

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

**対象**…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人  
 ※定員に満たない場合のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

**受講料**(保険料込) …①2,350円、②2,300円(夏・秋連続講座)、③・④1,000円、⑤650円、⑥～⑨1,150円  
 ※保険料や材料費などが別途かかる講座もあります。

**申込み**…7月3日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。対象者外の方は、7月5日(木)午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込み状況を確認してから来館してください)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期間	時間	定員	会場
①ボルダリング体験	7月26日[木曜・全1回]	午後7時30分～9時30分	12名	エッジアンドソファールボルダリングパーク
②アクアビクス☆ダンス(夏・秋連続講座)	7月18日～10月31日(8/8・15休み)[水曜・全14回]	午後7時～8時15分	25名	市民屋内プール
③今日から私も英会話(初級編)	7月23日～9月10日(8/13休み)[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
④アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	7月19日～9月13日(8/9・16休み)[木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤お家で“ふんわり”パン作り	7月17日[火曜・全1回]	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
⑥ピラテス	8月6日～10月15日(8/13、9/17・24、10/8休み)[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑦ビューティー・パワーヨガ	7月17日～9月4日(8/14休み)[火曜・全7回]	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
⑧リズムトレーニング&バレエトレーニング	7月19日～9月6日(8/16休み)[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨ZUMBA(ズンバ)	7月20日～9月7日(8/3休み)[金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

### 勤労会館講座

## スクラップブックング

～写真を美しくレイアウト～

**日時**…7月11日(水) 午前10時～正午

**場所**…勤青ホーム

**対象**…18歳以上の諏訪地域在住・在勤の人(高校生は除く)

**定員**…15名  
(先着順・定員になり次第締め切り)

**受講料**…1,000円 **材料費**…800円

**申込み締切**…7月6日(金)

## 川岸公民館 生活講座 浴衣着付教室

浴衣の着付け方、美しい所作を身につけて、夏のお祭りに出かけましょう。

**日時**…7月20日(金) 午後7時～9時

**対象**…市内在住で中学生以上の女性

**定員**…10名(先着順)

**受講料**…200円(当日集金)

**講師**…古着物と和小物の店

[kinuri] 平澤 綾子さん

**持ち物**(☆必須)…☆浴衣、☆半幅帯、☆腰紐3本、☆帯板、☆着物用スリッパまたは肌襦袢と裾除け、フェ

イスタオル2枚、和装用ブラジャー、コーリンベルト、伊達締め、下駄(浴衣のまま帰る場合)

※貸し出し可能なものもあります。詳細はお問い合わせください。

**申込み**…7月2日(月)～13日(金)の午前8時30分～午後5時15分に窓口・電話にて受付。氏名・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。

申込み・問合せ●勤労会館 ☎23-2201

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## 川岸公民館 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～野外体験～

広畑遺跡で縄文時代を体験! 全員で「火おこし体験」のあと、「土器の発掘体験」コーナーで遊びます! 「鹿肉」の試食もあるよ!

**日時**…8月18日(土) 午前10時～正午

**場所**…広畑遺跡(現地集合・解散)

※雨天の場合は、川岸公民館にて、まが玉作り体験

**対象**…市内の小学生(未就学児、保護者の参加もOK)。

未就学児は、保護者同伴でお願いします)

**定員**…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

**参加費**…200円

**講師**…山田 武文さんほか、<sup>はし</sup>土師の会のみなさん



**持ち物**…動きやすい汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・くつ)、軍手、帽子、飲み物、タオル、園芸用スコップ、はさみ(雨天時)

**申込み**…7月2日(月)～8月7日(火)の午前8時30分～午後5時15分に受付。川岸公民館窓口・電話にて、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

# 健康ひと回メロ

No.489

## 麻疹について

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。感染経路は、空気、飛沫、接触感染で、感染力はと

てもに強く、ヒトからヒトへ感染が伝播し、マスク、うがい、手洗いで予防できません。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続するといわれています。発症状況は、平成27年にWHO西太平洋地域事務局により、日本が麻疹の排除状態にあることが認定され、それ以降は、海外からの輸入例や、それを発端とした集団発症事例を認める状況です。

