

健康ひとロメモ

No.463

ご存知ですか？ 緩和ケア病棟

岡谷塩嶺病院と市立岡谷病院が施設統合し、平成27年10月に岡谷市民病院が誕生してから早くも半年が経過しました。

今のところ、新病院の駐車場のスペースが十分ではなく、来院された方から「駐車場が狭い」とお叱りをいただいておりますが、旧病院の建物の取り壊しは急ピッチで進められ、すっきり更地となり、駐車場作りが始まっています。

岡谷塩嶺病院にあった緩和ケア病棟は岡谷市民病院にも継続され、眺めの良い6階に設置されました。病床数も10床から17床に増えました。病床数が1.7倍に増えると忙しさも1.7倍になるかな、と想像していましたが、開院後3か月間の動向を調べてみますと、入院患者数は前年度の同時期の2.3倍に増えており、倍以上でした。

平成26年度の内閣府の世論調査によると、がん医療における緩和ケアについて知っていますか、というアンケートに、「よく知っている」と答えた人は40.5%、「言葉だけは知っている」と答えた人が26.8%、「両方合わせて「知っている」とする人の割合が67.4%で、一方「知らない」と答えた人が31.8%でした。「緩和ケア」という言葉を耳にする機会は増えていても、その内容についてはまだあやふやのようです。

緩和ケア病棟は、がんなどの病気による心

や身体の痛みや不快な症状を安らげ、その人らしく生きることができるよう、患者さんとご家族を支えることを目的とした病棟です。

長野県で緩和ケア病棟を持つ病院は4つあり、最初に緩和ケア病棟ができたのは実は岡谷塩嶺病院で、1996年11月のことでした。次いで97年には長野市の愛和病院、98年には茅野市の諏訪中央病院と小布施町の新生病院に相次いで開設されました。

日本全体でみると、緩和ケア病棟届出施設は、1990年に5施設117病床から始まり、2015年11月1日現在、357施設、7184病床まで拡大してきました。全国ではこれほど増えているのに、長野県内では新しく緩和ケア病棟が開設された病院はありません。しかし病床数は愛和病院が16→48床、新生病院は12→20床、諏訪中央病院は6→9床となり、県全体では44→94床と倍以上になりました。

緩和ケア病棟は、がんによって引き起こされる苦痛な症状をできるだけ和らげて、穏やかな生活ができるようお手伝いする病棟です。お困りの方はお問い合わせください。

(医師会)

問合せ ● 岡谷市民病院 地域医療連携室

☎23-8000(代表)

美肌の湯 ロマネット

★コミックコーナー新設!!

2階休憩室にコミックコーナーが新登場! 約900冊のラインナップでお待ちしています。2階自販機コーナーには、カップのコーヒー専用機も用意。ゆっくりお過ごしください!



★こどもの日企画

5月3日(火・祝)～5日(木・祝)は、フロント前のミニアイスを50円にて販売♪(売り切れ次第終了)



★ロビーフリマ…5月22日(日)

ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに!

★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!
木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!
金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

★毎月26日は「風呂の日」

朝風呂…大人270円→220円・小人130円→100円
10時以降…大人530円→430円・小人270円→220円

★毎月第2木曜日はロマネットの日

5月12日(木) お楽しみサービスデー!

◎営業日のお知らせ◎

5月2日(月)は全館清掃のため休館、3日(火・祝)は通常営業します。

問合せ ● ロマネット ☎27-6080

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

男女共同参画審議会委員

募集

男女共同参画に関する基本的かつ重要事項の調査審議をする「岡谷市男女共同参画審議会」の委員を募集します。
 募集人員…3名程度

任期…2年(平成28年6月3日から平成30年6月2日まで)

応募資格…市内在住で、男女共同参画の取り組みに意欲があり、ほかの審議会などの委員になっていない人

応募方法…任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「私の考える男女共同参画社会」をテーマにレポート(800字程度)を添えて、企画課男女共同参画担当まで持参、郵送、Eメール(kkaku@city.okaya.lg.jp)可。

