

熱中症からカラダを守ろう

ここ数年は異常な猛暑のため、全国で熱中症を発症し倒れる人が続出しています。今年も5月下旬の1週間で、すでに千人近い人が熱中症で救急搬送されました。今年の夏は、平年並みくやや高めの気温が予想されています。日によってはかなりの高温が予想され、熱中症に注意しなければなりません。

熱中症とは

暑いと体は汗を出して体温を下げようとしませんが、それが続くと体内の水分と塩分などのミネラルが減ってきます。熱中症には、そのために生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの、幅広い病態が含まれます。高温環境下の高齢者や幼児に起こったり、労働やスポーツ活動中に起こったりします。

症状による熱中症の分類

I度(熱けいれん・熱失神)

局部的な水分・電解質のバランスが崩れ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。脳への一時的な血流低下のため、数秒程度の失神が起きることもあります。

II度(熱疲労)

水分と電解質が失われて末梢の

循環が悪くなり、極度の脱力状態となります。頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なり合って起こり、放置すれば重症化する危険性があります。

III度(熱射病)

II度の状態が続くと全身の多臓器障害が起こります。意識障害、おかしな行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高まります。

応急処置

I度、II度では涼しい場所で休ませ、氷枕などで体を冷やし、水分・電解質を補給します。III度になれば救急搬送が必要です。短時間に重症化することもあり、注意しなくてはなりません。

家庭内での熱中症の予防

高齢者は、体温調節能力の低下、少ない水分摂取量、弱っている腎臓の働きのため尿からの水分排泄量が多い、暑さを感じにくくなっている…などの原因によって熱中症になりやすくなります。次のような予防策をとりましょう。

◎定時の水分補給を習慣にする

起床時・朝食後・10時・正午・3時・5時・夕食後・就寝前に

200CCの水分(大きなコップ1杯)を飲みましょう。飲むのは、冷水でもお茶でも構いません。特に暑い日は多めに。

◎外出前に水分補給

外出前にはコップ3杯くらいの水分をとり、帽子などを着用しましょう。直射日光下では長時間の作業などをしないように。また、水筒を持って、まめに水分補給を。

◎塩分補給

スポーツドリンクで水分補給すれば、塩分も補給されます。水やお茶の場合は、梅干し、漬け物などで塩分を補給しましょう。味噌汁は水分・塩分ともに補給できます。血圧の高い人は塩分の取りすぎに注意が必要ですが、冷たい飲み物が苦手な人にはお勧めです。

◎室温を適切に保つ

窓を開けて風を入れるなど、室温に気をつけましょう。冷房を嫌がる人もいますが、暑さによる体への負担は想像以上です。適当に冷房や除湿機、扇風機などを利用しましょう。

以上のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。なお、スポーツドリンク中の糖分や塩分の摂りすぎは要注意。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。(医師会)

山梨学院ともまなび講座(全5回) 平成28年度テーマ『スポーツの楽しみ方』

参加無料

託児あり

第2回「駅伝と学生競技者 ～アスリートとしての人間力とは～」

スポーツの魅力は身体活動を通しての達成感や開放感、仲間や組織の一員としての連帯感や責任感、アスリートとしての自己管理能力や判断力・決断力・実行力を育ててくれるところにあると思います。箱根駅伝などの学生駅伝は注目度が年々高まるなかで、スポーツの本質や役割を見落としてはならないと日々考えています。人気の有無や注目度の高さなどに関係なく、学生競技者として育成し、指導していくうえで大切に思っていることをお話します。

講師…山梨学院大学スポーツ科学部 教授

陸上競技部 監督

上田 誠仁さん

日時…7月23日(土)

午後1時30分～

場所…イルプラザ・

カルチャーセンター 多目的ホール

※託児を希望する人は、7月13日(水)までにお申し込みください。



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

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

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：市民総合体育館第1会議室

※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。

問合せ

市民総合体育館 ☎22-8800

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。

対象日：7月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・23日(土)、8月27日(土)・28日(日)

営業時間：午前9時～午後6時30分

対象日：7月24日(日)～8月21日(日)

営業時間：午前9時～午後8時30分
※大会などのため、8月6日(土)は午後5時まで営業、7日(日)は午後4時(予定)から一般開放、18日(木)は休館となります。

※7月28日、8月4日・11日の木曜日
も開館します。

お盆期間の営業案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールは、お盆期間(8月13日～16日)も通常通り営業します。ただし、8月15日(月)は、午後4時までの営業です。

