

くらしのカレンダー

2月

February

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理工番店
- 相談
- 予防接種
- 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。
- 水道修理工番店
  - 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

◆予防接種 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を最優先し、保健センターで行っていた日本脳炎(第1期)の集団予防接種は医療機関での個別接種に変更しました。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

◆乳幼児健診等
場所/保健センター2階 乳幼児健診室
持ち物/母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通)
※3～4か月、9～10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)
※2歳児にここに教室:歯ブラシ・コップ・タオル
※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。

◆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(内線1191)まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:根岸紘太郎 弁護士 ※3月分予約:2月17日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課(内線1279)
家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課(内線1266) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 10日(水)・24日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206
女性のための相談 [予約制]	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ:企画課(内線1528)
ひきこもりの状態にある人 やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:社会福祉課(内線1254)
若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者:44歳までの人やその家族 問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	17日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000
持続化給付金および 家賃支援給付金 個別相談会[予約制]	申請後の修正や再提出等についてご相談ください。 ご希望に合わせて日程を調整いたします。 会場・問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
雇用調整助成金等 個別相談会[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 会場・問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
働き方改革相談 [予約制]	第1・3水曜日 午後1時30分～4時 会場・問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎21-7000
ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎21-7000
特許・発明相談	16日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
ミニジョブカフェ[予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10日(水)午後1時～4時 会場:テクノプラザおかや 対象者:40代前半までの人 問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
農業 農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:農業委員会事務局(内線1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121

相談日	時間	場所	連絡先
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]  
 ※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。  
 1回目▶2月5日(金) 午後7時～8時30分  
 内容:体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴)など  
 2回目▶2月26日(金) 午後7時～8時30分  
 内容:妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど

女性のための健康相談 [予約制]  
 予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)  
 申込み・問合せ:健康推進課 ☎23-6141 (直通)



今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第4期  
 ◎国民健康保険税 第11期  
 納期限…3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)

**募集** 令和3年度  
長野県シニア大学 学生募集

【一般コース】  
**対象**…概ね50歳以上の県内在住者  
**定員**…若干名(新型コロナウイルス感染症対策を万全にして講座を開設しますが、状況によっては休講とする場合があります。)  
**受講期間**…2年(年間60時間 1日4時間 年間15日程度)  
**授業料**…年1万2千円(そのほか教材費など実費負担あり)  
**学習内容**…生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりのための幅広い分野の学習・実践の講座です。  
**募集期間**…2月1日(月)～3月31日(水)  
**入学決定**…3月下旬に通知します。  
**応募方法**…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または市介護福祉課で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。  
**願書提出先**…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。市介護福祉課でも受け付けます。  
**問合せ**●長野県シニア大学諏訪学部 ☎57-2910

**お知らせ** 日本赤十字社活動資金にご協力ありがとうございました

令和2年度は、市民のみなさんから600万7,906円、法人から23万1,900円、合計623万9,806円のご協力をいただき、ありがとうございました。災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動は、みなさんの活動資金から成り立っています。  
**問合せ**●日赤岡谷市地区事務局(社会福祉課内 内線1251)

**環境** 「サンデーリサイクルデー」・「硬質プラスチック試験回収」は令和3年度より隔月開催となります

みなさんの利便性の向上とリサイクルの促進のため、毎月開催している「サンデーリサイクルデー」は、令和3年度より隔月(奇数月)開催となります。また、「硬質プラスチック試験回収」も同時開催しますので、プラスチック類のリサイクルにご協力をお願いします。  
**開催日**…5月30日、7月25日、9月26日、11月28日、1月30日、3月27日(全て日曜)  
**場所**…西友 岡谷北店第2駐車場・岡谷南店駐車場 **時間**…午後1時～3時  
 ※「サンデーリサイクルデー」・「硬質プラスチック試験回収」ともに、西友 岡谷北店・岡谷南店の両会場で行います。  
**問合せ**●環境市民会議おかや事務局(環境課内 内線1445・1446)

