

新型コロナウイルス感染症対策 暮らし・経済支援策

先月に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響に対する、市の暮らし・経済支援策を、国、県の制度とあわせてご案内します。

国…国
県…長野県
市…岡谷市

〈個人向け〉

困りごと・支援目的/事業名など	支援内容	問い合わせ
商品販売 事業者および市民生活を支援 岡谷プレミアム商品券 市	市内の経済活性化および市民生活への支援策として、 30%のプレミアムが付いた「岡谷プレミアム商品券」 を販売します。 ※詳しくは全戸配布のご案内または市内商業施設に置いてあるご案内をご覧ください。	商業観光課 (内線 1453) 岡谷商工会議所 ☎23-2345
給付 国の制度による経済的支援 ひとり親世帯臨時特別給付金 国	対象者：①6月分の児童扶養手当が支給される人 ②公的年金等を受給しており、6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人 ③感染症の影響を受けて、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている人 給付額：基本給付…1世帯5万円+第2子以降1人につき3万円 追加給付…1世帯5万円	社会福祉課 (内線 1263・1258)
免除・猶予 国民年金保険料の支払いが難しい 国民年金保険料の免除・猶予制度 国	新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入等が減少し当年中の所得が国民年金保険料の免除水準になることが見込まれる人等について、 国民年金保険料を一部もしくは全部免除、または猶予 します。 詳細は、日本年金機構ホームページにてご確認ください。	岡谷年金事務所 ☎23-3661 市民生活課 (内線 1158)

〈事業者向け〉

困りごと・支援目的/事業名など	支援内容	問い合わせ
支払い猶予 個人事業税の支払いが難しい 個人事業税の徴収猶予 県	新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入等が前年と比べ2割以上減少し、納期限までに個人事業税を支払うことが難しい個人事業主について、個人事業税の徴収を猶予します。 猶予対象：2月1日～令和3年1月31日に納期限となる個人事業税 猶予期限：納期限の翌日から最長1年 猶予の申請期限：前期分8月31日(月)、後期分11月30日(月)	長野県南信県税事務所 諏訪事務所 (諏訪合同庁舎内) ☎57-2906
交付 近距離での接客を避けることが難しい業種を支援 新型コロナウイルス危機突破支援金 県	顧客との密接な接触を避けることが難しい「理・美容業、エステティック業、リラクゼーション業、ネイルサービス業、運転代行業、療術業」を営み、感染防止策に取り組んでいる小規模事業者に支援金を交付します。 交付金：1事業者につき10万円 応募期間：7月10日(金)～9月30日(水)	諏訪地域振興局 (商工観光課) ☎53-6000

申請期限は8月24日まで! 特別定額給付金の申請はお早めに!

特別定額給付金(1人10万円)の申請期限は、8月24日(月)です。お早めに手続きをお願いします。
申請方法は以下の2通りです。

- ①郵送による申請方式…市から世帯主宛に送付済みの申請書に、振込先口座などを記入、押印し、本人確認書類(運転免許証、保険証など)と通帳など(口座番号など振込先がわかるもの)の写しとともに返信用封筒にて返送してください。
※申請書がまだ届いていない場合は、至急ご連絡ください。
- ②オンライン申請方式…マイナンバーカード保持者が対象です。国のマイナポータルサイトから各情報を入力し、電子申請を行ってください。

気をつけて! 特別定額給付金の給付を装った特殊詐欺にご注意ください!

