

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

# その肩の痛み もしかしたら 腱板断裂かもしれません!



肩の痛みを引き起こす代表的な病気として、五十肩などが挙げられますが、五十肩と思っただけで病院を受診すると、腱板断裂と診断されることがあります。今回は、腱板断裂について整形外科の内山医師にお話をうかがいます。

## ― 腱板断裂とは。 ―

肩には、肩甲骨から上腕骨を取り巻くように付着している4つの筋腱からなる腱板があり、肩関節を補強し安定させる重要な役割を担っています。この腱板が、何らかの原因により切れている状態のことを腱板断裂といえます。主に50歳代以降の高齢者に多い疾患で、スムーズに肩があがらない、力が入らない、寝返り時に痛みを感じるなどの症状が挙げられます。

## ― 原因はなんでしょか。 ―

腱板断裂には、転倒などの強い衝撃によって断裂する外傷性断裂と、肩の使いすぎによる腱板の損傷や加齢に伴い腱の弾性が弱まり生じる変性断裂があります。腱板断裂のほとんどは、変性断裂によるもので、腱板は一度断裂してしまえば自然につながることはありません。

## ― どのような検査や診察をするのですか。 ―

まず肩をあげられるか、あげたときに痛みがあるか、肩に力が入るかなどを調べます。また、レントゲン、超音波エコーやMRIによる画像診断を行



い、腱板断裂の有無、腱板の詳細な状態を確認したうえで、その状態にあった適切な治療を選択します。

## ― どのような治療を行うのでしょうか。 ―

腱板の状態に応じて、保存療法と手術療法を行います。肩の使いすぎや加齢による変性断裂の場合は、保存療法が中心になります。保存療法では、鎮痛剤やステロイドの注射で痛みを和らげ、腱板や肩甲骨の周りの筋肉を鍛えるリハビリを行うなど、日常生活を送れるよう症状の緩和を図ります。それでも改善が見られない場合や外傷性断裂による場合には、手術療法を行います。手術療法では、腱板を縫合しますが、直接縫合する直視下手術と内視鏡を挿入して行う関節鏡下手術があります。手術後6〜8週間までは腱が切れやすいため、リハビリをしっかりと行うことが大切です。

## ― 縫合できない場合の治療法は。 ―

肩を長年使っていると、腱板がすり減り無くなってしまふ場合があります。この場合は腱板の縫合が不可能なため、腱板に代わる筋膜を移植する手術を行います。また、腱板だけでなく肩関節まで脆くなり修復が不可能な場合には、肩関節に代わる人工関節を入れるリバーstype人工関節置換術を行います。腱板が無くなったとしても、これらの治療により、肩関節が安定し、肩を上げることが可能になります。

## ― 市民のみなさんへひとこと。 ―

五十肩も腱板断裂と同じように肩に痛みがありますが、自然に治っていくものがほとんどです。痛みが長引くようであれば腱板断裂の可能性があります。放置すると日常生活に大きな支障が出ることもありますので、早めに受診し、適切な診断と治療を受けましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000



### 岡谷市民病院 副院長 整形外科 内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。副院長兼整形外科部長。最近、フィットネスクラブで適度な運動をして、体力づくりを行っている。

## 新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)

### モデル地区(新屋敷区・小口区)で接種を受けた高齢者(65歳以上)のみなさんは

モデル地区(新屋敷区・小口区)で初回(1・2回目)接種を受けた高齢者のみなさんを対象に、3回目接種を実施します。

**接種日…1月31日(月)～2月4日(金)**

**時間…午後1時30分～4時30分**

**接種会場…岡谷市民病院 敷地内(事前相談外来)**

※ワクチン接種を希望しない人、都合により接種日を変更したい人は、市の新型コロナウイルスワクチン接種対策室へ事前に必ずご連絡ください。

### 左記以外の高齢者のみなさんは

2回目の接種完了から7か月経過した人を対象に、1月中旬から2月末にかけて、接種券を順次発送しています。同封の案内通知に従って、追加接種の予約をお願いします。

**接種日…2月14日(月)～**

※2回目の接種完了日によって、一人ひとり接種期間を設けていますので、案内通知に記載されている期間内で接種の予約およびワクチン接種をしてください。

※接種場所、接種時間などは、案内通知をご覧ください。

追加接種のワクチンは、1・2回目に使用したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製ワクチンまたは武田/モデルナ社製ワクチンのいずれかを接種することになります。そのとき接種できるワクチンで、できるだけ速やかに接種できるようにご理解・ご協力をお願いします。

