

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

# 病気のあとの日常生活を考える リハビリテーションについて



リハビリテーションは、日常生活への復帰を目指すために重要な役割を果たします。今回は、リハビリテーション科の重松医師にお話をうかがいます。

## リハビリテーションの目的とは。

病気やけがによって身体機能が低下してしまった場合に、生活の維持や向上を図るために行っています。リハビリテーションは、患者さんの状態に合った訓練を継続的に行うことで、日常生活を取り戻し、社会復帰などを促す大きな役割を果たしています。

## どのようなことを行うのですか。

リハビリテーションには、多くのスタッフが関わっています。まず、理学療法士は、主に座る・立つ・歩くなど、身体機能の回復に向けた訓練を行い、作業療法士は、主に食事・更衣・排泄・入浴・手の機能改善といった日常生活での動作の自立に向けた訓練を行っています。また、言語聴覚士は、失語症、構音障害や嚥下障害などに対する訓練を行っています。最近では、自動車運転の訓練が話題になっています。体に麻痺などの後遺症が残っても運転ができる日常生活の利便性が高まりますので、当院でもドライブシミュレーターを使った訓練を行っています。

## ほかにもどのような機器を使いますか。

体の動きを3Dで解析する装置を使

用しています。この装置は、歩行時のスピード、体の角度や歩幅などを解析することができ、現在の状況の評価や、今後のリハビリテーションの方針決定などにデータを活用することができます。患者さんからは、自身の歩行データが図や映像で表示され、訓練の効果を見ることができると、やる気の向上にも繋がると聞いています。



ドライブシミュレーター



3D解析装置

## 高齢の患者さんのリハビリテーションで心がけていることは。

高齢の患者さんの場合、誤嚥性肺炎が多く、どのようにしたら食事を口から摂取できるのか、できるだけ胃ろうを作らないで済むように、嚥下機能の評価や訓練に言語聴覚士が積極的に関わっています。ご飯を食べることは、栄養以外にも免疫機能改善や食べる楽しみにも繋がるので、非常に大事なことでと思います。

## リハビリテーションを行ううえで大切にしていることは。

患者さん一人ひとり、身体の状態や家庭環境、家族構成などが違います。

そのため、患者さんの状況に合わせた目標を決めて、医師やスタッフが丸となって患者さんをサポートするようになっています。また、患者さんの自己決定権を大切に、押し付けではなく、患者さんやご家族の希望を第一に考えて、訓練を提供するように心がけています。

## 今後どのような医療を提供していきたいですか。

リハビリテーションも少しずついろいろなやり方が出てきているので、勉強して必要なものを取り入れて患者さんに提供していきたいと思っています。また、在宅生活を大切にしたいので、自宅への訪問リハビリなどを通じて、退院後の機能維持ができる体制も構築できたらと考えています。



問合せ ● 岡谷市民病院  
☎ 23-8000

### リハビリテーション科 重松 理 医師

信州大学医学部卒。内科を専門としていたが、脳卒中などで寝たきりになる患者に多く触れ、リハビリテーション科へ転身。平成24年9月に岡谷市民病院に着任。リハビリテーション科部長。休日は犬の散歩などでリフレッシュしている。

# 新型コロナウイルスワクチン集団接種 当日の流れ

65歳以上の高齢者のみなさんへの新型コロナワクチン接種が始まります。ワクチン接種を申し込んだ人には、5月下旬より順次決定通知を送付しますので、通知が届いたら、日程を確認し、指定された日時に接種会場へお越しください。

ワクチン接種の所要時間は、待ち時間を含め1時間程度を予定していますが、会場での健康状態チェックなどの状況により、前後する場合があります。

## 集団接種 当日の流れ

《決定通知に記載された日時に、接種会場に行く》

1. 受付：接種券の提出・本人確認
2. 予診票確認、検温(熱を測る)
3. 予診相談・問診
4. ワクチン接種
5. 経過観察(15分から30分程度)

《帰宅》

●自家用車 ※駐車場は決定通知に同封の会場案内図をご覧ください。

●タクシー

タクシーを予約する際に「新型コロナワクチン接種のために、タクシーを利用したい」ことを、必ず伝えてください。接種券をタクシー運転手に提示することにより、自宅と会場間を、片道300円の運賃で利用できます。

## 【接種当日会場に持っていくもの】

- 接種券(クーポン券) ※新型コロナウイルスワクチン予防接種のご案内
- 予診票(水色の用紙)  
※事前に太枠のなかの必要事項を記入しておいてください。
- ワクチン接種決定通知
- 本人確認書類 次のいずれかを持参してください。  
マイナンバーカード／運転免許証など顔写真入りの身分証明書／健康保険証 などの身分証明になるもの



