相談しながら、地域にあった形にしていきたい。



橋原地区社会福祉協議会

会長 山村 昌之 氏



小坂地区社会福祉協議会

会長 味澤 宏重 氏

地域の活動者同士が顔を合わせることで、お互いに相談しあえるようになる。困ったときに助けあうことができる。

日常の何気ないつながりや顔が見える関係はとても大切だと感じる。

第4次岡谷市地域福祉活動計画は、岡谷市のホームページ社会福祉課→計画から
第4次岡谷市社会福祉協議会地域福祉活動計画は、岡谷市社会福祉協議会のホームページからそれぞれご覧いただけます。

主な内容

CONTENTS

「おかやの未来へ ～ともに支え合う地域福祉を考える」
学習会の開催……………22

ひまわりの種について／研修会参加募集／
ハンデサポート文化のつどい参加募集……………24

岡谷市社会福祉協議会費のご協力をお願い……………23

基本理念

みんなが結びつき
支えあいが重なる
共生のまちを
めざして

●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 令和4年度 会費ご協力のお願い

会費募集期間 7月1日(金) ~ 8月31日(水)

岡谷市社会福祉協議会では、行政、各区、各地区社協、民生児童委員、ボランティア、保健福祉、医療関係、介護保険事業所、企業等の皆様のご協力を得ながら「みんなが結びつき 支えあいが重なる 共生のまちをめざして」を基本理念に、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させ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

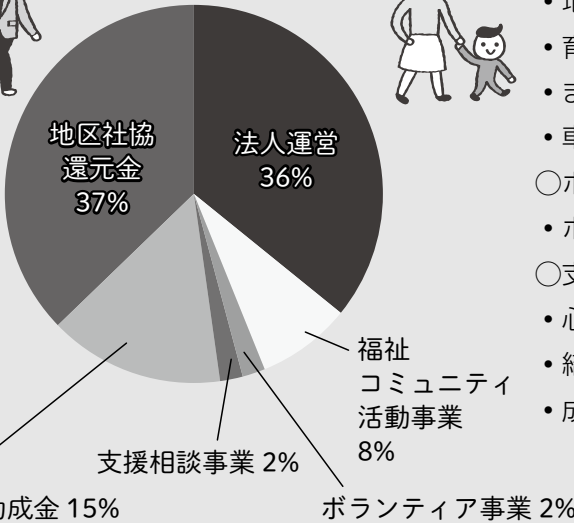
一般会費は
1,000円の内 300円
賛助会費は
2,000円の内 900円
が直接地区へ還元されています！

令和3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3年度収入総額

■ 一般会費	9,453,427円
■ 賛助会費	7,604,500円
総額	17,057,927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
- ・ 地域の見守り活動
- ・ 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。



岡谷田中小学校 旧3年2組 ひまわりの種

岡谷田中小学校旧3年2組は、2年前市内をひまわりの花でいっぱいにとしようと、ボランティア活動としてひまわりの種とメッセージカードを作成しました。配布イベントは中止となりましたが、今年5月から社協窓口にて配布を行いました。

また諏訪湖ハイツの入り口に、ひまわりの種を蒔きました。5月中旬に、小さな芽を出しぐんぐんと成長しています。

令和4年度 おかやボランティア連絡協議会研修会 フレイルを予防する食事と運動

新型コロナウイルス感染症の影響による活動などの自粛が続いていますが、「おいしくものが食べられなくなった」や「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」など感じていませんか？

早めに気づいて、適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイル予防のポイントをお聞きし、毎日の生活に取り入れ健康に活動しませんか。

★日 時：令和4年7月16日（土） 午前10時～11時30分

★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：『フレイルを予防する食事と運動』

★参加費：無料

★講 師：管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動士
藤森 陽子 氏



お問い合わせは下記まで・・・

★☆☆ 岡谷市社会福祉協議会 24-2121 ★☆☆

- ・体調不良の方の入場はご遠慮頂きます。
- ・必ずマスク着用でご来場ください。

ハンデサポート 文化のつどい

市内の障がい者の方・障がい者施設の仲間と交流を深めよう

【お問い合わせ】
希望の里つばさ
22-5874
今井

マスクの着用を
お願い致します。
体調の悪い方は参加を
ご遠慮ください。

岡谷市障害者社会参加促進事業

日程：7月13日（水）

時間：午前10時～正午

会場：諏訪湖ハイツ

内容（内容は変更する場合があります）

- クラフト作成
- 絵手紙
- ニュースポーツ&レクリエーション
- サウンドテーブルテニス

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
7月の休館日…12日(火)
(毎月第2火曜日)