**募集** 「健診用窓あき封筒」  
広告募集

健康推進課では、健診用の封筒に有料広告を募集しています。健診の受診券などを発送する封筒は、多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご検討ください。  
**規格・数量**…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)  
 裏面広告枠(縦4cm×10cm) 10枠  
 発送予定枚数:約12,000部  
**掲載料**…1枠30,000円  
**使用期間**…令和3年5月～11月  
**掲載できない広告**…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。  
**応募方法**…健康推進課に募集要項と申込書があります。おたずねください。  
**応募締切**…3月19日(金)  
**問合せ**●健康推進課(内線1181)

**環境** 野外焼却の際は  
近隣に配慮しましょう

野外焼却は禁止されていますが、全てが禁止されているわけではありません。農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などの焼却は家庭から出たごみの焼却などと異なり、有害物質の発生や悪臭が抑えられることから、少量、短時間の焼却は例外として認められています。焼却する人は、認められている焼却であっても、近隣への配慮を怠らないことが大切です。洗濯物を干している時間などをさける、風向きや風の強さに注意する、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、トラブルを回避しながら安全に行いましょう。  
**問合せ**●環境課(内線1445・1446)

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

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

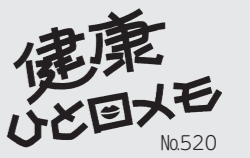
**お知らせ** 要介護認定を受けている  
人の障害者控除

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当し福祉事務所長の認定を受けた場合に、申請により「障害者控除対象者認定書」を交付します。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。ただし、身体障害者手帳などをお持ちの人は、障害者控除の対象となりますので申請は不要です。  
**対象**…12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)  
**申込み**…介護福祉課の窓口で申請手続きをしてください。  
**必要なもの**…介護保険被保険者証、申請者の印鑑、対象者の印鑑(申請者と異なる場合)  
 ※不明な点はお問い合わせください。  
**問合せ**●介護福祉課(内線1281～1285)

**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、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。  
**日時**…2月17日(水) 午前11時ごろ  
 ※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。  
**問合せ**●危機管理室(内線1592)

information ー今月のお知らせー



抗血栓薬と抜歯について

脳梗塞や心筋梗塞などを代表とする血栓性疾患の治療や予防に伴って処方される薬剤を、抗血栓薬といいます。一般的に「血液をさらさらにする薬」といわれ、服用している人も多いのではないのでしょうか? 抗血栓薬は抗血小板薬、抗凝固薬、血栓溶解剤に分類され、数百万人の人が服用しているとされています。抗血栓薬を内服している患者さんは、一度出血をすると血が止まりにくい傾向がありますが、歯科治療のなかで出血を伴う処置で最も一般的なのは抜歯です。従来、決まった指標がなかったため、抜歯後の出血を止まりやすくするために抜歯の前に抗血栓薬を止める、量を減らすなどしてから抜歯を行うといった慣習がありました。現在、抗血栓薬の中止や減量を行うことにより起こるさまざまな弊害があることがわかってきています。抜歯に当たって抗凝固薬(ワルファリン)を中止することで約1%の確率で重い脳梗塞が発症することや、抗血小板薬(アスピリン)を中止することで脳梗塞の発症率も3〜4倍になるといった報告もあり、基本的に抜歯前の抗血栓薬の中断や減量はしない方が良いという見解がなされています。ただ、複数の抗血栓薬を服用している人や、複数本の歯を一度に抜歯しなければならぬ場合などは抜歯後の止血がしにくいこともわかってきており、総合病院や大病院の歯科口腔外科などの専門施設で行ったほうが良い場合がありますので、担当の歯科医師と相談していただければと思います。抗血栓薬を服用している人に気をつけていただきたいことがあります。一つは、先程述べた理由から「処方医に相談なく、自己判断で抗血栓薬を中止や減量しないこと」です。もう一つは担当歯科医師と処方医が連携をとって治療を行わなければならない場合もあるため「抗血栓薬を服用していることを担当歯科医師に伝えること」です。これらに気をつけていただき、安全な歯科治療を受けていただければと思います。(岡谷下諏訪歯科医師会)