応募締切…5月16日(月)必着
 問合せ●企画課(内線1528)

都市計画審議会委員募集

市の都市計画について審議する「岡谷市都市計画審議会」の委員を募集します。都市計画審議会とは、都市計画に関する事項について、法の規定に基づ

き、計画案を調査審議する機関です。
 募集人員…2名以内(任期2年)
 応募資格…市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になっていない人

応募方法…任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「岡谷市のまちづくりについて」のレポート(800字程度)を添えて、都市計画課担当まで持参、郵送、Eメール(toshikei@city.okaya.lg.jp)可。

応募締切…5月16日(月)必着
 問合せ●都市計画課(内線1334)

勤労ホーム運営審議会委員

募集

「岡谷市勤労青少年ホーム運営審議会」の委員を募集します。勤労青少年ホーム運営審議会とは、勤労青少年ホームの運営に関する事項について、調査審議する機関です。
 募集人員…2名以内(任期2年)

応募資格…市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になっていない人

応募方法…任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「勤労青少年ホームの活性化について」のレポート(400字程度)を添えて、工業振興課雇用対策担当まで持参、郵送、Eメール(kougyo@city.okaya.lg.jp)可。

で持参、郵送、Eメール(kougyo@city.okaya.lg.jp)可。
 応募締切…5月12日(木)必着
 問合せ●工業振興課 ☎217000

介護相談専門員募集

市は、介護サービスを提供する事業所(施設)に、「岡谷市介護相談専門員」を派遣しています。介護相談専門員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を月2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさん、ご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

募集期間…5月2日(月)～20日(金)
 問合せ●介護福祉課(内線1283)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分)：

5月15日(日) 小学校…午後7時～
 中学校…午後7時30分～

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録」を済ませてください。

各種スポーツ教室

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。

受講料…小学生…1000円
 高校生以上…2000円
 ※このほかに、小学生820円・高校生以上1870円(任意)の保険料がかかります。

◎一般ゴルフ教室

期間…5月25日(水)～7月27日(水)
 毎回水曜日 計10回
 対象…市内に在住・在勤・在学の高
 校生以上の人

時間…午後7時～9時
 場所…ゴルフセンター小坂田の森
 定員…28名(先着)
 受付開始…5月1日(日)～
 ※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

期間…6月6日(月)～29日(水)
 毎週月・水曜日 計8回
 対象…市内に在住・在勤・在学の小学
 1年生以上の人
 時間…午後7時～9時
 場所…市民総合体育館柔道場

定員：40名(先着)
 受付開始：5月9日(月)～
 以上問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市体育協会 ☎22-88550
 (平日午前9時～午後5時)

おしらせ

『子どもの日』から1週間は『児童福祉週間』

5月5日の『子どもの日』から1週間は『児童福祉週間』です。家庭や地域における子どもの健やかな成長について考えてみましょう。

市では「おかや子育て憲章」「児童育成計画」のもと、各種事業を通して子育て支援を推進しています。

平成28年度「児童福祉週間」標語
 最優秀作品

『その笑顔 未来を照らす 道しるべ』

(増戸 遙さん 13歳 福島県)

問合せ●子ども課(内線1265)

5月12日は

『民生委員・児童委員の日』

大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。

民生委員・児童委員とは

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児

童委員を兼ねています。任期は3年。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

☎ご相談ください

乳幼児から高齢者まで、誰もが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなどに幅広く対応します。相談内容は、法で秘密として守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1252)

人権擁護委員に

「お気軽に相談を」

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日頃の悩みごとは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●「いじめ」「虐待」「セクハラ」「ストーカー」「男女差別」「DV」「家庭内」「近隣」などの問題

※相談は無料で秘密は守られます。

人権擁護委員(敬称略)

清水美代子・小口浩義・林 幸夫・

小口好子・長田さゆり・小口常夫・

八幡かほる・下田幸子

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

社会福祉課(内線1252)

そのほかの相談先:

●みんなの人権110番

☎0570-0003-110

●子どもの人権110番

☎0120-0007-110

●女性の人権ホットライン

☎0570-070-810
 ●長野地方事務局人権擁護課
 ☎026-235-6634

「特設人権相談所」開設

日時：6月2日(木)午前10時～午後3時
 場所：諏訪湖ハイッ

※予約は不要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

長野県民交通災害共済にご加入を

この共済は、会費を納めて会員になった人が、万が一交通事故にあった場合にお見舞金を支給する制度で、岡谷市に居住する人ならごなたでも加入でき

ます。
 年会費：1人400円
 見舞金：入院・通院2日以上 2万円(最高100万円)(※死亡時)

申込み：市民環境課窓口、川岸・湊・長地支所、駅前出張所で受け付けています。

【未就学児のいるご家庭へ】

平成28年4月1日現在で岡谷市に住民登録のある未就学児は、市で会費を負担して加入手続きをします。4月2日以降に出生・転入の場合も、市が月ごとにまとめて、手続きをします。不明点はお問い合わせください。

※会員期間は、会費納入の翌日から平成29年3月31日までです。事故にあつた際は、忘れずに請求してください。

問合せ●市民環境課(内線1166)

託児あり

カルチャーセンター・「岡谷堅香子の会」共催講座

たのしく学べるおはなし(絵本)講座

読み聞かせ体験してみませんか! ことばの力を感じてみましょう。基礎から学びます。新しい可能性を見つけませんか!

日時…6月11日・25日、7月9日 毎回土曜日(全3回) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(定員になり次第締め切り)

講師…美咲 蘭さん・松井奈津子さん・一ノ瀬

文枝さん・「岡谷堅香子の会」のみなさん

受講料…1,000円 対象…16歳以上の人

持ち物…筆記用具、飲料水

申込み…5月21日(土)午前9時から、カルチャーセンター第1会議室にて受付。受講料を添えてお申し込みください。翌日から電話でも受け付けます。



● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

5月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 楽写集団「写真展」5月1日(日)～15日(日)
- 濱 千三「型染め展」5月16日(月)～31日(火)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ヒーリング4 コンサート(楽器演奏)
- 日時…5月22日(日) 午前11時～正午

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

日時…5月29日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥東日本大震災復興チャリティー 大浴場半額デー

5月5日(木・祝)こどもの日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、いただいたその入浴料全額を復興支援金として、中央共同募金会へ寄付します。子ども連れのお客さまにはアイスクリームもプレゼント!

♥親水池

子どもたちお待ちかねの親水池が4月末にオープンしました。連休など、家族そろって遊びにお出かけください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

こどものくに

0123



5・6月のイベント

♣食事講座(4月27日(水)より申込み開始)

調理実習と試食(子どもと一緒に)
日時…5月27日(金) 午前10時～11時45分
対象…保護者 材料費…300円

託児あり

♣リトミック講座(5月11日(水)より申込み開始)

親子で楽しいリズム遊び。
日時…6月13日(月) 午前10時～ ベビーリトミック
午前11時～ しっかり歩ける子ども向け
対象…子どもと保護者 講師…伊藤和歌子さん

♣NPプログラム(申込み受付中)

育児の悩みなどをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての方法を探しましょう。
期日…6月1日から毎週水曜日(全6回)
時間…午前10時～正午
対象…保護者 ※原則として全回出席

託児あり

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付
(電話でも受け付けます)

こどものくにへ遊びに行こう!

