

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

これからの時期に気をつけたい 子どもの病気について



Hospital
ほすびた
ルポ 42
Reportage

風邪は、正式には「風邪症候群」と言いますが、これから夏の時期に気をつけたい「夏風邪症候群」について、小児科の南雲医師にお話をうかがいます。

「夏風邪症候群」とは。

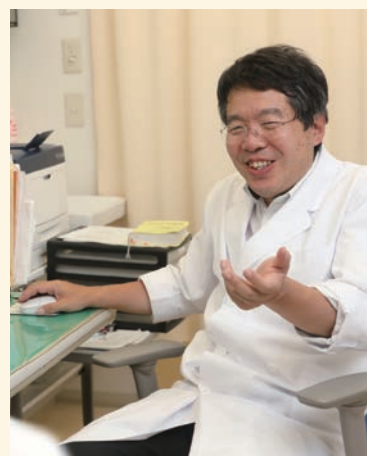
「夏風邪症候群」の代表的な病気は、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）の3つと言われ、主にエンテロウイルスやアデノウイルスに感染し発症します。冬の風邪の症状に見られる咳、鼻水といった症状は目立たず、発熱、下痢、嘔吐を伴うことが多いのが特徴です。

3つの病気は、それぞれどのような症状が出るのでしょうか。

ヘルパンギーナは、突然の高熱と口の奥に水疱や口内炎ができるのが特徴です。熱は41度くらいまで上がることもあり、およそ1日～3日経過することとで下がります。口の中にできる発疹により、食事を摂るときや飲み物を飲むときに痛みを生じます。

手足口病は、手のひら、足の裏、口の中に水疱を伴った小さな発疹や口内炎が出るのが特徴です。水疱は、1週間ほどすると徐々に色が変わり消えていきます。微熱で終わることが多いのですが、稀に、高熱を伴う場合もあります。

咽頭結膜熱は、発熱、のどの痛み、結膜充血が特徴で、プールでの接触などによって感染することが多いため、「プール熱」とも呼ばれ、接触以外では、飛まつにより感染します。熱は3日から1週間ほど続き、扁桃腺が腫れ、白い膿が付くことが多いです。



3つの病気ともウイルスの感染により発症します。こうしたウイルスは、唾液、鼻水などに潜んでおり、会話や咳などによる飛まつ、手を介した接触などにより感染していきます。便の中にも存在するので、トイレやおむつ替えのときに、手に付着して感染が広がることもあります。そのため、飛まつ・接触感染を防ぐためには、マスクの着用、手洗いやうがいをごまめに行い、食器やタオルの共用を避け、また、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの取れた食事に心がけ、免疫力を高めることが重要です。

予防する方法はありますか。

3つの病気には、特効薬がないため、症状が出たときに気をつけることは、

3つの病気には、特効薬がないため、

め、熱を下げる薬や痛みを抑えるなどの対症療法が中心になります。症状があっても、比較的元気がよく、水分や食事が摂れている場合は、家で安静にし、様子を見ましょう。夏風邪症候群は、髄膜炎や脳炎などの合併症の恐れがあります。高熱が続くときや水分が摂れず元気がないとき、激しい頭痛、嘔吐やけいれんなどの症状がある場合には、すぐに病院に連絡し、受診してください。

最後に市民のみなさんへひとこと。

夏風邪症候群は、感染力が強いウイルスで、子どもだけでなく、大人も感染し発症する可能性があります。これからの時期は、暑さや夏バテによる食欲不振で免疫力が低下してしまいがちですが、健康管理には十分に気をつけ、手洗いやうがいなどの感染予防に心がけていただき、この夏を元気に過ごしましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

小児科 部長 南雲 治夫 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成28年4月に岡谷市民病院に着任。小児科部長。最近、家で地元スポーツチームの試合をテレビで観戦したり、音楽鑑賞をしている。

岡谷市の新型コロナウイルスワクチンの接種状況

現在は… **65歳以上の高齢者** が接種中!