健康 節目の歯科健診を受診しましたか

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月31日が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。また、妊婦歯科健診も実施しています。体調の良い時期にぜひ受診してください。なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療(歯石除去を含む)に移る際には、別途費用がかかります。不明点はお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1183)

シルキーチャンネル 特別番組「令和3年度事業」を放送します

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える「市政懇談会」が、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い開催することが困難となりましたので、シルキーチャンネルを通じて、令和3年度予算(案)から重点施策を中心に所信の一端を説明いたします。ぜひご覧ください。

放送予定…3月1日(月)～31日(水)  
(午前10時、午後3時、午後7時)

問合せ●秘書広報課(内線1366)

## やまびこ国際スケートセンター 閉場

本年度の滑り納めをやまびこで！リンクを無料開放します。

※貸し靴は有料：1足530円

期日…2月14日(日)

時間…初級者向け記録会終了後～午後9時(予定)

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

## 岡谷市民ポッチャ交流大会

東京パラリンピックの正式種目である「ポッチャ」の市民交流大会を開催します。老若男女、障がいの有無は問いません。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などで気軽にお申し込みください。

日時…3月6日(土)

午前9時(受付：8時30分)

場所…市民総合体育館(東体育館)

参加料…1チーム(3～6人) 500円

申込み期間…2月1日(月)～19日(金)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会 (スポーツ振興課) ☎22-8804 (平日 午前9時～午後5時)

## ★★★各種スポーツ教室★★★ (シンコースポーツ株主催)

### 【一般】

#### ◎ザ・サーキット 無料体験レッスン

筋トレと有酸素運動を組み合わせた運動プログラムです。運動不足解消やダイエット効果も期待できます。みんなで楽しく汗をかきましょう！

日時…2月20日(土) 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…10名

受講料…無料

持ち物…上ばき・タオル・飲み物など  
申込み…事前に電話にてお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2月21日(日)

小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

### 個人利用者優先デー

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

日時…2月21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220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

### ファミリースケートデー (無料開放日)

市内在住、在勤、在学のみなさんに市内のスケートリンクを無料開放します。

※貸し靴は有料：1足530円

やまびこ国際スケートセンター (☎24-5210)

2月6日(土) 午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ(☎24-2494)

2月13日(土) 午前11時～午後3時

### スケート初級者向け記録会

期日…2月14日(日)

時間…受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象…市内在住・在学・在園の園児、小学生および主催者が参加を認めた人

場所…やまびこ国際スケートセンター  
種目…100m(フィギュア・ホッケー・スピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費…無料

申込み締切…2月7日(日)

問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

## お知らせ 山下町医師住宅を 売却します



場所…山下町二丁目8番2号  
(山下町二丁目2840番1・2840番6)

売却予定価格…1,230万円

土地…439.11㎡

建物…200.83㎡(2階建2棟・車庫)

申込み…一般競争入札参加申込書に記入のうえ、必要書類を添えて岡谷市民病院庶務課に提出してください。

受付期間…2月2日(火)～19日(金)  
午前8時30分～午後5時15分(平日)

現地説明…希望に応じて行います。

売却の決定方法…複数の申込みがあった場合は、入札により決定します。

入札・開札…2月26日(金) 午前10時～  
岡谷市民病院 3階 小会議室

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000 (内線3621)

## お知らせ ものづくりフェア2021を 中止します

2月5日(金)、6日(土)に開催を予定していた「テクノプラザおかや「ものづくりフェア2021」」は、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、中止いたします。

出展を予定していた企業・団体のみなさま、来場を楽しみにしていたみなさまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく願います。

問合せ●工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

## お知らせ 「社会を明るくする運動」 作文コンテスト入賞者

多数のご応募ありがとうございました。

【小学生の部】(敬称略)

○最優秀賞…山田 琥珀(上の原)

