

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

子どもの腕が抜けちゃった!? 肘内障ってどんな病気?



「乳幼児期の子どもは腕が抜けやすいから気をつけて!」そんな話を聞いたことがありませんか? 腕が抜けるという病名は、実は肘の病気であることが多いのです。今回は7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の泉水医師に、肘内障についてうかがいます。

— 岡谷市民病院に着任しての感想は。 —
スタッフはみなさん親切で、他科の医師との連携も取りやすく働きやすい病院だと感じています。

— さっそくですが肘内障とは。 —

肘内障は小学校に入る前のお子さんに多い外傷です。肘のところに輪状靭帯というゴムバンドのような靭帯が、骨を押さえているのですが、その骨が靭帯から外れかかってしまう状態をいいます。

— どのような症状なのでしょう。 —

腕を「だらん」と下にしたまま動かさないというのが、どの年齢でもみられる症状です。痛みを表現できる年齢であれば肘の痛みを訴えることが多いですが、肩、鎖骨のところを押さえて痛みを訴えることもあります。痛いところを表現できない小さいお子さんの場合は、ただ泣いているといったこともよくあります。



— 主な原因は。 —

腕を引っ張られて発症することが一番多いです。あとは、寝返りやハイハイをしたときに、自分の腕を巻き込んで発症することがあります。

— 肘内障かもしれないと思ったら。 —

最近ではインターネットなどに様々な情報が掲載されていますが、骨折してないことを確認してからの治療となりますので、無理に動かさずとせず整形外科を受診してください。

— どのような治療を行うのでしょうか。 —

骨折の可能性がある場合は、レントゲン撮影や超音波検査を行います。最近では超音波検査で肘内障も診断できる

ので、超音波検査を行うことも多くなっています。骨折していないことが確認できれば、関節を正しい位置に戻す処置を行います。処置後に痛みがなければ、少しずつ普段通りに腕を動かしていただいで構いません。
再発することもあります。体の成長とともに自然に良くなっていくので、過度に心配する必要はありません。
— 今後、岡谷市民病院でどのような医療を提供していきたいですか。 —
ケガや痛み、しびれ、そういった症状は生活の質に直結するので、みなさんが日々の生活を快適に過ごせるようお手伝いできればと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院
☎23-8000

整形外科 泉水 康洋 医師

金沢大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和2年7月に岡谷市民病院に着任。アウトドア派で、趣味は星空や夜景などの観賞。大学時代に競技スキーに励み、冬場はスキー場に足を運ぶ。



新型コロナウイルス感染症は、市内ものづくり企業の受注にも大きな影響を与えています。岡谷市では売り上げが減少するなか、「生産性向上に寄与する環境整備」「新たな研究開発」などにチャレンジする企業を奨励金で応援してきました。このコーナーでは、この奨励金を活用し新商品の開発などを行う企業をご紹介します。

ふだんはこういうものを作っています



アルミ製品 ステンレス、コパール製品 ガラス、セラミック、樹脂製品

自動車や医療機器、光学、航空機分野の精密部品を製作。高い金属切削加工技術をウリにしています。



有限会社 古川製作所
古川製作所 ホームページ▶

問合せ ● 工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

コロナに負けるな 岡谷のものづくり企業 奮闘中!



新製品 足踏み式の 消毒液噴霧スタンド

製品の購入については直接お問い合わせください。

代表 古川 明さん
開発のきっかけは会社用に足踏み式消毒液噴霧器を購入しようとして調べたところ、想定外に高額で、いっそ自分たちで作ろうという話になったことです。コロナの影響で受注が減少して新しいことを始めようという空気があったこと、チャレンジ精神が旺盛な職員が多いことも開発につながりました。
今回の奨励金は、ただの補助ではなく、何かにチャレンジすることが岡谷らしくよいところだと感じています。

岡谷市は市内企業を応援します

市では、新型コロナウイルス感染症の影響下における企業の採用活動を支援しています。

市内企業採用担当者 必見!

