

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

就職活動を一步リード! おかや就活サークルに参加しませんか?
諏訪地域年末企業研究会も開催!

これから就職活動を始めるみなさんが、就活への準備を一步リードできるよう応援します。今回が初回ですのでお気軽にご参加いただき、早めの就活準備にお役立てください! 保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

日時…12月28日(月) 午前8時30分~午後4時
場所…テクノプラザおかや・ララオカヤ 定員…40名

【内容】

- ①「先輩社員と語ろう!」 午前8時30分~9時45分
経験したからこそ語れる先輩社員の成功・失敗談を聞き、就活のイメージを具体化!
- ②「自分に合った仕事発見セミナー」 午前10時~正午
自己分析をして自分に合った業種や職種を知ってみよう!
- ③「諏訪地域年末企業研究会」 午後0時40分~4時
諏訪地域の企業約80社が出席予定。年内に企業研究を進めて、就活を有利に!

参加者特典…昼食つき、東京発の無料帰省バスを利用できます。
申込み期限…12月23日(水)
(帰省バス利用希望者は12月18日(金))
※詳しくはホームページをご覧ください。



LINE@
おかや就活
サークル



申込み
フォーム

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



諏訪地域年末企業研究会

地元にも魅力ある会社がたくさんあることを、この機会に勉強してみませんか。保護者のみなさんの参加も歓迎します!

服装自由/約80社の企業が参加予定/
就職相談コーナーも併設/参加無料

日時…12月28日(月) 午後1時~4時
(受付:午後0時30分~)

場所…ララオカヤ2階 申込み不要
対象…大学(院)、短大、高专、専修学校、
高校在籍の学生、保護者

【同時開催】
就職説明会に参加するときの
ポイント講座
…午後0時40分~1時



おなかのなかに石ができる!?
胆のう結石症ってどんな病気?



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

胆石や腎結石など、お腹のなかに「結石」という石のようなものができるという病気があります。今回は外科の黒岩医師に、胆のう結石症についてお話をうかがいます。

胆のう結石症とはどのような病気なのでしょう。

胆のうのなかにできた結石(胆石)が胆のうの出口に詰まったり、総胆管という十二指腸へつながる管の途中に詰まることで、痛みが出る病気です。

なぜ結石ができるのでしょうか。

一番多いのは、コレステロールが主成分の結石といわれています。胆のうは、消化のはたらきを助ける胆汁を一時的に貯めているところなのですが、胆汁に含まれるコレステロールの濃度が高くなったり、高齢により体の動きが少なくなると、胆のうのなかでコレステロールが結晶ようになって結石ができるといわれています。

具体的な症状について。

胆のうは、食事をすると収縮して貯まっている胆汁を出そうとするのですが、胆のうの出口に胆石が詰まると、食事の後に、胃の辺りや右の肋骨部(横隔膜の高さの肋骨辺り)に痛みが出たりします。胆石が詰まったま



よどんで、細菌感染などを起こし、胆のう炎などになることがあります。

治療法は。

根本的な治療ということであれば、胆のう結石ができる場所である胆のうを摘出することです。当院では、手術の傷が小さく、回復も早い腹腔鏡手術を行います。炎症がある場合や状態によっては、開腹手術を行います。総胆管に結石が詰まっている場合には、内視鏡で取り除くこともあります。

予防法について。

遺伝的なものもあるといわれています。

ですが、肥満の人はコレステロール値が高く、胆石ができやすいといわれていますので、生活習慣に気を付けることが大事です。なかなか予防の難しい病気だと思えますが、進行して胆のう炎などになると、大きい手術になることも多いので、症状が出た場合は我慢せず、早めに受診してください。

最後に診療の際に心掛けてほしいことを。

話しやすい雰囲気、関係性を作りた

問合せ●岡谷市民病院
☎23-8000

岡谷市民病院 外科 黒岩 雄大 医師
三重大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。以前からテレビゲームが好きで、現在も時間があるときにはオンラインなどのゲームでリフレッシュする。



コロナに負けるな
岡谷のものづくり企業 奮闘中!