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室

期間：8月1日(月)～8日(月)計8回
時間：午後4時～6時30分

対象：市内の小学4年生～中学3年生

場所：市営庭球場

定員：40名(先着順)

受講料：1000円(保険料820円)

申込み：7月1日(金)から市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ ● 市民総合体育館内
(公財)岡谷市体育協会

☎22-8850 (平日のみ)

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎テニス教室(託児あり)

期間：8月24日～11月2日 毎回水曜日(全10回)

時間：①午前10時30分～正午・②午後1時～2時30分

場所：市営庭球場(雨天：岡谷市民総合体育館)

合体育館)

定員：各20名(先着順)

受講料：6500円(保険+施設使用料)

申込み：7月1日(金)午前9時より

市民総合体育館にて受け付けます
(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

◎はつらつ健康体操教室

日時：毎水曜日 午後2時～3時

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎エクササイズ教室(託児あり)

日時：毎水曜日 午前10時～11時

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎シェイプボクシング教室

日時：毎金曜日 午後7時30分～8時30分

場所：市民総合体育館

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

◎らくらく水中運動教室

日時：毎水曜日 午後2時～3時

場所：市民屋内水泳プール

定員：20名

受講料：500円(保険+施設使用料)

申込み：以上4講座は申込み不要
受講料は当口集めます。

【幼児・小学生】

◎夏休み短期子ども水泳教室

期間：8月1日(月)～4日(木)

時間：小学生：午後3時～4時
幼児：午後4時～5時

場所：市民屋内水泳プール

定員：各20名

受講料：3500円(保険+施設使用料)

申込み：7月1日(金)午後1時より

岡谷市民プールにて受け付けます
(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ ● 市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

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(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210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

おしらせ

内山霊園使用者募集

募集区画：10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：3,000円/年

応募者の資格：岡谷市に本籍または住所のある人(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること)で、遺骨を抱え困っている人

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。

受付期間：7月4日(月)～15日(金)

※土・日を除く

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などをそろえて市民環境課へ申請してください。

決定：7月22日(金)に抽選にて決定。

問合せ●市民環境課(内線1166)

「社会を明るくする運動」強調月間

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。今年で66回目を迎えます。

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をつくることに努めましょう。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

心配ごと相談所開設

「社会を明るくする運動」岡谷市推進委員会では、青少年問題、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)

午前10時～午後4時

場所：イルプラザ・カルチャーセンター

相談員：弁護士、保護司など

問合せ●社会福祉課(内線1251)

『サマージャンボ宝くじ』購入は県内で!

7月6日(水)から29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、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、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ●財政課(内線1531)

障がいのある人の相談会

諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスは、移動手段がないなどの事

情で、諏訪市の同センターまで行かない人の相談会を岡谷市で実施します。

日時：7月23日(土)午後1時～4時

場所：諏訪湖ハイツ 311研修室・313研修室

対象：諏訪圏域の障がいのある人、障がいを疑われている人、家族、障がい福祉に関わる人など

※相談無料・要事前申込み

申込み・問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス

☎5417363

情報(公文書)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、公表します。

平成27年度中に請求があったもの

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数：20件

● 開示決定等の状況／全部開示：10件 部分開示：5件 不開示：0件

● 文書不存在：5件 未決定：0件

(2) 不服申立て状況および不服申立て処理状況：該当なし

2 個人情報

● 目的外利用および外部提供の状況

目的外利用：1件 外部提供：1件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーおよび各支所で閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

ペレットストーブ

購入補助金受付開始

計画書受付期間：7月15日(金)～29日(金)

対象台数：4台

※満たない場合は随時受け付け。

対象：市内在住の個人または市内に事業所のある事業者

対象経費：ペレットストーブの本体購入経費(税抜価格)

補助率：対象経費の2分の1(上限10万円)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ●農林水産課(内線1483)

子育て支援ガイドブックを配布します

市が実施している子育て関連の事業や子育てにかかわる各種手続き、公共施設の案内、医療や保健の情報などをまとめた「子育て支援ガイドブック」を株式会社サイネックスとの官民協働事業により発行し、6月中旬に、小学3年生までの子どもさんがいる世帯に送付しました。市役所やごものにほかでも配布しています。また、市ホームページでは、電子書籍を公開します。ぜひご利用ください。

問合せ●子ども課(内線1264)

こどものくに 0123



7・8月のイベント

♣初めての簡単フラダンス

初めてでも安心。癒しのハワイアンリズムでリフレッシュ。

日時…8月24日(水) 午前10時～11時

対象…保護者(30名)

講師…峯掛加奈子さん

持ち物…飲み物・あればロングスカート

申込み…7月26日(火) 午前9時30分より、こどものくに

窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※託児は先着15名(育児相談室)

参加無料

託児あり



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。)今年のカードはピンク色です。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

7月 1日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
13日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
14日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
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～
21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～
25日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
28日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～
29日(金)	子育て相談(要予約)	

新企画スタート!【おしゃべりサロン】申し込み受付中!