岡谷市採用活動強化支援補助金 (新設)

対象者...中小企業者または個人事業主
対象経費...ウェブ面接などの採用活動に係る経費
補助額など...助成率: 3分の2、1企業あたり30万円を限度

申請受付中

岡谷市採用活動応援事業補助金の拡充

拡大内容...過去に大手就職情報サイトの利用実績がある事業者も補助対象となります。
対象経費...就職情報サイトへの求人情報の掲載料
補助額など...助成率: 2分の1、1企業あたり30万円を限度

申請受付中

オンラインを活用した採用力向上セミナー

オンラインによる採用選考活動が加速している現況に対応するため、「ほしい人材を手放さない! オンラインを活用した採用選考の進め方」をテーマにセミナーを開催します。どちらか1回のみでの参加も可能ですのでご参加ください。

【第1回】
これから始める基本のStep1
日時...10月7日(水) 午後1時30分~4時30分
【第2回】
オンラインの選考を今以上に良くしたいStep2
日時...10月14日(水) 午後1時30分~4時

対象...企業の採用担当者など
定員...各回30名(先着順)
場所...テクノプラザおかや など
講師...イーキュア株式会社 福盛 二郎さん
テクノプラザおかやホームページ▶

詳しくは 工業振興課まで お問い合わせ ください。

要事前予約

工業振興課 黒澤 侯太



問合せ ● 工業振興課 (テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information ー今月のお知らせー

9. 研修の状況 (医療職を除く)

区分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	25人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	520人
4 派遣研修	県への派遣研修等	62人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況 (主に一般事務職)

区分	内容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成(人間ドック323人、脳ドック9人)
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 398人 ・ストレスチェック 受診実人員 854人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 2,735,000円

(2) 公務災害補償制度の状況 (医療職を除く)

加入団体	災害件数	内容
地方公務員災害補償基金長野県支部	1件	前頭洞骨折

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和2年度 定員管理の状況

第7次定員適正化計画(令和元年度～令和5年度)により定員管理の適正化を図っています。

(1) 基本的な考え方

ア 一般会計等(一般会計、特別会計)の職員数
平成30年度の業務量を前提として408人

イ 公営企業会計(水道事業・下水道事業)の職員数
平成30年度の業務量を前提として25人

※病院事業は「岡谷市病院改革プラン」により、病院経営全体を見すえながら定員管理を行うこととし、本計画には定めていません。

(2) 一般会計等(一般会計・特別会計)、公営企業会計(水道事業・下水道事業)の職員数 (各年度4月1日現在の定数 単位:人)

部門	第7次		主な増減理由	
	令和元年度	令和2年度		
一般会計等	計画 予算定数	408	408	組織改正(市民生活課、環境課の設置)、業務量の増加などによる増
	実績 予算定数	408	412	
公営企業会計(水道・下水道事業)	計画 予算定数	25	25	
	実績 予算定数	25	25	
	増減数		+4	
	増減数		0	

※参考:病院事業 令和元年度431人→令和2年度437人

問合せ●行政管理課(内線1526)

その他の手当

区分	内容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年度	ラスパイレス指数
令和元年度	97.3
平成30年度	97.3

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	6.3日	期間: H31.1.1～R元12.31 年間を通して在職した正規職員(病院職員除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概要	性別・人数
令和元年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男0人 女43人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員数の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	7人	免職0人 降任0人 降給0人 休職7人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者とその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	3人	免職0人 停職1人 減給0人 戒告2人

7. サービスの状況 (医療職を除く)

区分	人数	内容
職務に専念する義務の免除	59人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	11人	鳥獣被害対策隊への従事等

8. 退職管理の状況 (医療職を除く)

概要	区分	人数
令和元年度 退職者の再就職状況(課長級以上)	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

information ー今月のお知らせー

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況(H31.4.1～R2.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	9	0	0	-	14	-	23
女性	3	2	5	-	23	-	33
計	12	2	5	0	37	0	56

(2) 退職の状況(H31.4.1～R2.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	6	0	0	0	7	0	13
女性	2	2	2	0	19	0	25
計	8	2	2	0	26	0	38

(3) 職員数の状況(各年度4月1日現在) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和2年度	324	28	85	18	409	14	878
令和元年度	321	27	85	18	400	15	866
差引	3	1	0	0	9	△1	12