親子リトミック講座(7月4日(月)より申込み開始)

日時…8月3日(水) 午前10時～11時
対象…0～1歳の、首すわり～よちよち歩きのお子さんと保護者
場所…3Fダンス室 講師…中坪睦代さん
持ち物…ハンカチ・飲み物

ワンツーパーチで飛んでけストレス講座(7月25日(月)より申込み開始)

ボクササイズなど。体をたくさん動かします。
日時…8月24日(水) 午前10時～11時
対象…保護者 場所…3Fダンス室
講師…千葉由希子さん 持ち物…飲み物

託児あり

予約不要の
イベント

7月 1日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
4日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
11日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
15日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
22日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
25日(月)	ぺったんこの日(7月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
31日(日)	おもちゃの病院(無料)	受付:午前10時～午後1時

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…8月10日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(7月13日(水)より申込み開始)

あんぱん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(金)

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(火)より申込み開始)

日時…8月18日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

●お知らせ

7月27日(水)のおやつ講座が、7月28日(木)に変更になりました。

問合せ●こどものくに ☎24-8403



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



「世界にタッチ、英語にふれよう事業」がSTART!



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。

今年度も「世界にタッチ、英語にふれよう事業」が始まり、市内の保育園を訪問しています。この事業で初めて英語に触れる園児が多いため、まずは英語での「あいさつ」から紹介しています。園児たちがよく知っている「hello」をはじめ、少し難しい「good night」や「see you」も教えています。新しく触れた言葉を覚えるように何回も発音を練習して、その後その単語を使って体を動かすゲームを行います。とくにカードゲームが人気で、園児のみなさんが覚えた英単語を、友だちや家族と一緒に使ってくれればうれしいです。これからも園児と楽しみながら英語を使って世界に触れたいと思います。

I can't wait to see everyone soon!

CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

カナラータ・オーケストラ 創立20周年記念 第22回 定期演奏会

8月7日(日)

午後2時開演(午後1時15分開場)

カナラータ・オーケストラは、今年創立20周年を迎えます。カナラホールの育成事業の一環として設立されたアマチュア・オーケストラは、この節目の年にオーストリアの作曲家ブルックナーの交響曲第5番を取り上げます。楽団を応援して下さるみなさんに感謝の念を込めて演奏しますので、ぜひお出かけください。



出演 鈴木竜哉(指揮)

曲目

ブルックナー：交響曲第5番変ロ長調(原典稿・ハース版)
※公演時間80分を予定。休憩はありません。

会場 大ホール

チケット 全席自由 1,000円 **発売中**
小中高生 無料(要入場券)

*未就学児入場不可(託児サービスなし)

主催:カナラータオーケストラ/カナラホール
※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

7月の

図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…7月20日(水) 午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…7月2日・9日・16日・23日
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30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。

会場はいつでも2階会議室です。

今月のテーマブックス

こわ～いはなし

7月17日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

7月の休館日

4日、11日、19日、25日、29日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月曜日・水曜日は食事付きプラン《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がお得な《ファミリーデー》を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

7月の特撰おすすめメニューは人気の【ジンギスカン定食 870円】の登場です！特製タレで炒めたラム肉は、クセもなくおいしく召し上がれます♪



7月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎27-6080

7月の諏訪湖ハイツ

●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

大浴場…子どもから高齢者まで、家族みんなで楽しめる温泉です。未就学児は無料で入浴できます。

福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳などお持ちの人が、家族や介護者といっしょに楽しめる個室の温泉です。1日4組の予約制。


温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民を対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。