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一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

※4月から新しいカード(ピンク色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

5月 6日(金)	リズム遊び	午前11時～
11日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
12日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
18日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
19日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(月)	べったんこの日 子育て相談(要予約)	1日中いつでも
26日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

もぐもぐ相談 離乳食相談を育児談話室で行います。

離乳食の始まった、6か月から2歳くらいまでの子どもさんと保護者が対象です。栄養士による離乳食全般の相談やレシピの紹介、プチ試食、ママ同士の情報交換などもできる、少人数で子どもを遊ばせながらの相談です。希望する人はスタッフまでお問い合わせください。(そのほかの相談は1日中受け付けています。)

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

5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開催しています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…5月17日(火) 午前10時30分～

(30分程度)

☆おはなしの森(園児～小学生向け)

期日…5月7日・14日・21日・28日

の土曜日

時間…午前11時～(20分程度)

☆日曜日のちいさなおはなしの森

日時…5月29日(日) 午前11時～

☆手づくり絵本巡回展

日時…5月21日(土)・22日(日) 午前10時～

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

◎5月の休館日…2日・6日・9日・

16日・23日・27日・30日

今月のテーマブックス

「アニメ・映画になった本」

5月15日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-38838

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

八ヶ岳の自然が育んだヴァイオリン・ミュージック
河西絢子 ヴァイオリン・リサイタル
カノラ・ホームカミング・コンサート

7月3日(日) 午後2時開演

地元で活躍する若い才能を応援する“カノラ・ホームカミング・コンサート”。今回は、平成25年12月にカノラホール小ホールで行われた「第7回緑と湖のまち音楽祭 ワンコイン・フレッシュコンサート」で文字通りフレッシュな演奏を披露した、茅野市出身のヴァイオリニスト河西絢子が、満を持して大ホールに登場します。



【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)
【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演 **発売中**
【会場】 大ホール
【出演】 河西絢子(ヴァイオリン)・松橋朋潤(ピアノ)
【曲目】 ブ람ス: ヴァイオリンソナタ第2番 ほか
【チケット】 全席自由 一般2,000円(ソサエティ会員1,800円)
小中高生500円 ※未就学児入場不可

はじめてのクラシックシリーズ♪

Vo.3 ~千変万化、楽器の音色の魅力~

7月23日(土) 午後2時開演

発売中

昨年たいへんご好評をいただいた「はじめてのクラシックシリーズ」の第3弾! 聴き馴染みのある小品の名曲から、聴き応え十分な大曲まで、世界を舞台に活躍する一流アーティストの演奏を、楽しくわかりやすいレクチャー付きでお楽しみください。

ピアノ: 富永愛子

解説: 真嶋雄大



©Junichi Ohno



©Yoshinori Kurosawa

チェロ: 水野由紀
ヴァイオリン: 川田知子



解説: 真嶋雄大

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)
【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演 **【会場】** 小ホール
【曲目】 エルガー: 愛の挨拶 (トリオ版) / サン=サーンス: 白鳥 / バッハ: 無伴奏チェロ組曲第1番より“プレリュード” / リスト: ラ・カンパネラ / ベートーヴェン: ピアノ三重奏曲第7番「大公」 ほか
【チケット】 全席自由 一般2,000円(ソサエティ会員1,800円)
小中高生500円 ※未就学児入場不可

第18回 塩嶺王城パークラインハーフマラソン大会 参加者募集!

北・南・中央アルプスや八ヶ岳、諏訪湖や松本平の絶景が見える塩嶺王城パークラインを走ってみませんか。

日時...5月29日(日) 午前10時スタート

種目...ハーフ(21.0975km)、5km、1.8km、5km
ウォーキング(ウォーキングのみ当日受付)

申込み方法...5月6日(金) までに商業観光課にある申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局から申し込んでください。



問合せ●大会実行委員会事務局 (商業観光課内 内線1456)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

5月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時~翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



岡谷市3小学校統合記念式典

5月1日~15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ~旬の野菜で料理~ 「うど」
- 岡谷市3小学校統合記念式典
- 写真で振り返る岡谷 平成28年4月編
- 文字放送

【特別番組】

市民公開講座~高齢社会の認知症を考える~
(午前10時~・午後3時~・午後7時~)

5月16日~31日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 2016 シルクフェア in おかや
- 食育まんざい~カロリーと消費について~
- GoooooD (グッド!)おかや
- 文字放送

【特別番組】

カノラ少年少女合唱団スプリングコンサート
(午前10時~・午後3時~・午後7時~)