〔接種順〕

医療従事者
など

高齢者
モデル地区

**65歳以上の
高齢者**

～7月末

(国)基礎疾患のある人
(国)高齢者施設などの従事者
(国) 60～64歳の人
(市独自)幼稚園・保育園・小中学校の従事者
(市独自)居宅介護・障がい福祉サービス事業所等の従事者
(市独自)消防団員

左記以外
の人

12～59歳の人

※7月上旬ごろ接種券発送予定
市内の65歳以上の高齢者の接種終了にめどが立った後、
接種開始

現在、65歳以上の高齢者のみなさんの接種を進めています。

接種日には、接種券(クーポン券)・予診票・ワクチン接種決定通知・本人確認書類を忘れずにお持ちください。

【今後の予定】 7月上旬をめどに、以下のみなさんへ、「新型コロナウイルスワクチン予防接種のご案内」(接種券)の発送を予定しています。

- 基礎疾患のある人 ●高齢者施設などの従事者 ●60～64歳の人
- 幼稚園・保育園・小中学校の従事者 ●居宅介護・障がい福祉サービス事業所等の従事者
- 消防団員

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

岡谷市
ホームページ



お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？
忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

8 名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から15年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高めましょう。そして、「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。
※当日の朝、防災行政無線による市長メッセージを放送します。



「非常食を食べる日」 ～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催!

▶防災関連図書コーナー

期間…6月26日(土)～7月29日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶豪雨災害 パネル展

期間…7月14日(水)～20日(火)

場所…レイクワーク岡谷 レイクコート

「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。

制定日 平成23年6月23日

『メール配信@おかや』に
登録しましょう

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信しています。登録は無料です。ご活用ください。

〈登録方法1〉下のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。



問合せ●危機管理室(内線1592)

information — 今月のお知らせ —

新型コロナの影響を
受けているお店を応援!

新型コロナ対策各種支援策を実施します

対象業種のみなさん、申請をお忘れなく!

新型コロナウイルス特別警報Ⅱの発出に伴い、影響が大きかった飲食店などを対象に、以下の支援策を実施します。

「信州の安心なお店」等推進奨励金

県が進める「信州の安心なお店」認証制度への登録申請などを要件に、奨励金を交付します。

▶対象

- ①食料品製造業／酒類製造業／飲食物品卸売業
- ②宿泊業 ③普通洗濯業／リネンサプライ業
- ④飲食業(接待を伴う飲食店含む)
 - ※フランチイズ店、チェーン店も対象。
 - ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗は対象外。
- ⑤旅行業 ⑥結婚式場業
- ⑦自動車運転代行業／一般貸切旅客自動車運送業
- ⑧娯楽業(カラオケボックス、映画館、ボウリング場など)
 - のうち、入場制限・時短営業などを実施している事業者

▶支援内容

業 種	要 件	交付額
飲 食	県が進める「信州の安心なお店」認証制	20万円
宿 泊	度への登録申請を行うこと	10万円
その他	県の申請受理の体制が整った段階で「信州の安心なお店」の認証申請を行うことを誓約すること	10万円

▶申請期限…11月30日(火)まで

「信州の安心なお店」飲食店利用促進事業

県が進める「信州の安心なお店」認証店舗において販売できるプレミアム付きクーポン券について、お客様利用済クーポン券額の20%分を市が上乗せ支援します。

▶対象…飲食業(接待を伴う飲食店含む)

- ※フランチイズ店、チェーン店も対象。
- ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗も対象。

▶支援金上限額…10万円(1店舗1回限り)

- ※プレミアム付きクーポン券の取扱可能枚数は、1店舗100冊となっています。
 - ※支援金の算定方法は下記のとおりです。
- 支援金 = 利用済クーポン券冊数 × 5,000円 × 20%

▶事業の詳細については、準備が整い次第ご案内します。

事業者向け支援策の問合せ ● 商業観光課
(内線1453・1457)

飲食店等緊急支援補助金(家賃等補助)

県が進める「信州の安心なお店」認証制度への登録申請を要件に、補助金を交付します。

▶対象…飲食業(接待を伴う飲食店含む)

- ※フランチイズ店、チェーン店も対象。
- ※宅配・テイクアウト専門店、露店型店舗、キッチンカー形式店舗は対象外。

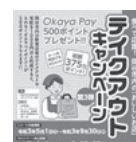
▶支援内容

- 対象経費：事業に係る地代・家賃(令和3年4・5月分)
- 補助率：10分の10以内
- 上限額：7万円/月(申請上限14万円)
- ※管理費、敷金、礼金、共益費、住宅用家賃、駐車場代、自治会費は対象外。
- ※補助額は、賃貸借契約などにおける賃料などの額を超えない範囲とする。

▶申請期限…8月31日(火)まで

1,000円利用でOkayaPay500ポイントプレゼント! テイクアウトキャンペーン第3弾 実施中!

岡谷市内の飲食店などの、テイクアウトや宅配を1,000円以上利用すると、Okaya Payポイントが500ポイントもらえます!