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R2.4.1 職員数	61人	61人	196人	62人	38人	26人	4人	10人	458人
現在 構成比	13.3%	13.3%	42.8%	13.5%	8.3%	5.7%	0.9%	2.2%	100.0%
H31.4.1 職員数	58人	67人	188人	59人	40人	24人	5人	10人	451人
現在 構成比	12.8%	14.9%	41.7%	13.1%	8.9%	5.3%	1.1%	2.2%	100.0%

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R2.4.1現在	318,780円	365,952円	42歳8月	328,400円	361,979円	54歳2月
H31.4.1現在	320,702円	371,511円	42歳8月	317,200円	350,039円	53歳2月

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算) (注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与費年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
2年度	409人	1,513,880千円	222,560千円	630,597千円	2,367,037千円	5,787千円
元年度	405人	1,496,679千円	234,521千円	583,702千円	2,314,902千円	5,716千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数7年以上～10年未満	経験年数10年以上～15年未満	経験年数15年以上～20年未満
R2.4.1 大学卒	247,930円	260,767円	308,867円
現在 高校卒	203,850円	224,233円	273,325円
H31.4.1 大学卒	239,110円	267,658円	315,261円
現在 高校卒	198,400円	206,933円	276,829円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいふものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和元年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.30月分	0.925月分
12月期	1.30月分	0.975月分
計	2.60月分	1.90月分

時間外勤務手当(令和元年度普通会計)

支給総額	95,206千円
職員1人当たり支給月額	20,137円

特殊勤務手当

(令和元年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり支給月額	170円
代表的な手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

令和元年度 人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和元年度の概要を公表します。(給与などについては、令和2年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	394人

令和元年度普通会計における人件費の決算額は32億3,577万4千円で、歳出決算額193億6,243万5千円の約16.7%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料(注)	市長 814,500円	(令和元年度支給割合) 6月期 1.675月分 12月期 1.725月分 計 3.40月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報酬	議長 465,000円	計 3.40月分
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(注1) 給料月額は、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(4) 職員の初任給の状況(H31.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	182,200円
高校卒	150,600円

退職手当

区分	自己都合		早期・定年	
	最高限度額	自己都合	最高限度額	早期・定年
R2.4.1 現在	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
	28.0395月分	28.0395月分	33.27075月分	33.27075月分
	39.7575月分	39.7575月分	47.709月分	47.709月分
H31.4.1 現在	その他の加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)		
	特別昇給	無		
	(支給率)	自己都合	早期・定年	
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	47.709月分
H31.4.1 現在	その他の加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)		
	特別昇給	無		

information 一今月のお知らせ一

お知らせ 65歳以上の人は
1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで予約をして、接種を受けるようにしてください。

【対象】 ①65歳以上で接種を希望する人(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、接種を希望する人

接種期間…10月1日(木)から12月28日(月)まで(休診日を除く)
持ち物…保険証、自己負担金または無料券

問合せ●健康推進課(内線1182)

自己負担金…1,200円
※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、事前に健康推進課まで申請にお越しください。
※生活保護世帯に属する①の人は社会福祉課から事前に無料券を送付します。②の人は社会福祉課へご相談ください。
◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。
●今年のインフルエンザ予防接種は、例年以上に接種者が多くなることが予想され、ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日が増える場合もあります。また、接種期間中に接種できない可能性もありますのでご承知ください。
●実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

お知らせ 10月は
「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です



あなたもシルバーの仲間!

60歳以上の健康なみなさん、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、入会して活躍しませんか?
毎月第2火曜日に入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。
※詳しくはお問い合わせください。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・清掃・工事作業・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理など
事務分野	一般事務・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転など
技能が必要な分野	植木の手入れ・ふすま張り替え・草刈り・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動など

仕事の依頼はお気軽に!