岡谷市  
ホームページ

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

## 新型コロナに負けるな “おいしい岡谷”1店1品(逸品) テイクアウトプロジェクト

- 市内の飲食店の宅配やテイクアウト情報を収集し、市ホームページで発信していますので、市民のみなさん、ぜひご活用ください。あわせて掲載店舗の募集も実施しています。
- 市役所地下において、職員向けにお弁当の予約販売ができます。販売を希望する店舗がありましたら、商業観光課までお問い合わせください。

対象店舗…デリバリーやテイクアウトを行える市内飲食店

募集期間…随時受付

実施期間…11月末まで(状況により延長あり)

情報提供方法…市ホームページに掲載

掲載料…無料

※申し込み方法など、

詳細は市ホームページでご確認ください。

こちらから



【注意事項】営業許可があり、テイクアウトやデリバリーサービスを実施するにあたり、食品衛生法を順守していることが必須です。お持ち帰りを新たにスタートするには、業態の変更が必要になる場合があります。必ず諏訪保健所へ事前に確認・相談を行ってください。(諏訪保健所 食品・衛生課 ☎57-2929)

問合せ●商業観光課(内線1457)

環境

## ごみ収集作業者を守ろう 感染の恐れがある場合の ごみの捨て方

ごみ収集作業者が新型コロナウイルスに感染すると、ごみの収集に大きな影響が出る可能性があります。感染の恐れがあるごみは、次のとおり処理してください。

### 新型コロナウイルスなどの陽性者、または、その疑いのある人のごみの捨て方(環境省リーフレットより)

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。
- ②マスクなどのごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。
- ③ごみを捨てた後は石けんを使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

### 感染の恐れのある資源物の捨て方

ペットボトル、紙パック、トレイや缶、びんなどの資源物でも、新型コロナウイルスなどの感染者またはその疑いがある人が使用したものは、「燃やすごみ」や「埋立ごみ」として扱ってください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

## 突然襲う! 土砂災害 身を守るのは「早めの避難」です!

### 6月は「土砂災害防止月間」です

梅雨期を迎えます。「土砂災害」に備え、家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合っておきましょう。

人命や、大切な財産を奪う、がけ崩れ、土石流、地すべりには十分注意をしましょう。

### 土砂災害には、こんな前兆現象が!

◎土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意! 気象情報に注意しましょう。

◎土砂災害にはこんな前ぶれがあるといわれています!

- 山鳴りがする
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 腐った土の匂いがする ●斜面から水がふき出す

問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

募集

### 岡谷市行政改革審議会の 委員を募集します

市では、持続可能な行財政運営の推進を掲げ、「岡谷市行財政改革プログラム」に取り組んでいます。計画の進行管理などに携わる委員を、市民のみなさんから募集します。

募集人員…若干名

任期…8月1日～令和5年7月31日(2年間)

応募資格…下記のすべてに当てはまる人

- ①本市の特別職や常勤の一般職員、議員でない人
- ②市内に在住または在勤の人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入し、小論文(800字以内)を添えて、7月6日(火)までに行政管理課窓口まで持参、または郵送・E-mailにて提出してください(郵送は必着)。小論文のテーマ「これからの市のまちづくりに求めること」  
応募先：〒394-8510 岡谷市幸町8番1号

岡谷市役所行政管理課 行政改革推進担当

E-mail gkanri@city.okaya.lg.jp

※応募申込書は、行政管理課、湊・川岸・長地の各支所、岡谷駅前出張所、市ホームページで入手できます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●行政管理課(内線1526)

お知らせ

### みんなで防ごう土砂災害 土砂災害訓練を実施します

土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると、大きな災害につながります。

このため、市は、大雨による土砂災害を想定した情報収集伝達訓練など、災害対策本部訓練を実施します。

また、自主防災組織連絡協議会を中心に、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた「避難所開設・運営マニュアル」に基づき、避難所運営などの説明会を実施します。

日時…6月13日(日) 午前7時30分～(説明会:午前9時～)

訓練場所…岡谷市役所

訓練参加機関…自主防災組織連絡協議会、岡谷市など

訓練内容…参集、情報収集伝達、避難所開設・運営訓練など

※訓練当日、防災行政無線の放送があります(防災ラジオも同様)。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。



問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

## 募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(火)～8日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く) 抽選会・入居説明会…6月11日(金) 午後1時30分～3時  
 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) 市役所3階 301B会議室  
 直通☎78-3710 入居指定日…7月1日(木)

【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			
小萩K-1	長地小萩2	S59	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-2	長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	2	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A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,100～43,400	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	1	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂A	加茂町2	S45	1KB	7階建	1階	1	8,500～12,700	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	7階	1	13,000～19,400	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2・3階	2	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	2LDKB 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:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」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)  
 都市計画課(内線1337)

### お知らせ

## 女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。



### 男女共同参画週間 6月23日(水)～29日(火)

わたしたちのまわりの男女のパートナーシップについて考えてみましょう!