今年度、岡谷市では新型コロナウイルス感染症対策のため、新たな研究開発などを行う市内企業を、奨励金を通じて応援してきました。このコーナーではこの奨励金の活用事例を紹介します。

新製品
人工呼吸器用
サポートアーム・アタッチメント



人工呼吸器のホースを固定するサポートアーム・アタッチメント

ふだんはこういうものを作っています



医療機器やカメラ、モニターなどのアーム部分が主力製品です。フリーストップのアームは、片手操作で好きなところで設置機器を固定できる優れものです。



サイwind株式会社 ホームページ▶

サイwind株式会社

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



代表取締役
渡邊 悟 さん

今年、弊社主力製品である人工呼吸器用サポートアームを小型・軽量化した新製品を開発したのですが、今回は奨励金を活用し、そのサポートアームをベッドサイドなどに固定できるアタッチメントを開発しました。奨励金をもとに製品開発を進められ、順調に販売台数も伸びており、医療現場のニーズに応えられていますという手ごたえを感じています。

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

寒くなってきました!
冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。
『コンセント差込を忘れずに!』

建物内でも油断しないで

留守が長く続くと、家のなかでも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

メーター周辺の除雪をお願いします!

積雪によりメーターボックスが開けられないと、検針ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いします。
※検針できない場合は、過去の使用実績をもとに請求を行います。

水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理事業所」または市の指定工事業者へ連絡してください。

水道管や蛇口が破裂し、水が出続けると、高額な水道料金が発生することもあります。

水道管が破裂しないよう気をつけよう!

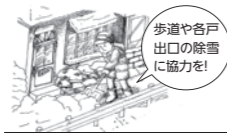
水道課 三澤 達也

※当番店は、広報おかのカレンダーやホームページに掲載されています。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

お知らせ

雪かきにご協力ください!



市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っています。降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

- ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!
- 水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

- 家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

- ①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目
- ④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて、情報提供を心がけます!

問合せ●土木課(内線1321)

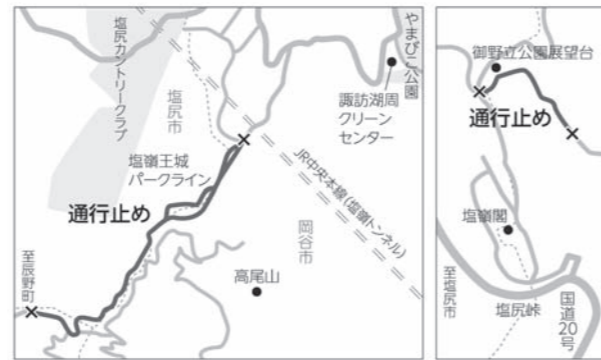
お知らせ

市道 冬期間の通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

通行止めとなる道路…

- ◆塩嶺王城パークライン(市道岡谷683・739号線)
- ◆市道岡谷625号線(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)



閉鎖期間…12月28日(月) 午後4時～3月31日(水) 午後2時
※28日以前でも、積雪があった場合は通行止めとする場合があります。

問合せ●土木課(内線1318)

information 一今月のお知らせ一

マイナンバーカードを作ろう!

マイナンバーカード3つのお得ポイントをご紹介します



1 全国のコンビニで住民票などの証明書がとれる!

住民票や戸籍謄本など、9種類の証明書をコンビニで発行することができます。発行できる時間は午前6時30分から午後11時まで、土・日も発行できるので、仕事で市役所になかなか来られない人にも便利!
※12月29日～1月3日は利用できません。

2 写真付きの本人確認書類になる

運転免許証、健康保険証などと同じく本人確認書類になります。いま急増中のネット銀行の口座開設の際にも使えて便利!!

3 いまならマイナポイントもらえます!! 令和3年3月31日まで

いま、マイナンバーカードを作って申請してキャッシュレスでお買い物をする、上限5,000円分(付与率25%)のマイナポイントがもらえます。

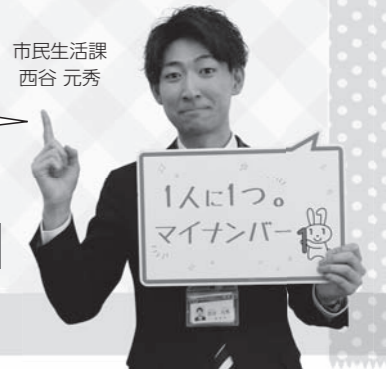


市民生活課 高田幸之介

つくるならいま!!

わたしたちがマイナンバーカードの作り方から、マイナポイントGetの方法まで、やさしくサポートします! お気軽にお問い合わせください!