麻疹の経過は、感染後10〜12日間は症状の出ない潜伏期間があります。

カタル期：38度前後の発熱が2〜4日間続き、倦怠感（小児では不機嫌）があり、上気道炎症状（咳、鼻水、くしゃみなど）と結膜炎症状（結膜充血、目やになど）が現れて、次第に強くなります。乳幼児では下痢・腹痛を伴うこともあります。発疹が現われる1、2日前に、口のなか（頬の裏）にやや隆起した1mm程度の白い小さな斑点（コプリック斑）が現れます。

発疹期：その後、体温は1度ほど下がり、半日くらいで再び高熱（39度以上）が出る。とともに、発疹が現れます。発疹は耳後部、頸部、前額部から始め、翌日には顔面、体幹部、上腕、2日後には四肢末端にまでおよび、全身に広がるまで高熱が続きます。

す。発疹ははじめ鮮紅色扁平ですが、まもなく皮膚面より隆起し、融合して不整形斑状となります。次いで暗赤色となり、出現順序に従って退色します。カタル症状がより強くなります。

回復期：発疹出現後3、4日間続いた熱が下がって全身状態が回復し、発疹は黒ずんだ色素沈着となり、しばらく残ります。カタル症状も次第に軽快してきますが、免疫力が低下するため、しばらくは他の感染症にかかるリスクが高く、体力が回復するのに1か月くらいかかることは珍しくありません。

主な合併症は、約6%が肺炎を、千人に0.5〜1人が脳炎を発症します。死亡する割合も千人に1人といわれています。また、妊婦は重症化しやすく、流産の原因にもなります。さらに、数万人に1人が急性性硬化性全脳炎（感染後7〜10年で発症する中枢神経疾患で、知能・運動障害が徐々に進行し、発症から6〜9か月で死に至る、進行性の予後不良疾患）を発症します。

感染力はカタル期が最も強く、「かぜかな？」と思っているうちに周囲に感染を拡げてしまいます。高熱や発疹が出て麻疹が疑われたときは、そのまま受診すると、移動中や医療機関で感染を広めてしまう恐れがあるので、まず最寄りの保健所か医療機関に電話をして相談し、指示を受けるようにしてください。感染を防ぐ最も有効な方法は、ワクチンを接種して、麻疹に対する免疫をつけることです。（医師会）

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種を実施

対象者…①平成30年度中に、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）

※過去に高齢者用肺炎球菌ワクチン〔23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）〕の接種を受けたことがある人は対象外です。

期間…平成31年3月31日（日）まで（医療機関の休診日を除く）

接種回数…1回

費用…3,000円は市で負担（差額は自己負担）

※市民税非課税世帯の人は、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。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。

※生活保護世帯の人は、事前に補助券と予診票を送付しますので、申請の必要はありません。

●対象者①のみなさんには、個別に予診票を送付しました。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。

●高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、必ず受けなければならないということではありません。本人が希望する場合に限ります。

## 糖尿病教室を開催します

生活習慣病である糖尿病について、専門医をはじめとする専門家が、糖尿病の病状、合併症、治療方法などについて最新の情報を提供する教室です。

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。1回だけの参加も可能です。

参加無料

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

時間…午後2時〜2時55分（毎回）

申込み不要

期 日	内 容	講 師
7月17日 (火)	糖尿病について 薬物療法について	糖尿病専門医 関戸 貴志医師 薬剤師
8月22日 (水)	食事療法について	管理栄養士
9月19日 (水)	運動療法について 糖尿病の検査について	理学療法士 検査技師
10月18日 (木)	糖尿病性網膜症について 糖尿病性腎症について	眼科 高橋 博医師 糖尿病看護認定看護師
11月21日 (水)	歯周病について 糖尿病の足病変について	歯科 相澤 仁志医師 糖尿病看護認定看護師

問合せ●岡谷市民病院(透析室) ☎23-8000

問合せ●健康推進課(内線1183)

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

### 基本構想審議会委員 募集

これからのまちづくりに、あなたの想いを反映しませんか？

募集人員：若十名

応募資格：市内在住の20歳以上の人で、市の職員・議員や、ほかの審議会などの委員になつていない人

任期：2年間（今年度は8月～11月までの間に全10回程度の会議を予定）

応募方法：応募申込書に必要事項を記入し、「岡谷市のまちづくりについて」をテーマに800字以内にとまとめた小論文を添えて、企画課まで持参、郵送、Eメール (kikaku@city.okaya.lg.jp) と提出してください。  
※応募申込書は、企画課窓口、各支所、駅前出張所にあります。市ホームページからダウンロードもできます。