▶申し込み方法

下記のいずれかにより、必要事項を記入し、対象レシート(1,000円以上、複数枚の合算も可)を添付して、お申し込みください。

①ウェブサイトでの申し込み

Okaya Payウェブサイトのキャンペーン詳細にある申し込みフォームから申請してください。

②チラシでの申し込み

キャンペーンチラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、対象レシートを貼りつけて、岡谷商工会議所へ郵送、または持参してください。

〒394-0021 岡谷市郷田1-4-11 岡谷商工会議所 宛

▶レシート対象期間…9月30日(木)まで

▶キャンペーン申込み期限…10月29日(金)まで

※付与ポイントが375万ポイントに達した時点で終了



Okaya Pay
ウェブサイト

問合せ ● 岡谷商工会議所 ☎23-2345

熱中症を予防しましょう!

7月・8月は、熱中症が多く発生する時期です。熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がい者のみなさんは十分注意し、周囲からの声かけを行うなど、配慮をしましょう。また、日ごろからの健康管理を心がけ、体調が悪いときには無理せず自宅で静養しましょう。

こまめに水分補給を
しましょう



健康推進課 熊谷鈴奈

熱中症予防のポイント

1

気温・湿度を確認し、こまめに水分補給

- まずは暑さに関する情報を確認し、身の回りの気温・湿度を確認しましょう。
- のどが渇く前に、定期的な水分補給を心がけましょう。水分補給の目安は1日1200mlです。
- 大量に汗をかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

2

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- まずは暑さを避けることが重要です。
- 昼夜問わず早めにエアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出は避け、外での運動や活動は原則中止、または延期をしましょう。
- 室内でも、エアコンが設置されていない場所での活動は控えましょう。

3

状況に応じてマスクをはずしましょう

- 夏期の気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は非常に危険です。屋外で人との距離が十分とれる場合は(少なくとも2m以上)、適宜マスクをはずしましょう。
- マスク着用時は強い負荷の作業や激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートが発表された当日の朝に、防災メールで熱中症警戒情報を配信します。いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう!

熱中症警戒アラートとは?

暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省が発表するもので、今年度から運用されています。

このアラートは、暑さ指数(WBGT) 33℃を超える熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の、前日夕方または当日早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。



熱中症予防に関する
情報はコチラ

問合せ●健康推進課(内線1177)

地球温暖化防止川柳コンテスト開催!

川柳を通じて、地球温暖化への関心を高めてみませんか。まじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。最優秀賞には、Okaya Pay5000ポイント進呈! 大人から子どもまで、ふるってご参加ください。

募集部門…「大人の部」、「子どもの部」

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

応募期間…7月1日(木)～10月1日(金)

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵便やメールなどで送付してください。

「次世代へ 渡したくない 温暖化」

(令和2年度 大人の部 最優秀賞)

詳しくは
こちらから



問合せ●環境課(内線1445・1446)

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

「その他プラスチック」

めざせ! 脱炭素(ゼロカーボン)

そのまま捨てずに、サッと洗ってごみから資源に!

たとえばこんなものです。🗑️が目印



燃やすごみ	差額	その他プラスチック
450 1袋	(手数料)	450 1袋
85円	60円	25円
差額(手数料)	60円×52週(1年間)	
	=3,120円	

家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

その他プラスチックは、現在、燃やすごみの容量の約半分を占めています。その他プラスチックを「燃やすごみ」から「資源」にすることで、

年間約3,000円の節約にもつながります!

問合せ●環境課(内線1447)

家計にも
環境にも
やさしい!

information — 今月のお知らせ —

募集

岡谷市病院事業
職員採用試験

募集職種	採用日	採用人数	受験資格
理学療法士 (既卒)	令和3年 10月1日	若干名	昭和61年4月2日以降に出生し、 該当資格のある人
臨床工学技士 (既卒)		若干名	
看護師	令和4年 4月1日	若干名	該当資格のある人、または令和4年 3月に該当資格を取得見込みの人
薬剤師		若干名	平成3年4月2日以降に出生し、該 当資格のある人、または令和4年 3月に該当資格を取得見込みの人
理学療法士		若干名	昭和61年4月2日以降に出生し、 該当資格のある人、または令和 4年3月に該当資格を取得見込み の人
作業療法士		若干名	
言語聴覚士		若干名	
臨床工学技士		若干名	

勤務場所…岡谷市民病院

採用試験…1次試験：筆記試験、エントリーシート

2次試験：面接試験

試験日(1次試験)…薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴
覚士、臨床工学技士：7月14日(水)／看護師：7月30日(金)募集期間…薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、
臨床工学技士：7月9日(金)まで／看護師：7月21日(水)まで