男女がともに人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、だれもが能力を十分に発揮することができる、男女共同参画社会の実現には、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。身近なところから、自分ができることを実践してみませんか?

- 週間にあわせて、イルプラザ1階連絡通路において、岡谷市男女共同参画推進市民の会によるパネル展示を行います。
- 岡谷図書館に、テーマブックコーナーを設置しています。

※市では「男女共同参画おかやプランⅥ」を推進しています。

詳しくはこちらから▶



問合せ●企画課(内線1524)

### お知らせ

## マイナンバーカードの申請ができる出張窓口をレイクウォークに開設!

マイナンバーカードを作っていない方は、この機会に申請をご検討ください。かんたんに申請できます!

開催日…6月15日(火)、8月1日(日)・17日(火)、9月28日(火)、10月19日(火)

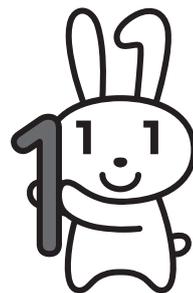
時間…午前9時～正午・午後1時～3時

場所…レイクウォーク岡谷

持ち物…身分確認証(免許証・保険証など)

※日程については今後変更になる場合があります。市ホームページなどでご確認ください。

※マイナンバーカードの交付には、申請から1か月程度かかります。(カード交付時には、市役所に受け取りに来ていただくこととなります。)



問合せ●市民生活課(内線1104・1155)

## information — 今月のお知らせ —

## 環境

6月は「岡谷市を美しくする月間」です  
みんなで“まち”をきれいにしましょう!

美しい環境を守り、住みよいまちづくりを推進するため、市民のみなさんの積極的な取り組みをお願いします。

自分の家や店舗・事業所の周りをきれいにしましょう!  
市内一斉清掃の日 6月13日(日)

- 各家庭の屋内外の清掃・草刈りなど
- 店舗、事業所などの周囲(道路などを含む)の清掃・草刈りなど

自分の地域内の清掃をしましょう  
地域内清掃

- 河川、道路、公園・遊園地の清掃、草刈り、枝払いなど

※各区の衛生自治会などの呼びかけにより実施します。

## ごみ・資源物収集場所のパトロール

- 看板が壊れていないか、読みにくくなっていないかなどの点検
- 収集場所の清掃やネットの交換
- 収集場所での立会い分別指導

※各区の衛生自治会のみなさんが、収集場所の点検などを実施します。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

## お知らせ

水道メーターの交換に  
ご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)ごとに交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、岡谷市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換が困難な場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には声をかけますが、ご不在のときでも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。
- 交換した家庭には「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れますので、ご確認ください。
- 交換後には一時的に水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。



問合せ●水道課(内線1417)

## 環境

ゼロカーボンに向けて  
一緒に取り組みませんか

地球温暖化に対する意識を高め、具体的な行動につなげることを目的として「めざせ!ゼロカーボン推進事業」を実施します。エコドライブ推進事業所として登録いただいた事業所などには、登録証を発行するほか、市ホームページ、岡谷市企業情報データベースなどに掲載しますので企業PRにもつながります。ぜひ、当事業にご協力いただき、一緒に2050年ゼロカーボンをめざしましょう。

## エコドライブ推進事業所に登録しませんか

車の排気ガスによる二酸化炭素を削減するため「エコドライブ推進事業所」として登録する事業所を募集します。安全運転や燃料削減にもつながるエコドライブに取り組んでみませんか。

登録要件…①「エコドライブ10」の実践 ②低公害車の優先的な導入 ③定期的なノーマイカー通勤の呼びかけ

## 環境教育にご協力ください

市内小中学校などの環境教育のニーズに応えるため、出前授業や施設見学にご協力いただける企業・団体・個人を募集しています。みなさんの技術や経験を、未来を担う子どもたちに伝えることで、より良い地球環境を作り上げましょう。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## 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9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹の葉を好み、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。

**巣の見つけ方**…幼虫は集団で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、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、薬剤を散布しても効果がありません。枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に入れて口を密封し、燃やすごみとして出してください。幼虫が巣から出て活動をはじめたら、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**…使用説明書をよく読み、隣接する住民などへの周知を行ったうえで、人や動物、作物、洗濯物などに危害が及ばないよう風向きにも配慮し、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、メガネ、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。

問合せ●市民生活課(内線1171)

information — 今月のお知らせ —

健康

身近にあるウォーキングコースを  
歩いて健康ポイントをゲットしよう!