7月の休館日

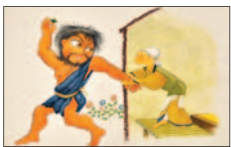
※温泉施設は毎週水曜日

20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22日(月)まで
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ださい。

武井武雄 「おりづるのうた」 1973年


イベント (要申込み)
★折り紙で「花さき山」の花を咲かせよう
 『花さき山』に登場する「やさしいことをひとつすると咲く花」を折り紙で作りませんか。大人も子どもも楽しめます。
日時…7月31日(日) 午後1時30分～
講師…勝川東さん(折り紙作家)
参加費…200円
 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)


7月の休館日
 6日、13日、20日、27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

「窓辺 (チンチョン・パラドール)」1997年

ワークショップ
窓辺のポップアップカードを作ろう
 自分で絵を描き、宮原麗子さんの絵のように奥行きのあるポップアップカードを作ります。
日時…7月16日(土) 午前10時30分～
参加費…100円
定員…10名 (要申込み)
申込み…7月1日(金)から受付

自然の材料で「ネームプレート」を作ろう
 木の枝や豆、貝がらなどで作ります。夏休みの工作にも。

日時…7月30日(土) 午後2時～
参加費…300円
定員…10名(要申込み)
申込み…7月14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

7月の休館日
 6日、13日、19日、20日、27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。





※最新の情報は、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)

7月の休館日
 6日、13日、19日、20日、27日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

あなたの製品を
岡谷シルクブランド認証製品にしませんか？



※写真はイメージです

岡谷シルクブランド 認証製品を 募集しています



●募集商品の種類

【第1類型】

プラチナシルク

オール岡谷産のシルク製品

【第2類型】

マルベリーグリーン

シルク製の衣類、ストール、インテリアなど

【第3類型】

スワコブルー

桑や養蚕、製糸工程で抽出される成分などが用いられている製品。桑の根を使用した化粧品、シルクパウダーを使用した食品、蚕のさなぎを飼料にして育てたものなど

【第4類型】

アザレアレッド

旅行、体験、学習などのサービス

「岡谷シルクブランド」認証制度とは

シルクを活かして開発・創出された商品・サービスに対し、岡谷ならではの価値を認証する制度です。認証製品は、認証マークを使用でき、岡谷シルクの公式ホームページへ商品を掲載するほか、イベントやキャンペーン時に商品を出展できるなど、市として商品のPR支援をしていきます。

●募集期限 7月31日(日)まで

●申請方法

岡谷シルクブランド協議会事務局へ、申請書等一式(3種)とサンプル商品をご提出ください。

申請書類は、岡谷シルク公式ホームページからダウンロードするか、岡谷蚕糸博物館窓口にてお渡ししています。

提出先…岡谷シルクブランド協議会 事務局
(岡谷蚕糸博物館内 ブランド推進室)

※対象商品や申請方法の詳細は、岡谷シルク公式ホームページをご覧ください。

認証制度の対象となる新製品を開発する際の材料費や、製作費を補助する制度もあります。お問い合わせください。

岡谷シルク
公式
ホームページ



[岡谷シルクブランド認証マーク]

問合せ●岡谷シルクブランド協議会事務局(ブランド推進室) ☎23-3489

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



5/18 意欲向上や苦手解消に向け 岡谷子ども未来塾がスタート

中 学2年生を対象に、苦手科目の解消や学習意欲の向上、習慣付けを目的に行う、学習支援事業「岡谷子ども未来塾」が今年も始まりました。初日、岡谷東部中では開講式に続いて、数学の講座を開き16名が受講。今年の登録生徒は4中学校、約50名で、地元の教員OBや塾講師経験者など13名が講師となり、11月上旬まで英語と数学計14回の講座が計画されています。



5/26 まぜて、つぶして、丸めて、 五感を使ってみそ作りを体験

ぼ くもわたしも おかやっ子事業の一環で、郷土の特産物にふれて、親しみをもってもらおうと、毎年、市内の保育園ではみそ作り体験を行っています。この日は成田保育園の7名の園児が、若宮糰屋の指導のもと、岡谷みその歴史についての話を聞いた後、材料を袋に入れてもみつぶすなど、ひと通りの工程を体験。仕込んだみそは半年ほど熟成させ、給食などで味わう予定です。