右記QRコードより長野県発行の「解説します! 新型コロナウイルスワクチン追加接種」も参考にご覧ください。



長野県のホームページ

ワクチンの追加接種に関する問合せ●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

### 「市政懇談会」 あなたの思いを市長に伝えよう!

市民のみなさんとの対話から、岡谷市のまちづくりを考える市政懇談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を見送ることもありますのでご了承ください。

なお、市長から市民のみなさんへ説明します令和4年度の事業内容は、シルキーチャンネルおよびYouTubeでも配信します。

岡谷市長  
今井竜五



開催日	時間	会場
2月15日(火)	午後7時～	湊公民館
2月16日(水)	午後7時～	川岸公民館
2月17日(木)	午後7時～	長地公民館
2月18日(金)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月19日(土)	午前10時～	イルプラザ・カルチャーセンター (手話・要約筆記あり)

問合せ●秘書広報課(内線1366)

環境

### ごみ出しのルールは「家庭ごみ 収集カレンダー」を確認しましょう

「家庭ごみ収集カレンダー」は、収集日程、出し方や持ち込み方法など、“ごみ出し”の情報が満載です。必ず確認してスムーズなごみ出しをしましょう。

市のホームページから、家庭ごみ収集カレンダーを紹介している「動画」をご覧ください。

#### 【動画】家庭ごみ収集カレンダーのススメ

上の巻は「日程表」、下の巻は「収集場所への出し方」(収集場所編)、「持ち込む時の方法」(持ち込み編)について説明しています。



市ホームページ  
わかりやすい!ごみ・リサイクル動画  
※スマホなどでQRコードを読み込んで動画をご覧ください。



令和4年度の家庭ごみ収集カレンダーは、2月下旬から区を通じて各世帯へ配布する予定です。市役所などの公共施設にも設置します。毎年度、カレンダーの内容を確認してください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

自主申告にご協力を

# 市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

問合せ●税務課  
(内線1121・1122・1125~1127)

## 新型コロナウイルス等感染防止対策

- 「3密」回避のため、湊・川岸・長地支所での申告相談は実施しません。
- 申告会場への入場時に検温を実施します。発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、無理をせずに、後日あらためて来場するようお願いいたします。

- 会場ではマスクを常時着用し、会場入口などで手指消毒をお願いします。
- 会場には、必要最小限の人数でお越しく下さい。
- 会場の入場人数制限により、会場外や自家用車でお待ちいただくこともありますので、ご承知おきください。
- 定期的に換気を行いますので、暖かい服装でお越しく下さい。



## 1 あなたは申告が必要? それとも不要?

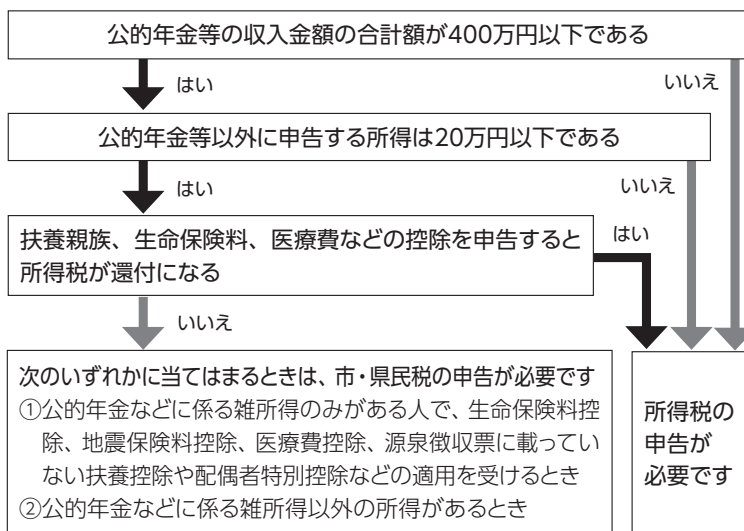
### ●市・県民税の申告が必要な人

(令和4年1月1日現在、岡谷市に在住の人)

