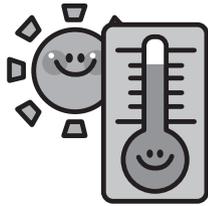


『市内一斉気温測定』に参加しませんか？

7月28日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、その結果を市民環境課へお知らせください。市内の屋外であればどこでも測定可能です。いただいた結果は集計して、参加者みなさんにお届けします。市内の暑い場所・涼しい場所がわかる資料になります。ぜひご参加ください。記入用紙は市民環境課にあります。



問合せ●市民環境課
(内線1142・1143)

「ごみと資源物」探検隊ツアー 参加者募集

毎日の生活で発生する“ごみ”と“資源物”は、出された後にはどうなっているのでしょうか。普段は見られないごみ処理施設や、リサイクル事業を行っている会社の見学をしてみませんか？

	「ごみと資源物」おとな探検隊	「ごみと資源物」子ども探検隊
日 時	8月10日(土) 午前8時30分～午後0時30分 (8時15分集合)	8月31日(土) 午前8時30分～午後0時30分 (8時15分集合)
見学場所 (バスで移動)	●林金属工業(株) ●諏訪湖周クリーンセンター ●岡谷市樋沢一般廃棄物処分場 ※樋沢朝市も見学します	●諏訪湖周クリーンセンター ●岡谷市樋沢一般廃棄物処分場 ●(株)アイ・コーポレーション
対 象	市内在住の中学生以上の人	市内在住の小学生(保護者同伴)
定 員	20名	20名(保護者を含む)

申込み…どちらのツアーも、7月16日(火)午前9時から電話にて受け付けます(定員になり次第締め切り)。氏名(子ども探検隊は子どもと保護者)・住所・電話番号をお伝えください。

申込み・問合せ●市民環境課(内線1145)

岡谷市健康づくり講演会 健康寿命延ばそおかや事業

からだ編

参加無料・申込み不要

肥満を撃退！食事の力で糖尿病予防 ～スマートに健康になろう～

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま発症し、知らないうちに血管を傷つけ、心疾患や脳血管疾患などの重篤な病気を引き起こします。

健康で長生きのために、「食べ方の工夫」を学びましょう！

日時…7月20日(土) 午後1時30分～3時30分(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…佐久市立国保浅間総合病院 内科部長
西森 栄太さん

主催…岡谷市

共催…岡谷市保健委員連合会



問合せ●健康推進課(内線1192)

令和元年度 介護予防講演会

「健康の秘訣は人とのつながり」

～人生100年時代を元気で暮らすために～

講師…東京大学高齢社会総合研究機構 特任講師 村山 洋史さん
プロフィール…三重県生まれ。専門は公衆衛生学、老年学。人々のつながりや地域の文化・風土が健康に及ぼす影響について研究している。著書に、「『つながり』と健康格差：なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか」(ポプラ新書)がある。



わたしたちは人や社会のつながりのなかで、知らず知らずのうちに影響を受け過ぎてしています。最近の健康づくりは、食事、運動、そして「人とのつながり」が大きく影響するといわれています。「つながり」の大切さを学び、新たな健康づくりに取り組んでみませんか。どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください。

期日…8月3日(土)

時間…午後1時30分～3時(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市地域包括支援センター

共催…岡谷市ケアマネジメント研究部会

参加無料
申込み不要

手話通訳
要約筆記あり



問合せ●介護福祉課(内線1277)・☎23-2336(直通)

健康ひと回メモ

No.501

今年も暑い！熱中症からカラダを守ろう

近年は異常な猛暑のため、全国で熱中症になり倒れる人が多発しています。今年もすでに5月下旬の1

週間で、全国で2000人近い人が熱中症で救急搬送されています。今年の7月から8月にかけての気温は、全国の広い範囲で平年並との予想です。しかし日によってはかなりの高温が予想され、熱中症に気をつけ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てますが、それが続くと体内から水分と塩分などのミネラルがなくなっていくきます。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ます。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、おかしい行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高くなります。

【応急処置】

Ⅰ度、Ⅱ度では涼しい所で休ませ、水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はいけません。

【家庭内での熱中症の予防】

高齢者は、体温調節能力の低下、水分摂取量が少ない、腎臓の働きが弱っている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、などの原因により熱中症になりやすくなっています。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、冷水やお茶で構いません。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

水分補給のためスポーツドリンクを飲め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。冷房を嫌がる人も多いですが、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には要注意。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。

(岡谷市医師会)



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

行政
仲間
環境
健康

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

「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22回長野県障がい者文化芸術祭 in うえだ」が開催されます。日ごろの活動の成果を、多くの人に見てもらおう絶好の機会です。お気軽にお申し込みください。

期間…9月14日(土)・15日(日)

場所…上田市丸子文化会館

応募資格…県内在住の障がいのある人
応募規定…平成30年8月以降の制作で、絵画、手芸、工芸、書道、写真部門で1人1点、文芸部門で1人3点まで。なお、作品の規格などの制約もありますのでご確認ください。
応募締切り…8月2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)

内山霊園聖地使用者募集

募集区画…19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…3090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8日(月)～19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をそろえて市民環境課へ申請してください。
決定…7月25日(木)に抽選にて決定。
問合せ ● 市民環境課(内線1166)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分) ……
7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。