ほんのひととき子どもと離れて(託児付き)、子育てのなかで感じている不安や困りごとを、同年齢の子どもを持つお母さん同士、気軽に話してリフレッシュしませんか。スタッフがアドバイザーとして参加します。

●2～3歳…7月22日(金) 午前10時～11時30分

※秋にも行います(1～2歳・2～3歳)。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

美肌の湯 ロマネット

★親子で人力車に乗ろう 第2弾!

6月に続き7月も!…24組の親子に人力車乗車体験をプレゼント! 希望する人は、7月16日(土)に、子どもさんといっしょにご来館ください。抽選くじを実施します(6月に体験した人は対象外)。乗車体験は、23日(土)に行います(雨天の場合は翌日)。



★毎月第2木曜日はロマネットの日

7月14日(木) お楽しみサービスデー!

★ロビーフリマ…7月24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!

★「物味湯産手形」好評販売中

信州を楽しむお得な観光クーポン冊子を、フロントで販売中。1冊1,300円で県内50の温泉施設から12か所を選んで入浴できるほか、250以上の施設で割引や特典が受けられます。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

7月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…7月20日(水) 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…7月2日・9日・16日・23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(乳幼児向け)

期日…7月3日(日)
時間…午前11時～(30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
※幼児は保護者同伴でお願いします。

☆ポポー読み聞かせ講座

日時…7月9日(土) 午後1時30分～3時
内容…絵本の絵のなかに秘めた思い
講師…まるやまあやこさん

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

◎7月の休館日…4日・11日・19日・25日・29日

7月17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 FAX24-3888

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

7月17日(日) 午後2時開演

カノラータ・オーケストラ 第15回定期演奏会

発売中

【指揮】鈴木竜哉



15回目を迎えたカノラータ・オーケストラの定期演奏会。今回は、ドイツ音楽の名曲として、妖精の世界を舞台にしたファンタジーオペラ『オベロン』、シューベルトが18歳で完成させた交響曲第2番、そして、名作ブラームスの交響曲第1番を演奏します。音楽を愛するメンバーが集い、奏でるドイツ音楽をぜひお楽しみください。

【主催】カノラータ・オーケストラ

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】大ホール

【プログラム】ウェーバー：歌劇『オベロン』序曲

シューベルト：交響曲第2番変ロ長調D.125

ブラームス：交響曲第1番ハ短調Op.68

【チケット】全席自由 一般1,000円

小中高生500円 未就学児無料

はじめてのクラシックシリーズ♪

Vol.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

好評の「はじめてのクラシックシリーズ」。今回は、楽器の音色の魅力について生演奏と解説付きでお届けします。クラシック初心者からベテランまで、多くのみなさんにお楽しみいただけるコンサートです。



ヴァイオリン：川田知子



チェロ：水野由紀



ピアノ：富永愛子



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

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

「由布姫あじさい祭り」 祭り期間…6月26日(日)～7月23日(土)

由布姫ゆかりの里として、全国的にも有名となった湊の小坂観音院。この歴史舞台を、隣接する小坂公園のアジサイが美しく彩る季節になりました。800株のアジサイと、諏訪湖を一望できる高台からの眺めをお楽しみください。

本祭り…7月17日(日) 午前9時～午後2時 場所…小坂観音院

いろいろなイベントを

予定しています!

問合せ●小坂区 ☎23-9730



広告

追突事故にあった人が
来るところ

事故の
ケガについて
ご相談

岡谷市民整体院

岡谷市本町2-6-33

0120-972-534 院長 中村啓紀



頭痛

肩こり

腰痛

骨盤矯正

2~3回で楽になる人が多いです。

(個人差があります)

岡谷市民整体院

岡谷市本町2-6-33

0120-972-534

お気軽に
ご相談ください!