企業のみなさんへ
製造ラインなど人手は足りていますか?工場作業に経験豊富な会員が力になります。業務多忙の際など、ご一報ください。
市民のみなさんへ
家庭でのちょっとしたお手伝いなど、お気軽にお問い合わせください。女性の会員も多く在籍しています。

問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 / 介護福祉課(内線1279)

シルキーチャンネル 10月の番組表 問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

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。

《放送内訳》
朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送番組

- 音楽と運動による健康サポート事業
- 今日も元気にいただきます!おかやっ子給食
- 岡谷市イベント情報
- 体験!研修農園(再放送) ほか

【特別番組】
「生涯学習大学 郷土学習館を訪ねる」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)
※番組は変更になる可能性があります。

information 一今月のお知らせ一

募集 市営住宅入居者 10月募集
定期募集に加え、子育て世帯支援を対象とした住戸を募集します

受付期間…10月1日(木)～9日(金) ※土・日は除く 午前8時30分～午後5時15分
抽選会・入居説明会…10月13日(火) 午後1時30分～3時 市役所2階 201会議室
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) **入居指定日**…11月1日(日)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。入居資格や提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2・3階	2	17,900～26,700	3,700		
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	2・4階	3	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	1・2・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	2階	1	29,300～43,600	3,500		
加茂B	加茂町2	S45	3KB	7階建	2階	1	13,000～19,400	4,000	有	可

【子育て世帯支援事業住戸の募集】

☆市営住宅で子育て世帯の入居を支援します!!
(入居日は工事進捗状況により前後することがあります。)

ユニットバス・給湯器・網戸付き!!

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDK	4階建	2階	1	20,000～29,800	3,500		



※募集内容などについては、都市計画課(内線1337)までご連絡ください。ご案内します。

【通年募集】

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
堂前	郷田1	S54	3DKB	3階建	1・2階	3	19,200～28,600	3,500		
高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKY 障がい者用	4階建	1階	1	25,100～37,300	3,500		可

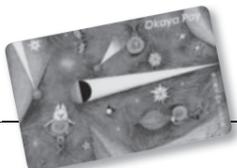
※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。
規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食室、LDK:DK兼居間、B:浴室(浴槽無)、Y:浴室(浴槽有)
(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽無)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)
直通 ☎78-3710

お知らせ Okaya Pay
500ポイントプレゼントキャンペーンの期間を延長します

岡谷市内の飲食店などの宅配やテイクアウトを2店舗以上(各店500円以上)利用した人に対して、500ポイント(先着5,000件)をプレゼントしています。好評のため期間を延長して実施します。
対象期間…令和3年1月31日まで(ただし、250万ポイントに達した時点で終了)
※詳しくは、岡谷商工会議所のホームページをご確認ください。



岡谷商工会議所ホームページ

問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

川岸公民館 広畑遺跡 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～

火おこし体験、
土器の発掘体験ができます!



日時…10月18日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散)

※雨天の場合は中止

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…100円(当日集金)

講師…山田 武文さん ほか「土師の会」のみなさん

持ち物…汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・靴)、
軍手、帽子、タオル、飲み物(多めに)、マスク着用

申込み…10月5日(月)～14日(水)の平日午前8時
30分～午後5時15分に、川岸公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

多文化交流講座 多文化を学ぼう! ダーニング講座 ～「デザインを楽しむ縫い」と「ヒュッゲ」～

縫い跡をデザインにするダーニング
を学びながら、デンマーク留学体験
談を聞き、デンマーク文化「ヒュッゲ(心
地よい時間・空間)」に触れましょう!



期日…11月7日・21日、12月5日(全3回) 毎回土曜日

時間…①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

定員…各時間6名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ダーニング講師 唐戸 友里さん

費用…1,200円(受講料+材料費) 3回分

持ち物…糸切りはさみ、縫いたいもの(穴の開いた服など)

申込み…10月5日(月)の午前10時から受付。カルチャーセン
ター窓口で費用を添えてお申し込みください。
6日(火)から電話・電子申請(QRコードから)
による受付も行います。11月4日(水)締切。
※12日(月)までは市内在住・在勤の人が対象。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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
※定員に満たない講座のみ、対象外(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) …①～③1,000円、④～⑨1,150円
(⑨別途教材費あり)

申込み…10月6日(火) 午後6時から受付(先着順、定員になり次
第締め切り。初日は窓口のみ)。受講料などを添えてお申し込
みください(昨年度受講していない人は年齢確認できるものを持参)。