- 給与収入のほかに20万円以下の所得がある人
- 令和3年中の収入がなく、だれの扶養親族にもなっていない人(市・県民税の申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減の対象になります。)
- 公的年金を受給している人は、右のフローチャートをご覧ください。

### ●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 所得税の申告をする人
  - 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
  - 公的年金収入以外に収入がなく、①、②のどちらかにあてはまる人
    - ①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人
    - ②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人
 ※右のフローチャートにかかわらず、非課税となります。
  - 令和3年中の収入がない、または非課税収入\*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人
- \*遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



### ●諏訪税務署に相談が必要な人(市の相談会では受けられない人)

次の申告は、諏訪税務署に相談してください。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告 ■青色申告
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告 ■外国人の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■過年分の申告(令和2年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

## 諏訪税務署からのお知らせ

### 自宅からスマホ・パソコンでe-Tax申告しませんか

多くの方が訪れる申告会場に出向かなくても、確定申告書の作成・送信ができるe-Tax(国税電子申告システム)を、感染防止の観点からもぜひご利用ください。(国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」または「スマホ申告専用コーナー」を利用)  
※マイナンバーカードを持っていない人は暫定措置として、「ID・パスワード」によるe-Tax申告ができます。詳しくは税務署におたずねください。

◆確定申告に関するご質問・ご相談は、まずは国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)で検索、またはお電話にてお問い合わせください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390(自動音声案内)

### ◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

開設期間(平日)	対象	受付時間	場所
2月1日(火) ~15日(火)	還付申告(注)	午前8時30分 ~午後4時	諏訪税務署 1階
2月16日(水) ~3月15日(火)	すべての人	(相談開始:午前9時~)	

(注)贈与税については、2月1日(火)以降申告相談を受け付けています。

- 入場の際は当日配付、またはLINEの国税庁公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。
- 会場内の混雑状況に応じて、午後4時前であっても受付を終了し、後日の来場をお願いすることがあります。
- 来場する際はマスクを着用し、できる限り少人数でお越しく下さい。
- 入場の際に検温を実施します。咳・発熱などの症状のある人は入場できません。
- 駐車場が狭いため、臨時駐車場をご利用ください。

## 2

### 申告相談 受付時間(各日共通) …午前8時30分～午後3時30分

※市役所庁舎の管理・保安上、朝8時前には入庁できません。

#### ●市・県民税のみの申告相談

申告期間中の混雑緩和のため、市・県民税の申告に限定した相談日を2日間設けています。

※この2日間は、所得税の申告はお受けできませんのでご注意ください。

期 日	地区割(目安)	会 場
2月14日(月)	湊・川岸・長地地区以外	市役所9階 大会議室
2月15日(火)	湊・川岸・長地地区	

※市・県民税の申告書は、郵送でもお受けします。

希望する人は、税務課までご連絡ください。

#### ●市・県民税、所得税の申告相談

※新型コロナウイルス感染防止のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。

期 日	地区割(目安)	会 場
★ 2月16日(水)	下浜区	市役所9階 大会議室
★ 2月17日(木)	新屋敷区、小口区	
★ 2月18日(金)	西堀区	
★ 2月21日(月)	間下区	
★ 2月22日(火)	小尾口区、上浜区	
★ 2月24日(木)	小井川区	
★ 2月25日(金)	岡谷区	
★ 2月28日(月)	小坂区、花岡区	

期 日	地区割(目安)	会 場
★ 3月 1日(火)	三沢区、橋原区	市役所9階 大会議室
★ 3月 2日(水)	新倉区、駒沢区、鮎沢区	
3月 3日(木)	中屋区、中村区	
3月 4日(金)	東堀区	
★ 3月 7日(月)	横川区、東堀区	
★ 3月 8日(火)	今井区	
3月 9日(水)	湊地区・今井区	
3月10日(木)	湊・川岸・長地地区以外	
3月11日(金)	湊・川岸・長地地区以外	
3月14日(月)	川岸地区	
3月15日(火)	長地地区	