問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000 (内線3641)

お知らせ

いつ起こるかかわらない地震
あなたの家は安全ですか？

▶ 自宅の耐震性を知りたい

専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の
無料耐震診断

対象…以下のすべてに該当する住宅

● 昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)

● 一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)

● 在来工法の木造住宅

※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し、提出してください。

申込書は市ホームページからダウンロードできます。

▶ 自宅の耐震改修を考えている

耐震診断の結果、総合評価が1.0未満の住宅に
耐震補強工事費の補助

補助額…工事費の8割 ※限度額100万円



▶ 空き家の解体を考えている

老朽化して危険な空き家の解体費の補助をする
老朽危険空き家解体補助対象…1年以上使用されていない空き家、住宅地区改良法に
規定する不良住宅 ほか、詳しくはお問い合わせください。

補助額…解体費用の2分の1以内 ※上限20万円

空き家の解体、自宅の耐震改修は、着工前に必ずご相談ください！

問合せ●都市計画課(内線1337・1372)

募集

内山霊園聖地の
使用者を募集します

募集区画…10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…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、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)※岡谷市に本籍だけがある人は、別に市内に住所のある世
帯主を管理人と定めてください。

受付期間…7月2日(金)～13日(火)

※土・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、市役所1階の
市民生活課窓口へ申請してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

国民年金保険料免除・納付猶予
の制度があります国民年金第1号の被保険者は、保険料を毎月納める必要が
ありますが、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい
場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「猶予」、ま
たは全額、もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が「免除」さ
れる制度があります。令和3年度分の「猶予」・「免除」申請は、7月1日(木) から受
付を開始します。詳しくはお問い合わせください。

▶ 次のいずれかに該当する人は、特例免除を申請できます。

● 退職(失業など)により納付が困難な人

● 新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な人

臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた簡
易な手続きにより、免除申請が可能となりました。▶ 岡谷年金事務所では、予約制により年金相談を実施してい
ます。ご利用ください。

電話相談受付…

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和3年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法については、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。

▶ 8月から保険証が新しくなります

長野県後期高齢者医療広域連合から、クリーム色の封筒で新しい保険証を郵送(特定記録郵便)します。新しい保険証は黄色で、令和4年7月31日まで有効です。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。
※保険証に記載されている住所以外への郵送を希望する場合は、前もって医療保険課にご相談ください。

▶ 歯科健診のご案内

対象者には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、指定の歯科医院に直接予約のうえ、受診してください。

〈対象者〉

- ①昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者
- ②昭和16年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病の受診をした経歴があり、かつ、令和2年度に歯科医療受診がなかった人

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和3年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度も税率を改定しました。加入者のみなさんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの(空色→うぐいす色)に変わり、一人ひとりに枝番がふられます。7月中旬に、世帯主あてに特定記録郵便にて郵送します。
※70歳以上75歳未満の人は、被保険者証と高齢受給者証が一体となっています。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要の場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、身分証明書、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。
※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

▶ マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

マイナンバーカードを医療機関で保険証として利用できるほか、限度額適用・標準負担額認定証の申請が不要になります。
※10月開始予定。利用には事前にマイナンバーカードへの登録が必要です。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

65歳以上の人に介護保険料の納入通知書(本算定分)を送付します

令和3年度の介護保険料が、今年度の住民税や前年の合計所得金額などから確定しました。納入通知書を7月中旬に送ります。

保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収の2通りです。詳細は、納入通知書に記載されていますので、ご確認ください。

普通徴収は口座振替が便利です。振替の手続きがお済みでない人は、ぜひご利用ください。

問合せ●介護福祉課(内線1284)

▶ 上記3つの保険料(税)の、新型コロナウイルス感染症の影響による保険料(税)の減免については、各担当課にご相談ください。

お知らせ

令和3年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン定期接種の通知を発送しました

令和3年度中に高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となる人へ、個別に通知を発送しました。この予防接種は、本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。個別通知の内容をよく読んで、ワクチン接種を受けましょう。

また、現在新型コロナウイルスワクチン接種が行われています。新型コロナウイルスワクチンは、他の予防接種を受けるのに2週

間以上の間隔をあける必要があります。個別通知に同封した接種計画を確認し、接種を受けてください。

※この定期接種は、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある人は対象になりません。

問合せ●健康推進課(内線1182)

information — 今月のお知らせ —

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。

新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて、日程が変更になることがあります。詳細は各保育園にお問い合わせください。

