

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

そのお腹の痛み、要注意 虫垂炎について



Hospital
ほすびた
ルポ 55
Reportage

虫垂炎は、約15人に1人が発症する頻度の高い病気と言われており、治療せずに放っておくと重症化し、命に関わることもあります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した外科の平野医師に、虫垂炎についてお話をうかがいます。

岡谷市民病院に着任しての感想は

病院から諏訪湖を一望できるので、景色が良く、立地の良さを感じます。看護師をはじめ、みなさんコミュニケーションがとりやすく、またフットワークも軽いので、とても働きやすい病院だと感じています。

虫垂炎について

大腸の一部には盲腸と呼ばれる部位があり、盲腸から出ている細い管状の突起物を虫垂と呼びます。虫垂炎とは、この虫垂に炎症が生じている状態を指します。一般的に『盲腸』とも呼ばれ、小児から高齢者まで幅広い年代に発症しますが、特に10代から20代に多く、生涯で発症する確率は、7%から14%ほどと言われています。

虫垂炎は、初期はお腹（上腹部、みぞおち付近）に違和感や痛みがあり、発熱、吐き気や嘔吐などの症状を伴います。時間の経過とともに、お腹の痛みが右の下腹部へ移動するのが特徴で、治療せずに放置すると、虫垂に穴が開き（穿孔）、膿などが漏れて炎症が広がり、腹膜炎や敗血症などの重篤な状態に陥る恐れがあります。

虫垂炎の原因は

虫垂の開口部に、糞石や食塊などの異物が入り込んでしまうことが主な原因で、開口部が塞がってしまうと、細菌が繁殖しやすくなり、細菌感染などによる炎症により、お腹の違和感や痛みが生じます。

虫垂炎の治療は

虫垂炎の治療には、絶飲食・点滴＋抗生剤で感染を抑える保存的治療と、手術で虫垂を摘出する手術治療があります。発症初期や症状が軽い状態であれば、保存的治療を選択します。症状が進行し、穿孔をきたしている場合や、汎発性腹膜炎（腹部全体の炎症）に至っているなど重症の場合は、手術を選択します。はじめに保存的治療を選択しても、発熱、腹痛、血液検査所見などが改善しない場合には、手術加療に切り替えることがあります。また、虫垂炎を繰り返している方には手術をお勧めしています。手術は内視鏡を用いて行う腹腔鏡手術、また、お腹を小さく切開いて行う開腹手術があります。岡谷市民病院では、患者さんの



気をつけるべきことは

虫垂炎は、時間の経過とともに症状が重くなるため、腹痛などの症状が見られる場合は、我慢せず早めに医療機関を受診してください。特に、お腹の痛みが右下腹部へ移動する場合は、虫垂炎の可能性が極めて高いので、早期発見・早期治療が大切です。

また、便秘になると、便が腸に長時間停滞することで、糞石が形成されやすくなるため、便秘になりやすい人は、日ごろから食物繊維を摂るなど、腸内環境を整えるよう心がけましょう。

市民のみなさんへ

患者さんの人生に付き添えるような医療を提供していきたいと思っています。病気と闘う上で、不安に思うことは何でも相談してください。みなさんのお力になれるよう、一生懸命がんばりますので、今後ともよろしく願います。

問合せ●岡谷市民病院

0263-80000

外科 平野 翔平 医師

信州大学医学部卒業後、伊那中央病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。趣味は、ラグビーやバスケットボールなどのスポーツ観戦とウクレレを弾くこと。休日は、子どもと一緒に公園で遊んだり、散歩をして楽しんでいる。