◎国や市が特別定額給付金に対して、「ATMの操作」や「お金の振り込み」をお願いすることは一切ありませんので、特別定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

★申請方法など不明な点は、お問い合わせください。

問合せ●特別定額給付金対策室(内線1441~1443)

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

早期発見や治療がむずかしい!? すい臓がんってどんな病気



Hospital
**ほすぴた
ルポ 32**
Reportage

すい臓がんは早期発見や治療が難しいがんの1つです。今回は、すい臓がんについて消化器外科の北川医師にお話をうかがいます。

—すい臓とはどんな臓器ですか。

すい臓は胃の後ろにある横長の臓器で、外分泌と内分泌という2つの働きをしています。外分泌は食べ物を消化するための消化液を出し、内分泌は血糖値を下げるインスリンなどのホルモンを出す働きです。すい臓の機能が落ちると、消化機能が落ちたり糖尿病になるなど、病気につながることがあります。

—すい臓がんについて。

近年、すい臓がんの患者数が増えていて、がんの部位別の死因で第4位となっています。すい臓がんの怖いところは、早い段階で見つけることが難しいところ。健診などで一般的に行われている検査は、血液検査や腹部エコーなどがありますが、血液検査はがんがある程度まで進まないとなかなか異常が出ない場合があり、腹部エコーもすい臓が胃の後ろにあるので良い条件が揃わないと見えにくいことがあります。ただ、早期に発見できることもあるので、ぜひ受けてもらいたいと思います。

—一般的な治療法は手術、それから抗



がん剤を使った化学療法、放射線治療です。治療としては、やはり手術が大事なのですが、集学的治療といって、手術と化学療法を組み合わせる治療法があります。これは、手術前の化学療法でがんを小さくして、手術後の化学療法で残っている可能性がある小さいがん細胞をたたいて再発しにくくする治療です。治療の難しいすい臓がんですが、最近はこの集学的治療や化学療法の薬が進んだことで、治療効果も以前より高くなってきています。

—すい臓がんの手術について。

すい臓は頭部と体部、尾部の3つに分けられるのですが、頭部か体尾部を取る2種類の手術があります。体尾部にがんがある場合は体尾部とその先にある膵臓を取るのですが、頭部を取る場合には十二指腸や胃の一部、小腸の一部、胆管などを一緒に取るので、食べ物や消化液などの通り道も考えてつなぎ直す必要があります。また、近く

—今後どのような医療を提供していきたいですか。

まずは、最新情報をしっかり取り入れて治療していくことです。また、安全に治療を行うため、その人に応じた手術の準備を行います。患者さんの全体をしっかりと見ていないと、がんは治ったけれど寝たきりになるということもありますので、体の状況や年齢など総合的に判断し、手術に関しては創のきれいな治療を使いつつ、いちばんいいと思う治療を相談しながら選択していきたいと思っています。

—ある重要な血管から臓器をはがすなど、特に慎重に対応しなければいけないことが多い手術になりませんが、岡谷市民病院には肝臓や胆のう、すい臓を専門とし経験豊富な医師が集まっているので、こうした手術や治療にも対応しています。

消化器外科 北川 敬之 医師

旭川医科大学卒。国立がん研究センター研究所、信州大学医学部附属病院などを経て、平成29年4月に岡谷市民病院に着任。消化器外科 医長。古武術の大東流合気柔術やピアノ、ピオラなど多彩な趣味を持つ。夫人はバイオリニストで東京のプロオーケストラに所属。演奏活動や教室を主宰し指導も行っている。



information ー今月のお知らせー



お知らせ

入園前に保育園に行ってみよう!
未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けていますので、お気軽にご参加ください。詳細は各保育園にお問い合わせください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定							
			8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	6日	-	8日	10日	17日	14日	19日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	6日	-	9日	5日	3日	8日	4日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	5日	-	27日	10日	1日	8日	-	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	4日	-	6日	6日	22日	13日	-	
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	4日	-	6日	4日	1日	8日	2日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	6日	-	8日	5日	11日	8日	4日	
みなと保育園	☎22-3566	ノンドンの日	6日	3日	-	5日	15日	7日	4日	
長地保育園	☎27-4194	ノンドンの日	6日	-	1日	5日	10日	14日	-	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	5日	-	6日	5日	16日	8日	10日	
神明保育園	☎22-4555	ノンドンの日	19日	-	15日	19日	15日	21日	-	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	21日	-	6日	9日	16日	8日	-	
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	7日	-	6日	10日	16日	8日	-	
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンドンの日	今年度の実施については、園のホームページでご確認ください。							
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	今年度は定期的な実施はしません。見学希望の方はお問い合わせください。							
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅーりっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。							