岡谷市民プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。
対象日…7月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)、8月24日(土)・25日(日)・31日(土)
営業時間…午前9時～午後6時30分
対象日…7月21日(日)～8月18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3日(土)は午後5時まで営業、4日(日)は午後4時(予定)から一般開放。
※7月25日、8月1日・8日・15日の木曜日も開館します。

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 ☎2218800

『元氣いきいき』 シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士と歯科衛生士による「健康相談室」も開催予定。運動・健康に興味のある人はぜひお越しください。

対象…市内在住の65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
期日…7月18日(木)
時間…午前9時～午後3時(健康相談室は午前11時～午後1時)
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、上げぎ
問合せ ● 市民総合体育館 ☎2218804

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室
期間…7月29日(月)～8月5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1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)

おやかスピードスケート

トータルサポートクラブ

◎スピードスケート教室

(初心者～上級者コース)

期間…7月16日(火)～令和2年2月

計30回

時間…午後5時30分～7時30分の間

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〕

◎トレーニング

パーソナルレッスン

個人の要望に合わせた運動メニューの提案と運動指導を行います。

日時…平日の午前9時～午後4時(1時間レッスン、土・日・祝日は要相談)

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1000円(保険+施設使用料)

随時受付。

申込み…体育館窓口または電話にて

◎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)

◎らくらく水中運動教室

日時…毎火曜日 午後2時～3時

場所…岡谷市民プール

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29日(月)～8月1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…岡谷市民プール

定員…小学生30名・幼児20名

受講料…4000円(保険+施設使用料)

申込み…7月1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 ☎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30年度中に請求等があったもの〕

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…10件

● 開示決定等の状況

全部開示…2件 部分開示…8件

不開示…0件 文書不存在…0件

未決定…0件

(2) 審査請求の状況…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で閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

人権擁護委員 委嘱

7月1日付委嘱) ※敬称略

小口常夫・長田さゆり・八幡かほる

下田宰子

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に、その救済のために調査および情報の収集をし、法務局人権擁護局への報告などを行います。

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎5212440

公立諏訪東京理科大学

職員募集

公立諏訪東京理科大学では、専任事務職員(正規職員)を募集します。

募集期間…7月1日(月)～24日(水)

受験資格…平成元年4月2日以降生まれで、大学卒業以上

第一次試験…8月31日(土)

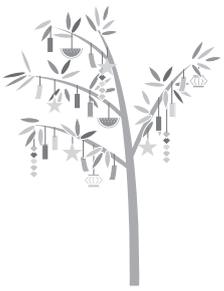
(書類選考通過者のみ)

※詳しくはホームページをご覧ください

5。(https://www.sus.ac.jp/recruit/)

問合せ●公立諏訪東京理科大学総務課

☎7311201



7月の 諏訪湖ハイツ



♥ロビー展示

- 鮎沢 毅 山岳写真展
期間…7月1日(月)～15日(月・祝)
- 書友会 書道展
期間…7月16日(火)～31日(水)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- たまごプリン「ようこそ!音楽レストランへ!」
日時…7月6日(土) 午後1時～2時
- ウクレレレファ「ウクレレの調べ」
日時…7月21日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!お申し込みはフロントまで、お気軽にどうぞ。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

八ヶ岳を見ながら、お買い物。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。
日時…7月14日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池

浅瀬の親水池(水遊び場)が子どもたちで大にぎわい!ご家族みなさんでお出かけください。

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

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をお持ちの人に、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。
温泉リハビリ施設…水中運動・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。障がいのある人や高齢者、一般のみなさんもお利用ください。

美肌の湯 ロマネット



★毎月第2木曜日はお客サービスデー「ロマネットの日」

期日…7月11日(木)
詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…7月28日(日)

雑貨などを格安販売!
※出店者がいない場合は中止

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

7月のおすすめメニューは、【やまびこ特製ジンギスカン 定食 870円】です!自家製タレで炒めたジンギスカンは、クセもなくおいしいですよ♪



※おすすめメニューは変更になる場合があります。

★夏休み限定 毎日ファミリーデー

夏休み特別企画として、7月24日(水)～8月9日(金)まで毎日ファミリーデーを開催!子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪

★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です。ご来館ください♪



★氷水風呂 開催!

日時…7月15日(月・祝) 午後3時ごろ～
水風呂に氷のかたまりを投入!いつも以上に冷えた水風呂をお楽しみいただけます!
ロウリュサウナの後の氷水風呂で、日ごろの疲れもリフレッシュ!氷がなくなり次第終了です。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

7月の 図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…7月23日(火) 午前11時～30分程度

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時…7月6日・13日・20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27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き、幼児は必ず大人と一緒に参加してください。

☆夏休み特集おはなしの森

日時…7月31日(水) 午前11時～

内容…戦争の絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも2階会議室です。

☆としよかんキッズを募集します!

本の貸出しや整理など、図書館の仕事を1日体験してみませんか?

期日…7月30日(火)～8月1日(木)

時間…午前10時～午後3時

対象…市内の小学4年生～高校生

定員…各日4名(応募多数の場合は抽選)

申込み期間…7月2日(火)～14日(日)

◎7月の休館日…1日・8日・16日・22日・26日・29日

今月のテーマブック「宇宙にたびだとう!」

7月21日(毎月第3日曜日)は

「つち読でエ」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031