問合せ●市民生活課(内線1104・1155)



市民生活課 西谷 元秀

お知らせ

諏訪広域防災講演会 「荒ぶる自然災害に向かい合い、個人、地域、行政がなすべきことを考える」

令和元年東日本台風(台風第19号)は、長野県にも大きな被害をもたらしました。荒ぶる自然災害に立ち向かい、地域から災害犠牲者を出さないために、『人が死なない防災』の著者で、防災研究の第一人者の片田敏孝さんをお招きし、お話しいたします。

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

日時…令和3年1月30日(土) 午後1時30分～
場所…茅野市民館 マルチホール
講師…片田 敏孝さん

(東京大学大学院情報学環 特任教授・日本災害情報学会 会長)
申込み締切…12月28日(月)
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため入場制限があります。

聴講無料・要申込み

健康 ひと回メモ

No.518

新型コロナウイルスにかからない、うつさないために

都市にも広がってくる傾向が見られます。市民のみならず、今までも感染症予防の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」を避けるなどの対策を徹底されていると思います。しかし、GOTOをはじめとした政府、行政のキャンペーンによって、人の移動・接触が増えています。

今回は、病院で行われているPPE(個人防護具)を用いた感染症対策を参考に、日常生活に応用できないか考えたいと思います。もちろん、家のなかで同居家族だけの感染対策で問題ありません。他の人と直接接触するときに参考にしてください。

【感染症対策の原則】

ひよっとしたら自分が病原体を保持しているかもしれない、対面している人が(いつも会っている人でも)病原体を持っているかもしれないと考えて行動することです。

【病院内でのPPE】
病院内での防護具はニュースな

新型コロナウイルス感染症は、今までは大都市を中心とした流行でしたが、これから地方が、これから地方

【眼、鼻・口の直接的な防御】

他人との距離が近い環境では眼の防御も必要です。可能ならフェイスシールド、ゴーグルをつけましょう。花粉症対策用の眼鏡も有効だと思います。なければせめてレンズが大きい眼鏡をしましょう。フェイスシールドは一見マスクの代わりに見えますが、眼や顔面にウイルスを含む飛沫がつくことを防御するものです。鼻・口の防御にはやはり何らかのフィルターが必要で、マスクは外せません。飲食時以外は必ず装着するようにしましょう。流行している口の前だけの透明なシールドは防御には役立ちません。自身の口からの大きな飛沫を飛び散らせないためだけのものと思ってください。

【眼、鼻・口へ】

ウイルスを運ばない防御
その他の手袋、帽子、ガウン、シューズカバーは、髪の毛、衣類などに付着したウイルスが間接的に眼、鼻・口に運ばれて侵入しな

いようにするための防御具です。ウイルスを進入口まで運ぶのは手指です。たとえ手袋をしていても、表面についたウイルスをそのままにしている口などに運ばれます。日常生活ではこまめな手洗い、手指の消毒が大切です。頻回に手指を清潔にすることで感染リスクを減らすことができます。他の人と濃厚接触した場合は、帰宅時の手洗い・うがい、外側の衣類の着替えをしましょう。着替え後、また手洗いを。

【会食時などの注意】

ご存じの通り、大人数での会食はクラスター発生の危険性があります。不要な会食は避けることが原則です。会食時は、他人の飛沫から十分な距離をとるよう、また、飲食時は食器にも注意しましょう。他の人の近くに置いてある食器には触れないように。自分の使う食器に他人の飛沫がつかないように気を付けましょう。食べていないときは可能ならマスクを。手指はもちろんテーブルもこまめに消毒液で拭きましょう。

たとえ病院並みのPPEをしても感染は完全に防げません。少しでも感染リスクを減らすよう心がけましょう。(岡谷市医師会)

岡谷市国保加入者対象 短期講座 受講者募集

たった2か月で

個別指導

「お家でできる運動療法」を習得できます!

生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を開催します。



やまびこスケートの森
河口 友佳

こんな講座です!