0123
こどものくに 8月・9月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分
8月の休館日…11日(火)

参加無料

- ♥つくっチャおう(要予約) 期日…9月10日(木)
- ♥ベビーマッサージ(要予約) 期日…9月17日(木)
いずれも8月17日(月)より申し込みを開始します。

※一部の行事などは、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止・延期となっていますが、変更される場合もあります。こどものくにホームページや、母子手帳アプリ「母子も」(げんきっず おかや)にてご確認ください。

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。なお、兄弟はマスクを着用してください。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります)

楽しい行事を毎月実施!

8月17日(月)	歯っぴー相談	午前10時30分～午前中
19日(水)	子育て相談	午前中(要予約)
20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～ (要予約)
27日(木)	もぐもぐ相談	開館時間中いつでも
31日(月)	歯っぴー相談	午前10時30分～午前中

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の子育てキーワード(中学生期)

「目的を持った読書活動で知識を広げ 活動体験をし 生涯読書へ」

読書活動を楽しみのひとつとし、自分の世界を広げ、生き方をさぐり、生涯を通じて読書を楽しむ基礎づくりをしましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

information ー今月のお知らせー



お知らせ

令和3年度 保育園等入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、保育園などに入園を希望する乳幼児の入園説明会を開催します。

【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立13保育園

日時…10月1日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月2日(金)から16日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しします。

②聖母幼稚園

日時…8月25日(火) 午前10時～

③ヤコブ幼稚園

日時…8月26日(水) 午前10時～

②・③は、入園希望の子どもを連れて来園してください。

④信学会東堀保育園

日時…9月30日(水) 午後7時～

⑤ひまわり保育園

日時…10月2日(金) 午後7時～

⑥聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月6日(火) 午後7時～

⑦瑞穂幼稚園…随時

⑧きらり岡谷市民病院園…随時

⑦・⑧は随時開催しますので、日時は園にお問い合わせください。

※私立保育園などの説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立13保育園・聖ヨゼフ保育園岡谷・

ひまわり保育園・信学会東堀保育園

期日…10月22日(木)

時間…午後2時30分～5時15分

●聖母幼稚園・ヤコブ幼稚園

期日…10月19日(月)

●瑞穂幼稚園・きらり岡谷市民病院園

期日…各園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は、説明会もしくは資料をご参照ください。

【注意事項】

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和3年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。早めの手続きをお勧めします。

※令和4年度4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を令和3年度3月中に行う必要があるため、令和3年度入園として、ここで申し込んでください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間		
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分		
	今井保育園	22-2935	1歳から			
	あやめ保育園	22-2680	6か月から			
	川岸保育園	22-3829	1歳から			
	夏明保育園	22-3861	なし			
	成田保育園	22-2464	6か月から			
	みなと保育園	22-3566	6か月から			
	長地保育園	27-4194	6か月から			
	若草保育園	22-4038	なし			
	西堀保育園	22-7670	1歳から			
②	神明保育園	22-4555	1歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)		
	横川保育園	28-1180	1歳から			
	つるみね保育園	22-2911	なし			
	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から			
	③	私立 ヤコブ幼稚園	22-2618		2歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
		私立 信学会東堀保育園	27-9366		6か月から	
	④	私立 信学会東堀保育園	27-9366		6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
		私立 ひまわり保育園	27-2816		産休明けから	
⑤	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分		
	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから			
⑥	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後7時30分		
	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	2歳から			
⑦	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	2歳から	平日 午前8時30分～午後3時30分 早朝:午前7時30分～ 延長:～午後5時30分(原則)		
	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)			
⑧	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時		

※信学会東堀保育園・聖母幼稚園・ヤコブ幼稚園・瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上に限る)も利用できません。