税理士会による確定申告相談を、上記日程表★の日に同会場にて開催します。(時間：午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、申告の内容などにより振り分けます。収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方など相談できます。

## 3

### 申告に必要なもの

#### ●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)



確定申告のお知らせはがき、ID・パスワード方式の届出完了通知など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うため。

#### ●マイナンバーについての下記①または②のいずれかの書類

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

#### ●所得(収入)を証明する書類

①令和3年中の所得が明らかになる資料(給与、公的年金などの源泉徴収票、報酬、一時所得、配当などの支払調書など)

②営業等、農業、不動産所得のある人は、作成済みの収支内訳書

#### ●控除を証明する書類

令和3年中に支払った保険料などがわかる資料

①国民年金保険料、健康保険料、介護保険料などの社会保険料

②生命保険料、地震保険料の各種控除証明書

③医療費控除を受ける場合は、作成済みの医療費控除の明細書、医療保険者からの医療費通知(医療費のお知らせなど)

※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。

#### ●還付となる場合は、還付口座がわかるもの

#### ●筆記用具(ボールペンなど)

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>



information ー 今月のお知らせ ー



**令和4年度  
会計年度任用職員募集**

応募締切…2月15日(火) 雇用期間…令和4年4月1日～令和5年3月31日  
※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください、各担当課にお問い合わせください。

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・人数・問合せ
①	補助事務員	主に窓口受付業務および一般事務	主にパソコン操作のできる人 普通運転免許	教育総務課(市内小中学校事務・スクールサポートスタッフ)・若干名・内線1218 / 新型コロナウイルスワクチン接種対策室・若干名・内線1441 / 財政課・1名・内線1565 / 水道課・1名・内線1411 / 医療保険課・1名・内線1186 / 長地支所および長地公民館・各1名・☎27-8080 / 都市計画課・1名・内線1375 / 土木課・1名・内線1320 / 市立岡谷美術考古館・1名・☎22-5854 / 湊支所・1名・☎22-2300 / 社会福祉課・1名・内線1252 / 旧林家住宅・1名・☎22-5854 (岡谷美術考古館)

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門栄養士	市内小中学校	小中学校の栄養管理、献立作成、給食調理業務等	1名	午前8時30分～午後5時	栄養士免許 普通運転免許	教育総務課 (内線1218)
③	専門調理員	市内小中学校	小中学校の給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	
④	補助図書館司書	市内小中学校	小中学校の図書館管理運営業務(蔵書管理・貸出・返却・読書支援等)および学校事務	若干名	午前8時45分～午後4時	普通運転免許 司書資格や司書教諭資格、 教員免許等あればなお可	
⑤	補助特別支援教育支援員(4時間勤務)	市内小中学校	小中学校で特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	特別支援教育に熟意のある人	
⑥	学童クラブ指導員(専門)	市内小学校学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導(入退所手続き事務、運営全般)	1名	①学校登校日…午後1時30分～6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または保育士	
⑦	学童クラブ補助指導員	市内小学校学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験のある人、または関心のある人	子ども課 (内線1266)
⑧	補助保育士	こどものくに	こどものくにに受付および事業全般	若干名	週5日(土日祝日含む) 午前9時～午後6時のうち6時間30分(早出・遅出あり)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許取得者も可)	
⑨	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許取得者も可)	
⑩	長時間保育補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分 午後4時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で保育に関心のある人	子ども課 (内線1262)
⑪	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務・栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師免許取得者は考慮)	子ども課 (内線1262)
⑫	補助作業員	土木課	道水路補修作業	若干名	11/30まで午前8時30分～午後4時 12/1から午前9時30分～午後3時30分	現行の準中型免許相当の資格のある人	
⑬	専門相談支援員	社会福祉課	女性相談に係る相談業務	1名	午前9時～午後5時15分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	社会福祉課 (内線1258)
⑭	専門相談支援員	社会福祉課	生活困窮者に係る自立相談支援業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	
⑮	専門司書	市立岡谷図書館	図書館司書業務、読書普及活動業務	若干名	①午前9時30分～午後4時15分 ②午後1時30分～7時15分	司書 普通運転免許	市立岡谷図書館 ☎22-2031
⑯	補助業務員	市立岡谷図書館	館管理、営繕、庭管理、ボイラー管理・点検等	1名	午前8時30分～午後4時15分のうち5時間30分	ボイラー技士 普通運転免許	