募集締切：7月20日(金)必着

問合せ ● 企画課(内線1523)

### 内山霊園聖地使用者 募集

募集区画：20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があり（本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること）、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に限りません。  
※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9日(月)～20日(金)

※土・日・祝日を除く

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24日(火)に抽選にて決定。  
問合せ ● 市民環境課(内線1166)

### 「第21回 長野県障がい者文化芸術祭」出展作品 募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「第21回長野県障がい者文化芸術祭」夢・アートフェスタながの」が開催されます。日ごろの活動の成果を多くの人に见てもらつた絶好の機会です。

期間：9月15日(土)・16日(日)

場所：県障がい者福祉センター(長野市)  
応募資格：県内在住の障がいのある人

応募規定：平成29年8月以降の制作

で、絵画、手工芸、書道、写真部門で1人1点。なお、作品の規格などの制約もあります。詳しくはお問い合わせください。

応募締切り：8月3日(金)

※応募用紙は社会福祉課にあります。

問合せ ● 社会福祉課(内線1255)

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7月15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。

### 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1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・8月25日(土)・26日(日)

営業時間：午前9時～午後6時30分

対象日：7月22日(日)～8月19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4日(土)は午後5時まで営業、5日(日)は午後4時(予定)から一般開放。  
※7月26日、8月2日・9日・16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(水)は、午後4時までの営業です。

### 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：7月15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

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

### 各種スポーツ教室

#### ◎小中学生ソフトテニス教室

期間：7月30日(月)～8月6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…市宮庭球場

定員…40名(先着順)

受講料…1000円(保険料820円)

申込み…7月2日(月)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 ☎2218850

(平日午前9時～午後5時)

おかやスピードスケートトータルサポートクラ

◎スピードスケート教室

(初心者～上級者コース)

期間…7月10日(火)～平成31年2月

計30回

時間…午後5時30分～7時30分

対象…市内の小学生

場所…やまびこ国際スケートセンター

(屋外リンク)ほか

定員…60名(先着順)

受講料…3000円(保険料820円)

申込み…市民総合体育館窓口にて受

付中。

問合せ●

(株)やまびこスケートの森 ☎2412494

スポーツ振興課 ☎2218804

### 各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

〔一般〕

◎テニス教室(託児あり)

期間…8月22日～10月31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…市宮庭球場(雨天…市民総合体

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2日(月)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。

※託児は1歳児から受付。7月31日

(火)までにお申し込みください。

### ◎はつらつ健康体操教室

日時…毎回水曜日 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)

### ◎らくらく水中運動教室

日時…毎回火曜日 午後2時～3時

場所…市民屋内水泳プール

定員…20名

受講料…600円(保険+施設使用料)

申込み…以上2講座は申込み不要。

受講料は当日集めます。

### 〔幼児・小学生〕

### ◎夏休み短期子ども水泳教室

期間…7月30日(月)～8月2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…市民屋内水泳プール

定員…小学生30名・幼児20名

受講料…3500円(保険+施設使用料)

申込み…7月2日(月)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) ☎2218800

岡谷市民プール ☎2316820

## おしらせ

### 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29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…18件

●開示決定等の状況／全部開示…4

件 部分開示…11件 不開示…0件

文書不存在…3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…0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で閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

### 『サマージャンボ宝くじ』

### 購入は県内です!

7月9日(月)から8月3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)

### 長野県産業安全衛生大会開催

安全で健康かつ快適な職場環境を実現するため、毎年開催されています。

今年度は「第13次労働災害防止計画」

の初年度にあたり、県下各地から経営

者や安全衛生担当者一堂に会し、表

彰や特別講演、事例発表などが行われ

ます。参加は無料、ご参加ください。

日時…7月12日(木)午後1時～4時

場所…長野県男女共同参画センター

内容…

特別講演「健康経営～事業としての健

康づくり」NPO法人健康経営研究会

岡田邦夫さん

事例発表「安全体感教育による安全教

育の推進」(株)松本鉄工所 増田智也さん

問合せ●(社)長野県労働基準協会連合会

☎0266-222310280