◆保育園に入園できる基準…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイム、内職など)
- 就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 妊娠・出産
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 保護者の疾病、障がい
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(原則として3歳児以上)
- 同居または長期入院などをしてい
- 親族の介護・看護
- そのほか市が認める状況の場合
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む 最長3か月間)

問合せ●子ども課(内線1261)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

戦没者等の遺族のみなさんに特別弔慰金が支給されます 個別相談会 開催

戦没者等の死亡当時の遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人(戦没者の妻や父母など)がいない場合に、第十一回特別弔慰金として額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。この請求に関する個別相談会を行いますので、対象となる人はこの機会をご利用ください。

支給対象者…戦没者等の配偶者、子、母、孫、祖父母、兄弟姉妹およびこれらの人以外の三親等内の遺族
※新型コロナウイルス感染症対策として、各会場ともに予約制です。あらかじめ電話予約をしてください(平日午前8時30分～午後5時15分)。

※個別相談会に参加できない場合は、社会福祉課窓口にて随時受け付けています。

期 日	時 間	会 場
8月25日(火)	午前9時～午後4時	長地支所
	午後6時～8時	市役所2階 202会議室
8月26日(水)	午前9時～午後4時	湊支所
8月27日(木)	午後6時～8時	市役所2階 202会議室
8月28日(金)	午前9時～午後4時	川岸支所

申込み・問合せ●社会福祉課(内線1253)

お知らせ

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から7月上旬、8月下旬から9月中旬(気候によって変動)に大量発生します。サクラやワケモノなどの落葉広葉樹の葉を好み、卵は葉の裏側にまとめて産みつけられ、繁殖力が強く、周囲に被害が広がります。被害の拡大を防ぐには、早期の発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。

※市では市有地以外の駆除は行っていません。防除、駆除は樹木の所有者の責任です。個人で駆除するか、直接専門業者に依頼してください。

巣の見つけ方

アメリカシロヒトリの幼虫は、集団で生息し、糸を吐いて巣を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、褐色の葉脈だけが残ります。クモの巣がついているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

効果的な駆除方法

巣を作っている段階では、巣が「まゆ」のようにになっているので、薬剤を散布してもあまり効果がありません。この段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ゴミ袋に入れ袋のしぼり口をテープなどで密封し、燃えるごみとして出してください。幼虫が巣から出て活発に活動をはじめた段階では、薬剤を散布するのが効果的です。

薬剤を散布するときの注意

薬剤の使用説明書などをよく読み、隣接する住民や土地の所有者などへの事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、防護メガネ、防護マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。風向きにも十分注意し、人や動物、作物、洗濯物などに危害を及ぼさないよう気をつけてください。

問合せ●市民生活課(内線1166)



8月15日(土)の ごみ収集はお休みです

燃やすごみ・資源物の収集を行いませんので、収集場所に出さないようお願いいたします。なお、諏訪湖周グリーンセンター(ecoポッポ)での燃やすごみの受け付けは、通常どおり行います(土曜日のため受付時間は午前8時30分～正午)。

問合せ●環境課(内線1448)

お知らせ

個人事業税(前期分)の納期限は 8月31日(月)です

個人事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・業などの事業を行っている人に課税される県の税金です。今年度の納税通知書を8月中旬に発送しますので、お手元に届いたら、納期限までに納めてください。金融機関窓口、県税事務所窓口、ペイジー納付、30万円以下の納付額に限り、コンビニエンスストアでの納付、および、スマートフォン決済アプリ「PayPay」、[LINE Pay]も利用できます。