「あるき太郎 信州 おかやをあるこうMap」のウォーキングコースを歩いて、健康ポイントをゲットしよう! 市内在住の小学生以上なら、だれでも参加できます。



【ポイント入手方法】

- ①健康推進課・各支所・市ホームページで「あるき太郎 信州 おかやをあるこうMap」を手に入れよう。 [こちらから▶](#)
- ②Mapのコースを実際に歩いてみよう。
- ③Mapに歩いた日を記入して、ポイント交換期間中に健康推進課に提出しよう。(歩数や消費カロリーの記入は任意です。)
- ④コースの完歩回数により、50～500ポイントの健康ポイントがもらえます。



●ポイントは、オカヤペイカード加盟店で使えます。

実施期間…6月1日(火)～11月30日(火)

ポイント券交換期間…12月1日(水)～28日(火)

問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

正しいウォーキングや筋トレを身に  
つけよう! シルキーCHで放映中!

シルキーチャンネル(LCVデジタル11CH)では、おうちでかんたんにできる運動や脳トレなどを紹介しています。



6月からの番組では、松本大学大学院健康科学研究科教授の根本賢一さんを講師に迎え、正しいウォーキングの方法や、筋力トレーニングについて教えていただきます。

ウォーキングをするときの、「正しい姿勢って?」「どんなことに気をつければいいの?」「効果的な歩き方、速度は?」といったさまざまな疑問にもお答えいただきました。

6月は梅雨の時期ですが、雨の日は室内でできる筋トレを!! 梅雨の晴れ間にウォーキングをして、体力づくりに取り組んでみてください。

※放映時間は、市ホームページをご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

国保加入の40～74歳のみなさん  
年1回の特定健診をお忘れなく!

通常約7,500円が「無料」で受診できます

実施期間…6月1日(火)～11月30日(火) 健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。

【特定健診の流れ】



生活習慣病や  
メタボリックシンドロームを  
早期に発見!

平日の受診が  
難しい人は

日曜日健診

今年度も、日曜日健診を実施する予定です。都合に合わせて受診してください。  
日時…6月27日(日) 午前8時30分～正午  
午後1時～3時  
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…6月1日(火)午前8時30分から  
電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

※9月26日(日)、10月23日(土)、11月28日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おかやなどでお知らせします。

問合せ●医療保険課(内線1186)

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 キッズクラブ ～岡谷の自然たんけん隊～

対象…小学3年生～6年生  
(市内在住児童優先、小学3・4年生は親子同伴可)

受講料…700円

定員…20名(先着順)

申込み…6月5日(土)の午前9時からカルチャーセンター窓口  
にて受付。6日(日)から電話でも受け付けます。6月13日  
(日)締切。6月9日(水)までは市内在住の児童のみ受付。  
※途中からの受講はできません。全講座受講を原則とします。

	期 日	時 間	内 容	場 所
1	7月10日(土)	午前9時30分～11時30分	塩嶺の森をたんけんしよう(中山道散策・開講式)	塩嶺閣
2	8月7日(土)	午前9時30分～11時30分	縄文時代の土器を発掘しよう(遺跡の学習と土器の発掘)	広畑遺跡
3	9月11日(土)	午前10時～11時30分	環境問題・太陽電池の仕組みを知ろう(京セラ出前講座)	カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
4	9月25日(土)	午前9時30分～午後1時	キノコ狩りをしよう(キノコ汁作り・試食 食材費300円)	塩嶺野外活動センター
5	11月6日(土)	午前9時30分～11時30分	お正月の遊びをしよう(1) (たこ作り)	カルチャーセンター 第1・2多目的ホール
	11月13日(土)	午前9時30分～11時30分	お正月の遊びをしよう(2) (たこあげ)	湖畔公園グラウンド
6	12月4日(土)	午前9時30分～11時30分	クリスマスリースを作ろう	カルチャーセンター 第1和室
7	1月22日(土)	午前9時30分～11時30分	「湖畔公園」をたんけんしよう(野鳥の観察・閉講式)	岡谷湖畔公園・諏訪湖ハイツ

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 季節の教養講座 嗚呼…美しき“枕草子”講座

約千年前の平安時代に作ら  
れた枕草子…。

当時の人は“日本”をどのよ  
うに想い、感じていたのか、  
枕草子を題材に読み取って  
みませんか?