## 岡谷で暮らし、働きたいみなさんに…就活コーナー

### 「長野県諏訪地域

### 就職&インターンシップ企業発見フェア」 「信州岡谷市のしごと・暮らし発見フェア」 を東京で開催します

長野県での就職を考える学生や、地元に戻って、また移住先として、諏訪地域で暮らし、働きたいと考えている人を対象に、東京でイベントを開催！岡谷に来なくても、諏訪地域企業30社の経営者や人事担当者、移住支援担当者と直接面談できる、絶好の機会です。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、UIターンしたい人にぜひご案内ください。



日時…2月12日(土) 午後1時～3時(最終入場:午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

料金…無料

対象…2023年学卒者、長野県でのインターンシップ・就職を考える学生、UIターン就職・転職、移住を考えている人

詳しくは  
こちら▶



### おかや就活サークルに参加しませんか？

就職活動本番を迎える学生向けに、セミナー・模擬面接体験などを実施します。参加は無料で、両日参加できなくても大丈夫ですので、お気軽にご参加ください。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

▶3月3日(木) 午前9時30分～午後3時45分

場所…テクノプラザおかや など

①「第一印象の重要性と基本的なマナー習得セミナー」  
社会人として必要な基本事項をおさらい！

②「模擬面接体験」

さまざまな企業との模擬面接を経験し準備を万全にしよう！

▶3月4日(金) 午前9時30分～午後0時30分・午後2時～5時

場所…茅野市民館

③「諏訪地域合同就職説明会」(申込み不要)

諏訪地域の企業が多数出展予定。

対象…大学(院)・短大・専門学校等在籍

の学生、卒業後3年程度までの人

定員…20名

参加特典…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…2月20日(日)

※2月17日(木)企業見学ツアー・自己PR面接対策セミナーも受け付けています。

LINE@  
おかやで就職  
2023▶



ホームページ  
詳細・  
申込み▶



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

### 募集

### 岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

●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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

### 「健診用窓あき封筒」広告募集

健康推進課では、健診用の封筒に掲載する有料広告を募集しています。健診の受診券などを発送する封筒は、多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご検討ください。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約12,000部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和4年5月～11月

応募方法…健康推進課に募集要項と申込書があります。おたずねください。

応募締切…3月11日(金)

### 「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは市内外から多くの方が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご活用ください。掲載期間は1年単位(4月～翌3月)が基本ですが、募集は随時しています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。詳しくはお問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
2階 廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー裏	1口	100円/月	最低口数:10口以上(10口単位) 最大口数:200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

おかやのカルチャー

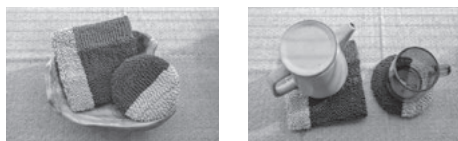
# おかカル!

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症拡大防止のため、延期・中止することがあります。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。

## HAND MADE【初心者向け】 パンチニードル講座

パンチニードルとは、毛糸を通したニードルという専用の針を使用して、イラストを描くようにステッチする手芸です。



日時…2月13日、20日、27日(全3回)

毎回日曜日 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…6名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…オックスフォードパンチニードル認定講師  
宮坂 寿美代さん

受講料…4,100円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…カルチャーセンター窓口にて受付。電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月24日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。2月10日(木)締切。



## 岡谷市生涯学習大学 『だまされる心の心理学』

ひとは特殊詐欺や悪質商法などに、なぜ簡単にだまされてしまうのか? その心のメカニズムを認知心理学から解説します。

日時…3月6日(日)

午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター

多目的ホール

対象…どなたでも

定員…40名(先着順・定員になり  
次第締め切り)