※信学会東堀保育園は、事前申し込みが必要です(10組限定)。



保育園名	電話番号	名 称	今後の開催予定							
			7月	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	8日	5日	-	2・14日	9日	14日	13日	16日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	1日	5日	11日	7日	4日	2日	13日	2日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	2日	4日	7日	2日	9日	23日	18日	-
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	8日	3日	25日	5日	5日	21日	12日	-
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	6日	3日	18日	5日	2日	7日	11日	-
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	21日	11日	18日	12日	11日	10日	12日	9日
みなと保育園	☎22-3566	ノンドンの日	1日	12日	18日	7日	11日	23日	20日	10日
長地保育園	☎27-4194	ノンドンの日	6日	5日	18日	7日	4日	16日	13日	-
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	14日	4日	11日	1日	9日	20日	7日	8日
神明保育園	☎22-4555	ノンドンの日	20日	19日	18日	19日	18日	21日	20日	-
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	5日	18日	14日	7日	1日	1日	7日	-
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	1日	5日	2日	2日	18日	22日	13日	-
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンドンの日	-	30・31日	-	6・7日	18・19日	-	-	-
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	28日	-	8日	20日	24日	-	19日	9日
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りつぐみ	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。							



ホストタウンプログラム岡谷 東京2020オリンピック・パラリンピックを 盛り上げよう!

東京2020オリンピックの開幕まで残りわずか。

卓球カナダ代表選手の事前合宿の招致は、新型コロナウイルス感染症の影響によりかanceledでしたが、市民総合体育館、カルチャーセンター、市立岡谷図書館において、卓球カナダ代表選手の紹介とカナダ国旗への応援メッセージの寄せ書きを行いました。

市民のみなさんに寄せていただいたメッセージは、カナダ卓球協会へ贈ります。たくさんの激励のメッセージをありがとうございました。



問合せ●企画課(内線1523)

世界おとどけ便～国際交流センターだより～

海外姉妹都市マウント・プレザント市の紹介

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロラインです。今回は、岡谷市の姉妹都市、アメリカ合衆国ミシガン州にあるマウント・プレザント市を紹介します。

マウント・プレザント市は、デトロイトから車で約3時間のミシガン州の中央にあり、自然が豊かで農業や製造業が盛んです。また、セントラルミシガン大学がある学園都市でもあります。岡谷市がマウント・プレザント市と姉妹都市提携を結んだのは1965年で、高校生の文通がきっかけでした。その後、両市の高校生がホストファミリーと生活しながら歴史や文化を学ぶ「海外姉妹都市高校生生活体験プログラム」が始まり、30年以上続いています。2014・2015年には、姉妹都市提携50周年を記念して市民訪問団が相互に訪れています。

新型コロナウイルスで海外渡航が厳しく制限されていますが、交流を再開し両市の絆が深まることを願っています。



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。講座などに参加する際は、マスクの着用など感染対策へのご協力をお願いします。

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 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(①別途材料費あり)、
④～⑦1,150円

申込み…7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)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。

7月7日(水)より電話での仮受け付けも行います。

※対象外の方は7月8日(木)午前9時から受付開始。

●春期講座を受講しなかった人は、申込み時に身分証の提示をお願いします。

●受講希望者が4名以下の場合は、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!

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①クラフトテープでかごバッグ作り	8月23日～9月13日(月曜・全4回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	7月21日～9月1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	講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	7月29日～9月30日 (8/12・19、9/23休み)(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	講習室
④ピラテス	7月19日～9月6日(8/9休み)(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	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	7月20日～8月31日(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	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月29日～9月9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	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	7月30日～9月24日 (8/6・13休み)(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	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

夏休み 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…8月1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)

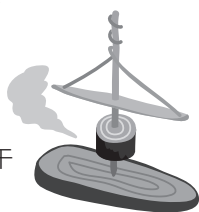
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

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)

参加費…100円(保険料など・当日集金)

申込み…7月5日(月)～26日(月)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。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター 世代間交流講座 初心者でも楽しめる! けん玉講座

日本を代表する文化であるけん玉を使って、
おうち時間の楽しみを見つけてみませんか? けん玉検定も受けられます。

日時…7月31日(土) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター

対象…小学生以上ならどなたでも

定員…25名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…Zuku Kendamas 原 佑輔さん

持ち物…けん玉(貸出あり 要予約)、上ばき

けん玉を購入希望の方は2,900円(税込み)で当日販売します。事前にお申し込みください。

受講料…200円(当日集金)

申込み…7月1日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2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15日(木)までは市内在住・在勤の人のみ。7月21日(水)締め切り。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404