- 個別指導(1人5回)でしっかり習得。人との接触も限定的で安心です。
- 体組成・体力測定による現状把握で、適切な個別の運動プログラムを作成します。
- 自宅で運動を続けるためのトレーニング用ツールの貸し出しなどサポートも充実。



やまびこスケートの森
宮澤 愛海

- ◎ (株) やまびこスケートの森に委託し、岡谷市医師会とも連携しているため、安全で、効果的な「運動療法」を習得できます。
- ◎ 手洗い・消毒、換気、マスクの着用はもちろん、個別指導なので、多くの人と接することがなく、安心して運動できます。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。
場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター
実施期間…令和3年3月まで
日時…火曜日(午後0時10分～3時20分)
木曜日(午後1時～3時20分・午後7時～8時30分)
1回40分 全5回(2か月のなかで個々にスケジュールを組みます。)
定員…30名(定員になり次第締め切ります。)
費用…2,500円 ※別途、教室の前後に受診費用がかかります。
申込み…令和3年1月29日(金)締切



健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

申込み・問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

健康 お酒はおいしく楽しく飲みましょう

適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。しかし、飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。お酒の適量を知り、おいしく楽しく飲みましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉 ※1日平均純アルコール量約20g程度
(厚生労働省「健康日本21」より)

		
アルコール度数15度 日本酒180ml(1合)	アルコール度数5度 ビール500ml(中びん1本)	アルコール度数25度 焼酎110ml(0.6合)

※この量は、あくまで目安です。お酒に弱い人、女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

体に負担をかけない飲み方をしましょう

強いお酒は 割って飲む	飲んだ分だけ 水分をとる	食事と一緒に ゆっくりと
たまに飲んでも 大酒しない	寝酒は避ける	休肝日は週に 連続して2日

問合せ●健康推進課(内線1193)

お知らせ

発熱などの症状がある場合の相談・受診体制が変わります

発熱などの症状がある人は、まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関にご相談ください。「いきなり受診(連絡なしの受診)はしないよう、お願いします。」

変更前	変更後
<p>新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある人は、保健所に設置した「有症状者相談窓口」に相談のうえ、「帰国者・接触者外来」などを受診し、検査を受ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱などの症状がある場合には、まずは、電話でかかりつけ医など、身近な医療機関に相談し、受診方法を確認する。 ● かかりつけ医などがいない人や、土・日・祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、「受診・相談センター」(諏訪保健所 ☎57-2930)へ電話相談する。 ● 電話で案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診する。

●健康推進課(内線1177) ●岡谷市医師会

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。

カルチャーセンター 季節の教養講座 つまみ細工講座



つまみ細工は、日本の伝統工芸のひとつです。華やかでかわいらしい作品を毎回作製します。初心者でも大歓迎です!

期日…1月19日・26日、2月2日(全3回) 毎週火曜日 ※各回違った作品を作ります。

時間…午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…松澤 美幸さん(工房 蔵紡)

費用…2,500円(受講料+材料費)

申込み…12月1日(火)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。2日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月20日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。1月13日(水)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター・「イルフ墨友会」共催講座 はじめての水墨画講座



墨の自然ななじみと明暗で、個性豊かな画風を楽しんでみませんか! 難しそうなおイメージがありますが、どなたでも水墨画が描けるようになります。筆・墨の扱い方、見本の絵を見ながら構図を学びます。

期日…1月8日・22日、2月5日・19日(全4回) 毎週金曜日

時間…午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…武井寿々子さん・学習グループ「イルフ墨友会」のみなさん

費用…1,500円(受講料+材料費)

持ち物…水墨画用筆大・小(貸し出しも可)、水墨画用下敷き(書道用でも可)、小皿4枚、水入れ用容器(筆洗い用)、タオル

申込み…12月3日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。4日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月25日(金)締切。



シルキーチャンネル

12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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。

※番組は変更になる可能性があります。

放送番組

- 音楽と運動による健康サポート事業
- 岡谷でかなえる わたしのお店
- 岡谷市イベント情報
- 野菜万菜(再放送) ほか

【特別番組】
「岡谷市民病院 市民公開講座
新型コロナウイルス感染症について」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