5/26 ふれあいたいむで 市長や教育委員が街頭であいさつ

岡 谷市教育委員会の春季「ふれあいたいむ推進旬間」(5月18日～27日)。地域住民が散歩やジョギング、畑仕事などを学校の登下校の時間に合わせて行い、地域ぐるみで児童を見守る活動として、今年で19年目を迎えます。この日は、今井竜五市長や教育委員らが、小井川小学校の通学路を歩きながら、児童やボランティアの「えがおまもり隊」のみなさんに声をかけていました。



5/27～6/9 東急プラザ渋谷で 岡谷市の魅力を動画や名産品でPR

東 京都渋谷区の東急プラザ渋谷で、5月27日から2週間、「ニッポンのいいお酒。第9回長野ワインと清酒」が開催され、岡谷市でもブースを出展しました。市の魅力をPRする動画や写真、ふるさと納税の返礼品などを紹介したほか、市の地酒や銘菓、みそなども販売しました。また、期間中の週末には市職員も在駐し、来場者の質問や相談に応えていました。

「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

6月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

やっと、ストーブ、コタツのいない季節になり、少し楽になりました。岡谷は、特に「塩嶺おろし」といわれる風が強いので寒いです。

H・Iさん(加茂町)

▼岡谷市の冬は本当に寒いですね。そんな寒い季節も終わり、色とりどりの花々が咲きそろう、日中は過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩は肌寒い日もあったり、梅雨に入り、雨が降ると急に冷えたりと、寒暖差により体調も崩しやすくなっていますので、お体には充分お気をつけください！

5月には、鶴峰公園のツツジを楽しむことができました。6月は、小坂公園のアジサイが楽しみです。岡谷市に住んで自然を満喫できて幸せです。

S・Tさん(今井)

▼季節を感じながら暮らすことは、単調な日々に変化をもたらしてくれそうです。四季のささやかな移ろいを見逃さず、そこに楽しみを見いだせると、ありきたりの日々がワクワクの連続にも変わりますね。その時季にしか見られない、さまざまな植物を楽しむとともに、心に潤いと癒しを与えてくれる花を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

小学校の運動会の報道で、元氣ハツラツの生徒たちの写真を新聞でみて、こちらも楽しくなり、微笑ましく感じました。

Y・Sさん(成田町)

▼市内小学校では5月28日、6月3日に運動会が開催されました。新聞やニュースで、子どもたちの熱気あふれる姿や楽しそうな表情を、たくさん見ることができましたね。全力を出しがんばっている子どもたちの姿はとてものです。ほんとうに元気をもらえますね。



撮り歩きおかや Report 22

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

Toriaruki_Okaya!

自家製酵母を使用したパン屋の「ましぱん」パンは柔らかくもちもちした食感！ひと口食べればそのおいしさで幸せに♡
 #ましぱん #パン #自家製酵母 #岡谷市 #お買い物するならおかや

Toriaruki_Okaya!

梅雨の晴れ間にのびのびと！眼下に広がる景色楽しみながら、さわやかな風を胸いっぱい。
 #芝生 #諏訪湖 #鳥居平やまびこ公園 #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)

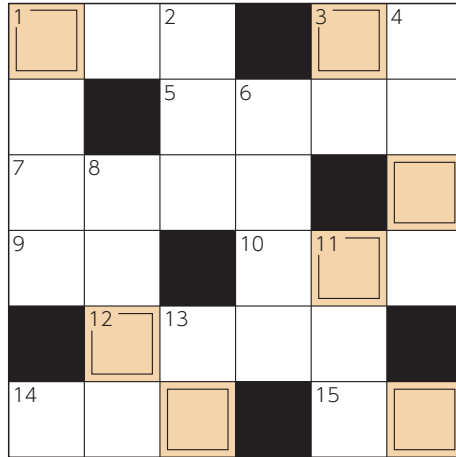
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.439

クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷市に関する言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で10名に、樋沢モロコシとロマネット入浴券をプレゼントします。