問合せ●長野県南信県税事務所(伊那合同庁舎内) ☎0265-76-6807

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

もっと便利に ぐらしやすく 「道路」について考えてみませんか



8月10日は「道の日」

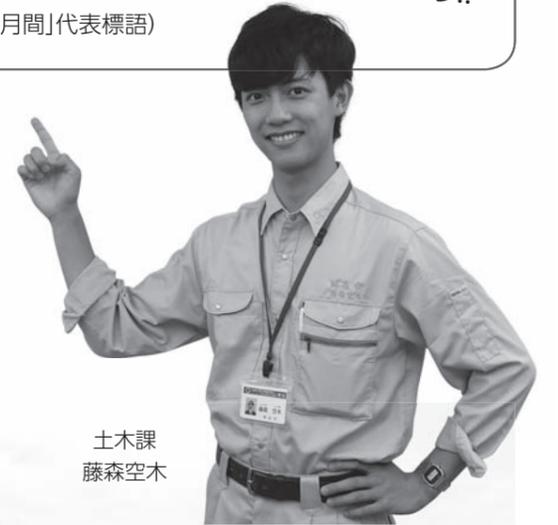
8月1日(土)～31日(月)は「道路ふれあい月間」です。
「ゆずり合い 心や道に 咲く笑顔」(令和2年度「道路ふれあい月間」代表標語)

道路について
一緒に考えてみましょう!!

道路は人や車が通るばかりではなく、ガスや上下水道などの通り道でもあり、わたしたちの暮らしには欠かせない大切な施設です。

「道路ふれあい月間」は、道路の役割や重要性を改めて認識していただくための月間です。道路を常に広く、美しく、安全に利用していただくため、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。この機会に、道について考えてみてはいかがでしょうか。

●道の日は、大正9年8月10日に日本で最初の道路整備計画が実施されたことにちなんで制定されました。



土木課
藤森空木

道路を大切に! 4つのお願い

1 道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は
せん定・伐採しましょう

生垣や樹木が道路や歩道にはみ出すと、見通しが悪くなったり、道路標識が見えにくくなるなどして、通行の妨げになります。また、はみ出した生垣や樹木をよけて車道を通ることにより、通行者などに危険が生じます。

2 狭い道を拡幅するための
道路後退整備事業にご協力ください

岡谷市では、安全・安心の進展をめざして「道路後退整備事業」を行っており、道路後退用地を寄付または廉価での譲渡に承諾していただける場合、補助制度があります。ご協力いただける人は、お気軽にお問い合わせください。

3 道路にものを捨てないでください

近ごろ、道路にゴミの入った袋や家電製品などが多く捨てられています。道路にものを捨てる行為は景観をそこねるばかりでなく、通行の妨げになりとても危険です。道路への不法投棄は絶対にやめましょう。

4 道路に関する情報を
お寄せください

岡谷市では、市民のみなさんから寄せられた情報により、いち早く道路や側溝などの損傷状況を把握・対応するため、「道路情報投稿アプリ」を作成しました。

市内で道路や側溝などの損傷箇所を見つけたら、現場の位置や写真を投稿してください。投稿された情報は閲覧用マップに掲載され、その後の対応状況を確認することができます。

なお、道路の大きな陥没や側溝から水があふれている、土砂崩れなど、緊急を要する場合は、土木課まで直接ご連絡ください。

【投稿方法】

1. 岡谷市ホームページ内の「ぐらしマップおかや」から「道路情報投稿アプリ」を選択すると、アプリが起動します。
2. 位置情報、道路の分類(舗装、側溝、カーブミラーなど)、具体的な状況(穴があいている、側溝のふたが壊れているなど)、投稿者名、連絡先を入力します。
3. 写真(場所がわかる全景と現場の状況がわかる写真の2種類)を添付して送信します。

こちらのQRコードからも
アクセスできます



問合せ●土木課(内線1318・1322)

information 一今月のお知らせ一

information 一今月のお知らせ一

健康 ひと回メモ

No.514

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である「1. 身体的距離の確保」、「2. マスクの着用」、「3. 手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避ける」などの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められ、か月となりました。

とくに外出時にマスクを装着することは今や一般に広く習慣づけられました。マスクは飛沫の拡散予防に有効で、個人ができる基本的な感染対策です。しかし新型コロナウイルス感染症が沈静化しないうちに、今度は熱中症の季節がやってきました。熱中症も一度発症すると致命的になる危険性も高く、予防しなくてはなりません。