information 今月のお知らせ

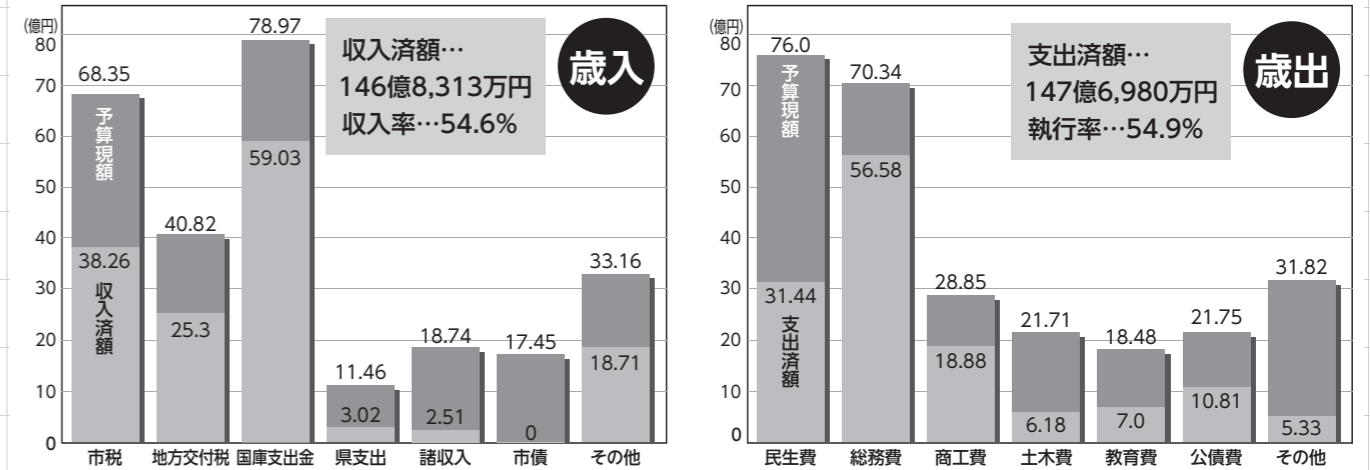
お知らせ

財政事情についてお知らせします 【令和2年度上半期(令和2年9月30日現在)】

令和2年度の一般会計の予算額は、前年同時期と比べ67億189万4千円の増の268億9,497万9千円となりました。増額となった大きな要因は、新型コロナウイルス感染症対策のため特別定額給付金の給付や、プレミアム商品券事業などの緊急的な対策が必要となったためです。

今後も新型コロナウイルス感染症による市財政への影響が見込まれますが、引き続き「岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、持続可能な財政運営に努めていきます。

●一般会計執行状況 予算現額…268億9,497万9千円



※より詳しい財政事情については、お問い合わせください。

問合せ●財務課(内線1531・1532)

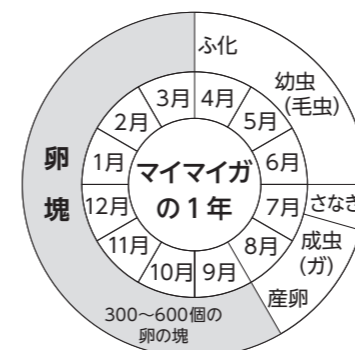
お知らせ

マイマイガの卵塊の除去にご協力を!

マイマイガはドクガ科の大型のガで、幼虫(毛虫:4月～6月ごろ)は山林の樹木や植物の葉を食害します。成虫(ガ:7月～8月ごろ)になると街灯などの光に反応し、卵を500個程度のかたまり(卵塊)で、建物の外壁や照明近くの樹木などに産み付けます。成虫の寿命は1週間から10日程度といわれています。マイマイガは約10年周期で大量発生し、終息まで2年から3年程度かかるといわれていることから、卵塊である今の時期に除去することが必要です。



マイマイガの成虫と卵塊



【駆除の方法】

- 卵塊を覆っている鱗毛が舞い上がり、吸い込んだり目に入ったりすることがあるので、マスクやゴーグル、手袋を着用してください。
- 壁を傷つけないよう、半分に切った角型ペットボトルや金属・プラスチック製のヘラを使い卵をそぎ落とします。
- 粘着テープで貼り付けてはがすことを数回繰り返すと取れます。
- はがした卵塊は燃やすごみとして処理してください。(卵は来年の春までふ化しません。)
- 幼虫が小さなうちは、市販の毛虫用の殺虫剤でも効果があります。
- 成虫の場合、誘虫性が低いとされる光源(LED灯など)に交換する方法もあります。

【お願い・注意点】

自宅の壁や庭など個人の土地で発見した場合は、自身の責任で適正な処理をしていただきますよう、ご協力をお願いします(市では駆除はしていません。また、公共施設の敷地で大量の卵塊を見つけた場合は、各施設の管理者までご連絡ください。

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)