○優秀賞…伊藤 愛莉(川岸)・網野 咲楽(川岸)・岩井 明日果(川岸)

○入選…飯田 華(岡谷田中)・永井 実央(川岸)・鮎澤 咲空(川岸)・小平 千鶴(川岸)・帯刀 未来(川岸)・中島 修依(川岸)・西村 優輝(川岸)・山田 涼楓(長地)・北澤 興(上の原)

【中学生の部】(敬称略)

○最優秀賞…金子 ゆりな(岡谷東部)

○優秀賞…林 芽吹(岡谷北部)・田中 望愛(岡谷南部)・神田 美羽(岡谷南部)

○入選…小酒井 菜々子(岡谷北部)・小口 彩花(岡谷南部)・小林 風花(岡谷南部)・村山 奈央(岡谷南部)・足助 唯菜(岡谷南部)・松井 七海(岡谷東部)・柴田 千夏(岡谷東部)・守屋 七海(岡谷東部)・小松 聖吏(岡谷東部)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

## お知らせ 税金の納め忘れは ありませんか？

市税や国民健康保険税は、医療や介護などの社会保障、教育、道路整備、ごみ処理など、わたしたちが安心安全に暮らすうえで、とても大切な財源です。

郵送される納税通知書に、納期限、納付方法、納付場所などが記載されていますので、ご確認のうえ、期限内の納付をお願いします。

税金を期日までに納めていないと、督促手数料や延滞金など、本来払う必要のないお金を払うことになりますので、ご注意ください。

【納税が難しいときは…】

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した
- 病気やけがで働けなくなった
- 災害や窃盗で損害を受けた

以上のような事情で、市税を納期限までに納めることができない場合、分割での納付や、納付を猶予することができます。お早めにご相談ください。

問合せ●税務課(内線1137～1139)

## 募集 岡谷絹工房 新規研修生募集

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。岡谷絹の製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の会員がしっかりサポートするので、お気軽にお申し込みください。



期間…令和3年4月～令和4年3月(火・土・日のいずれか選択)  
※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午  
午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名 (定員に達し次第受付終了)

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み…2月1日(月)～23日(火・祝)

※見学も可(開館日)

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

## お知らせ 人権擁護委員委嘱

〈1月1日付委嘱〉 ※敬称略

山田 光輝・小野 圭子

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
- 人権侵害事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集をなし、長野地方務局への報告など

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…3月4日(木) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイソ

問合せ●長野地方務局諏訪支局 ☎52-2440

## 募集 「農業者年金」に 加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。

【加入条件】

①20歳以上60歳未満の人

②年間60日以上農業に従事する人

③国民年金第1号被保険者

上記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。

【農業者年金のメリット】

①積立方式で安心

自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。令和元年度までの平均運用益2.55%

②80歳までの保証付き終身年金

年金は65歳から生涯支給されます。受給者が80歳前に亡くなった場合には、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの年金相当額が、死亡一時金として遺族に支払われます。

③節税効果

保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。さらに、将来受け取る年金も公的年金等控除が適用されます。

④自由に保険料を設定

月額2万円から千円単位で6万7千円まで自由に選択でき、途中の変更も可能です。

問合せ●農業委員会事務局 (農林水産課内 内線1489)

## 募集 公共施設個別施設計画(案)に 対するパブリックコメント

平成28年度に策定した「岡谷市公共施設等総合管理計画」で示した今後の公共施設マネジメントの方向性を踏まえ、公共施設の適正な維持管理を進めていくための基本方針となる「岡谷市公共施設個別施設計画(案)」に対するパブリックコメントを募集しています。

募集期間…2月15日(月)まで

計画の閲覧場所…市ホームページ、行政情報コーナー(市役所1階)、3支所、カルチャーセンター、駅前出張所

提出方法…閲覧場所に備え付けの箱に投函してください。郵送・FAX(24-0689)・メールでも受け付けます。

Eメール：gkanri@city.okaya.lg.jp  
問合せ●行政管理課(内線1529)