◆ヨコのカギ

- 1 エコファクトリーパーク○○○山
- 3 この娘のゲームが流行っているとか
- 5 この公園のハート型のツツジは見つかりました？
- 7 出早公園の春を彩る花
- 9 ○○に冠を正さず
- 10 ある問題についての考え。これを戦わせて議論したりします
- 12 天女が着ているとか
- 14 「○○○キキクル」。ヒントは市長随想をお読みください
- 15 熨斗

◆タテのカギ

- 1 コアラの主食です
- 2 ボールペンとか、野球の練習とか、訪問したときなどにします
- 3 長野県にはありません
- 4 店頭で服を着ています。動きません
- 6 濃い紫みの青。ラピスラズリ
- 8 岡谷市出身の洋画家○○○○貞一郎
- 11 狼、猫、猪…部首はなにへん？
- 13 「我が子を食らうサトゥルヌス」、「裸のマハ」、「カルロス4世とその家族」などで知られるスペインの画家

●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11日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●6月号の答えと当選者

「オグチタロウ(小口太郎)」

正解数36通(応募総数36通)のなかから抽選で、M・Iさん(今井)、S・Tさん(今井)、K・Kさん(堀ノ内)、R・Sさん(成田町)、H・Nさん(川岸西)に、ロマネット入浴券をお送りします。



「とまとさん」1956年 武井武雄



【市長随想】
「岡谷市防災の日」

6月6日、気象庁は、関東甲信地方が梅雨入りしたとみられると発表しました。平年より1日早く、昨年よりも8日早い梅雨入りとなり、関東甲信が九州南部よりも早く梅雨入りしたのは17年ぶりだそうです。これから秋にかけての季節は、前線や台風の影響による大雨に警戒が必要になります。

岡谷市は、昨年8月の大雨災害の検証を踏まえ、本年3月、土砂災害の「避難情報発令判断基準」を見直し、これまでの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変更するとともに、夜間でも避難指示などの避難情報を発令すること、また、避難情報を発令する際には、緊急速報メールを一齐配信することとしました。

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きたいと思えます。

そして、岡谷市防災ガイドのハザードマップを活用し、自宅周辺から避難所への経路にどのような危険箇所があるのかを確認するとともに、避難所以外の安全な建物・場所、自宅の立地や構造上安全な場所などを各家庭において確認し、「わが家のハザードマップ」を作成するなど、「自

らの命は自らが守る(自助)」という意識を再認識する機会を作っていたいただきたいと考えています。

7月19日は「岡谷市防災の日」です。岡谷市では、見直した避難情報発令判断基準をもとに、状況に応じた適切な防災気象情報の発信に努めてまいりますので、市民の皆様には、防災の日を契機として、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

ものづくりのまち おかや

ものづくり体験 プログラム

参加者
大募集

7月29日(金)

午前9時20分～午後3時30分

※テクノプラザおかやに午前9時15分集合



昨年ようす

削って! 塗って! 世界に1つだけのものを作ろう!!

体験場所…fabスペースhana_re

●木工体験 木からオリジナルのフエを作ろう!

フエのしくみを学び、木に穴を開けたり形を整えて、音が鳴るようにします。



●シルクスクリーン体験 オリジナルのトートバッグを作ろう!

トートバッグに刺しゅう機で自分の名前を刺しゅうし、自分で書いた絵をシルクスクリーンという方法でプリントします。



市内の工場を見学しよう!

訪問先…株式会社 ミゾグチ

●スプレーガンで塗装体験

自分で作ったフエや、木材、画用紙にスプレーガンを使って色を塗り、絵を描く体験ができます。

募集人数…30名(応募者多数の場合は抽選)

対象…市内の小学3年生～6年生

参加費…2,000円(当日、集合時に集金します)

持ち物…上ばき、昼食、水筒、筆記用具

申込み…7月11日(月)までに電話、または右のQRコードからGoogle申請フォームでお申し込みください。

共催…岡谷市金属工業連合会

こちらから▼



問合せ●工業振興課 ☎21-7000・Eメール kougyo@city.okaya.lg.jp

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。