※対象外の方は、10月8日(木) 午前9時から受付開始。必
ず電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。
※テニス講座のみ10月1日(木)よりだれでも申し込みます。

●受講希望者が5名未満の場合は、その講座は
行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①今日から私も英会話(初級編)	10月19日～12月7日(11/23休) [月曜・全7回]	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	15名	勤青ホーム 講習室
②楽しく学ぶ中国語会話(入門編)	10月21日～12月2日 [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	15名	勤青ホーム 講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	10月22日～12月3日 [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット ジェイク・ワイトンさん	15名	勤青ホーム 講習室
④ピラテス	10月19日～12月7日(11/23休) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月20日～12月8日(11/3休) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤青ホーム 体育室
⑥MINAKOIわっさか踊り	10月13日～12月22日(11/3・24、12/1・8休) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター 葛城明美さん	20名	勤青ホーム 勤労会館
⑦簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	10月22日～12月3日 [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑧ZUMBA(ズンバ)	10月23日～12月4日 [金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑨テニスに挑戦!(硬式)	10月8日～11月19日 [木曜・全7回]	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会員	15名	市宮庭球場

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

令和2年度 3公民館(湊・川岸・長地)「子育て応援講座」第3弾

「新しい生活様式」を実践しながら、子育てママ・乳幼児親子を対象とした楽しい講座の第3弾です。コロナ禍に負けず「今しかない子どもさんとの大切な時間」を過ごせるように、公民館が精いっぱい応援します!

湊公民館

親子でEnjoy音楽♪

～歌×ダンス×楽器×英語♡遊びで育てよう音楽心～



子どもはみんな音楽的能力を持って生まれてくるそうです。遊びのなかから音楽心を育み、親子のコミュニケーションを高めましょう。

日時…10月14日(水) 午前10時30分～11時45分 場所…湊公民館 講堂

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者 定員…親子10組(先着順)

講師…歌の教室スマイルミュージック主宰 呉本八恵子さん

受講料…100円 持ち物…飲み物(お茶・水)

申込み…10月2日(金) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
10月12日(月)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

長地公民館

長地公民館で遊ぼう!

～親子リトミックdeふれあいあそび～

絵本の読み聞かせや、いろはにこんぺいとうのみなさんとリトミックと一緒に遊びましょう! 親子でふれあいながら音楽を感じ、体を動かして楽しいひとときを過ごしましょう!



日時…10月20日(火)
午前10時～11時30分

場所…長地公民館 講堂

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者

定員…親子8組
(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…音楽グループ いろはにこんぺいとう

持ち物…屋内用シューズ(親子とも)、飲み物、汗ふきタオル

受講料…100円

申込み…10月5日(月) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●
長地公民館 ☎27-8080

親子でピラティス ～体をほぐしてリラックス～

子育てにがんばるママたちの肩、腰はコリコリ。自身の身体に目を向けながら、子どもと一緒に楽しく体を動かしましょう。



日時…10月28日(水) 午前10時30分～11時45分 場所…湊公民館 講堂

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)とその保護者 定員…親子8組(先着順)

講師…フィットネスインストラクター 唐木田由紀さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、飲み物(お茶・水)、運動のできる服装

受講料…100円
申込み…10月2日(金) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
10月20日(火)午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊・長地公民館共通
託児サポートあり

参加する子どもさんが2人以上でも、託児サポートがつきますので、安心してお申し込みください。

川岸公民館

ぜいたく♡天然オイルで作るアロマ石けん

無添加天然のオイルに、好みのアロマをブレンドしてオリジナル石けんを作ります。コールドプレス製法で、潤い成分たっぷり。ママの洗顔も満足、小さな子どもにも安心です。

申込み…10月5日(月) 午前9時から公民館窓口または電話にて受付(窓口優先)。定員になり次第締め切ります。



日時…10月23日(金) 午前10時30分～11時45分

場所…川岸公民館 実習室 対象…市内在住の子育て中の母親

定員…12名(先着順) 講師…aroma aube 杉浦さちさん

費用…700円(受講料+材料費)

持ち物…保冷(保温)袋(お弁当箱サイズ)

託児
あります

対象:生後4か月～3歳児
定員:先着7名。講座申し込み時に申し出てください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200