日時…7月5日・12日・19日(全3回) 毎週月曜日  
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…日本文芸家 光本 恵子さん

持ち物…筆記用具

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金します。

申込み…6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。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。7月1日(木)締切。6月10日(木)  
までは市内在住・在勤の人のみ受付。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 湊公民館 生活講座 諏訪湖周辺的美術館を巡ろう! ～アートリング～



諏訪地域は、全国でもまれな美術館・博物館の集積  
地域といわれます。風光明媚な諏訪湖を囲むアートリン  
グで美術館・博物館を身近に感じよう。

日 程	内 容	場 所
6月15日(火)	イルフ童画館 館長講演 「美術館を楽しもう!」	湊公民館
6月29日(火)	ハーモ美術館 見学	ハーモ美術館
7月13日(火)	原田泰治美術館 見学	原田泰治美術館
7月30日(金)	オルゴール記念館 「すわのね」見学	オルゴール記念館 「すわのね」

時間…午前10時～11時30分 対象…市内在住の人  
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…各美術館・博物館の館長・学芸員

持ち物…筆記用具 受講料…800円(4回分)

申込み…6月1日(火)～10日(木)の午前8時30分～午後5時  
まで受付。公民館窓口に費用を添えてお申し込みくださ  
い。電話での仮受付もします。初日は窓口を優先します。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## 趣味や習いごとをみつけませんか? ~学習グループのご案内~

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館主催の講座をきっかけに、活動を続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループです。カルチャーセンターで活動しているグループのうち、新規会員募集中のグループをご案内します。気になるグループがあればお気軽にカルチャーセンター(生涯学習課)へお問い合わせください。まずは見学だけでもOK。

グループ名	活動内容	学習日
<b>絵画・美術</b>		
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
曼荼羅アート	曼荼羅アート	第1・3水曜日/午後
曼荼羅アート 夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
<b>手芸</b>		
ナインパッチの会	パッチワーク	第1・3月曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
<b>工芸</b>		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前~午後
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
くまさんカービング	ソーパークービング	第2・4水曜日/午後
ヘアーズ	ソーパークービング	第2・4水曜日/夜
猫つぐら製作体験岡谷	わら細工	月1回土曜日/午前
竹結いの会	竹細工	第2月曜日/午後
金洋会	パンフラワー	第1・3金曜日/午前
<b>書</b>		
杏月会	ペン習字	第2・4金曜日/午前
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
書道清遼会イルフ	書道	第2・4月曜日/午後
装友会	書道・額装	第1・3月曜日/午後
<b>運動</b>		
気功通天の会	気功	第1木曜日/午後
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
ストレッチの会	ストレッチ体操	第2・4土曜日/午後
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
美しいウォーキングの会	ストレッチ体操	第2月曜日/午前
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	第2・3・4木曜日/午後
ベレーザ	フラメンコ	第1・3土曜日/午後
<b>楽器</b>		
箏楽	箏(こと)	第4日曜日/午前
稚児ゆり会	箏(こと)	毎週月曜日/午前
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	第1日曜日・第3土曜/午後
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
オカリナラルゴ	オカリナ	第1・3水曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
<b>合唱</b>		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団 岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期(月4回)
岡谷熟年歌唱会	合唱	月1回土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前~午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
<b>詩吟</b>		
帥吟会	詩吟の朗詠	第1・4水曜日/午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/午後
<b>短歌・俳句など</b>		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
未来山脈めぐみ会	新短歌	第1金曜日/午後
万葉集を楽しむ会	万葉集	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、 第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
<b>料理</b>		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
おもてなしキッチン	料理	月1回土曜日/午前~午後
<b>その他</b>		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷三脚クラブ	写真	月1回木曜日/夜
水仙の会(花)	生け花	第2・4土曜日/午後
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子(かたかご)の会	語りの学習	第4火曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
日本野鳥の会	自然保護・観察	最終金曜日/夜 ほか
諏訪支部		
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前~午後
大和薬草の会	薬草	第3土曜日/午前

※現在新型コロナウイルス感染防止のためマスク着用が義務付けられており、活動を休止しているグループもあります。

※令和3年2月実施のアンケートに基づき掲載

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



## シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

### 6月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの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

- ブラおかや歴史探偵団
- ネモケン運動チャンネル
- 岡谷インフォメーション ほか

### 【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。