講師…信州大学人文学部教授  
菊池 聡さん

受講料…無料(ただし要申し込み)

申込み…2月14日(月)午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。3月4日(金)締切。



## カルチャーセンター 多文化交流講座 多文化を学ぼう! カホン講座

カホンという楽器を知っていますか? ペルー発祥の打楽器カホンは、ダンスの引き出しや木箱を叩き始めたことが始まりと言われていています。ペルーの文化に触れ、実際に演奏してみませんか。



日時…3月12日(土) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター ダンス・音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…CHANNY(カホン製造)代表 竹内 守さん  
打楽器演奏者 安部 わたるさん

持ち物…筆記用具

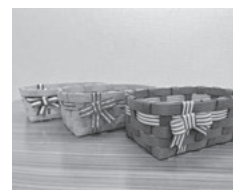
受講料…200円 ※講座当日に集金

申込み…2月3日(木)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。2月15日(火)までは市内在住・在勤の人のみ。3月4日(金)締切。



## カルチャーセンター 季節の教養講座 エンジョイ! クラフトテープ雑貨

手を動かすことで自然と脳トレになり、単純な作業を繰り返すことは、心のバランスを保ち、不安やストレスの軽減にもつながります。色の組み合わせは自由。ハンドメイドをクラフトテープ細工で楽しみましょう!



日時…3月2日、9日、16日(全3回)

毎回水曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室(2・16日)、第2多目的ホール(9日)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…クラフトを楽しむ会のみなさん

受講料…1,500円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…2月1日(火)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。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。2月13日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。2月22日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

### 川岸公民館 生活講座 りらくすヨガ

ゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、体と心をととのえます。体が硬い人も、初心者も気軽に参加できます。



日時…3月9日、16日、23日  
(全3回) 毎水曜日  
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内在住・在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター  
宮澤 佳子さん

持ち物…飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…2月21日(月) から窓口または電話にて受付。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

### 湊公民館 生活講座

### きのこ(シイタケ)の菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの原木栽培をしよう! 約90cmの原木4本に、シイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。(希望者は6・7月ごろまで預かることも可能です)。



日時…2月27日(日) 午前9時30分集合  
午前10時から2時間程度

場所…湊公民館(講堂)

対象…市内在住・在勤の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)  
※小学生以上の子どもと一緒に作業もOK

講師…湊公民館職員

持ち物…作業のできる服装、軍手、上ばき(スリッパ不可)

受講料…2,000円(原木4本・種駒含む)

申込み…2月14日(月) 午前9時から窓口または電話にて受付。初日は窓口を優先します。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

### 長地公民館 生活講座

### ゼロから始める 家でも簡単健康運動

柔軟性を向上させながら、筋肉をゆっくりと身につけ、日常生活のけが予防や、さまざまな運動を始める前の体づくりをめざします。運動未経験者大歓迎! ご家庭でもできる運動に的を絞った簡単トレーニングです。

日時…3月3日、10日、17日、24日(全4回) 毎木曜日  
午後1時30分～3時

場所…長地公民館 講堂

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…信州カイロセンター 朝倉 大貴さん

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料…800円(4回分) ※講座初日に集金

申込み…2月15日(火) から窓口または電話にて受付。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

### 長地公民館 生活講座

### はじめてのアスリートフード

スポーツをしている家族に、大会や部活動など、心身ともにベストな状態を作ってあげたいと思いませんか。大会前や試合当日、OFF期、時々に合わせて気を付けることなど、簡単に続けられる方法で、レシピも含めアドバイスを受けられます。

日時…3月5日(土) 午後2時～3時30分

場所…長地公民館 講堂

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…(株)エクラ 三澤 澄子さん

野菜ソムリエプロ・アスリートフードマイスター

受講料…200円 ※講座当日に集金

申込み…2月14日(月) から窓口または電話にて受付。3月2日(水) 締切。



## シルキーチャンネル

### 2月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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。  
※番組は変更になることがあります。

放送  
番組

- Sports Time おかや
- 令和4年 岡谷市成人式
- 岡谷インフォメーション
- 野菜万菜(再放送) 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。