マスクをつけているときは口中は温度が約3度上がるという報告があります。口腔のすぐ上は、薄い骨をへだてて脳があります。口腔内の温度上昇は、脳の温度上昇に直結します。また、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかか

ります。つまりマスク装着時は熱中症になりやすくなっているといえます。

必要のないときはマスクをはずす。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。一人での散歩、単独での農作業などで人と会う予定がないときや、いつも一緒に暮らしている家族だけで作業するときなどは、マスクをする必要がありません。煙で急な訪問者と会い話するときなどは十分な距離(2m以上)をとりましょう。外出中に買い物や知人宅などに寄る可能性があるときに備えてマスクを携帯しておき、装着してから入るようにしましょう。

自宅内では、本人を含め同居している家族が発熱・咳などの症状がなく健康で、2週間以内に県外や感染流行地への移動などがない場合は、マスク装着は必要ないといえます。

職場・学校などで感染が疑わしい人と接触した場合は、自宅内でも室温に気をつけ、マスク装着を心がけましょう。

水分補給・休憩
人と近い距離で接しないといけ

ない場合は屋外でもマスク装着を心がけましょう。マスクを着用する場合は、重労働や激しい運動を避け、あまりのどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所に移動し、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけてください。

エアコンの使用について
屋内では熱中症予防のためにエアコンの活用が有効です。しかし、普通の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行いません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓を開けたり、換気扇によって換気をしましょう。少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移すことが、熱中症予防に有効です。屋外では日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

時と場合により、適切にマスクをしたり、外したりしながら、新型コロナウイルス感染症と熱中症を予防するよう心がけましょう。
(岡谷市医師会)

「岡谷太鼓まつり」PR展 in レイクウォーク 開催

8月13日・14日に開催を予定していた「岡谷太鼓まつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりましたが、以前の太鼓まつりの写真やポスターなどの展示を레이크ウォーク岡谷で行います。来年の太鼓まつりを楽しみに、まつりの情景に浸ってください。



期間…8月8日(土)～16(日)
場所…레이크ウォーク岡谷 レイクコート

問合せ●商業観光課(内線1456)

募集 市の封筒裏面に 広告を掲載しませんか

市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒です。大きな宣伝効果が期待できます。ご応募ください。

規格・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm) 50,000枚、広告枠(縦5cm×横9cm・1色刷り)：4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…10月(予定)から1年間(封筒がなくなるまで)

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。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

応募方法…会計課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。

応募締切…8月21日(金)

問合せ●会計課(内線1114)

募集 令和3年4月採用 岡谷市民病院事業採用試験

職種	採用人数	受験資格
臨床検査技師	若干名	平成2年4月2日以降に出生し、該当資格を有する人、または、令和3年3月資格取得見込みの人
作業療法士		

受験申込み…8月14日(金)までに受験願書を岡谷市民病院庶務課へ郵送してください(消印有効)。

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。「受験案内」は、岡谷市民病院ホームページからダウンロードできます。郵送もしますので、お問い合わせください。

ホームページはこちら

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000 (内線3641)

お知らせ 令和2年度 防災訓練について

今年度の「防災の日」に関する防災訓練は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止という観点から、3密(密閉、密集、密接)を避け、規模を縮小した訓練を行うこととなります。各区の訓練内容を確認していただき、家庭における防災・減災への取り組みを考える機会としてください。

問合せ●危機管理室(内線1592)

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…8月5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。

シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

8月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

放送内訳

朝5時から翌深夜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。

※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。

視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

放送番組

- おうちでぴんぴんキラリ☆教室
- みんなで作ろう 笑顔がひろがりマスク
- 動画de講座
- 体験! 研修農園(再放送)

【特別番組】

「岡谷市から考えよう 海のプラスチックごみ問題」
(午前10時～午後3時～午後7時～)



おうちで
ぴんぴんキラリ☆教室



動画de講座