今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチン接種について

オミクロン株対応ワクチンの追加接種について

10月より重症化予防、発症予防、感染予防を目的に、オミクロン株 (BA.1 型) と従来株に対応したワクチンの追加接種が始まります。

初回接種 (1・2 回目) を完了した、12 歳以上の全ての住民が対象となります。

接種対象の人へ順次、案内通知などを郵送します。予約方法などについては、同封の案内をご覧ください。

《初回接種 (1・2 回目) が済んでいない人》

10 月以降も希望があれば、接種を受けることができます。申し込み方法などについては、市のホームページ、または、ワクチン対策室までご連絡ください。

小児 (5 歳～11 歳) の追加接種 (3 回目) について

小児接種 (5 歳～11 歳) について、国では、初回接種 (1・2 回目) 後に、時間経過とともに発症予防効果が低下しますが、追加接種 (3 回目) を行うことで効果が回復する報告を受け、初回接種 (1・2 回目) と同じワクチンを使用し、2 回目接種から 5 か月経過した小児へ追加接種 (3 回目) を実施することとなりました。

岡谷市においても、対象となる人へ順次、接種券・案内通知を郵送します。予約方法などについては、案内をご覧ください。

なお、初回接種が済んでいない人は、10 月以降も希望があれば接種を受けることができます。申し込み方法などについては、市ホームページ、または、ワクチン対策室までご連絡ください。

【小児 (5 歳から 11 歳のお子さん) の保護者のみなさんへ】

- 新型コロナワクチンは、5 歳以上のお子さんも受けられます。
- 感染・重症化の予防のため、接種を推奨しますが、ワクチン接種のメリットとデメリットを踏まえて、お子さんと一緒に十分話し合ってください。そのうえで、ワクチン接種を受けるかどうかを決めましょう。
- とくに「基礎疾患を有するお子さんとその同居のお子さん (きょうだい等)、かかりつけ医が接種をすすめるお子さん」には、接種を強く推奨します。

◎ 予防接種健康被害救済制度について

予防接種では、健康被害 (病気になったり障害が残ったりすること) が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすことはできないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済 (医療費・障害年金の給付など) が受けられます。申請に必要な手続きなどについては、ワクチン対策室までご連絡ください。

問合せ ● 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

information — 今月のお知らせ —

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R3.4.1 ~ R4.3.31)

(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	-	11	-	17
女性	4	2	3	-	7	-	16
計	10	2	3	0	18	0	33

(2) 退職の状況 (R3.4.1 ~ R4.3.31)

(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	0	8	0	17
女性	4	2	10	0	23	0	39
計	13	2	10	0	31	0	56

(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4年度	323	23	85	18	403	12	864
令和3年度	322	25	85	18	403	14	867
差引	1	△2	0	0	0	△2	△3

令和3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3年度の概要を公表します。(給与などについては、令和4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	402人

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	
R4.4.1 職員数	56人	60人	193人	66人	33人	26人	5人	11人	450人
現在 構成比	12.5%	13.3%	42.9%	14.7%	7.3%	5.8%	1.1%	2.4%	100.0%
R3.4.1 職員数	57人	62人	192人	64人	34人	26人	5人	10人	450人
現在 構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%

令和3年度普通会計における人件費の決算額は39億1,305万5千円で、歳出決算額229億3,688万2千円の約17.1%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。

(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
R4.4.1 現在	320,954円	373,614円	43歳2月	333,100円	391,610円	56歳2月
R3.4.1 現在	319,756円	372,589円	42歳9月	332,250円	356,349円	55歳2月

(3) 特別職の報酬等の状況

区 分	月 額	期末手当
給 料	市 長 814,500円	(令和3年度支給割合) 6月期 1.675月分 12月期 1.675月分 計 3.35月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報 酬	議 長 465,000円	
	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。

(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)	
R4年度	408人	1,516,508千円	265,450千円	552,942千円	2,334,900千円	5,723千円
R3年度	408人	1,510,194千円	236,608千円	589,166千円	2,335,968千円	5,725千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

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
R4.4.1	大学卒	243,058円	268,743円	313,388円
現在	高校卒	205,560円	214,800円	249,100円
R3.4.1	大学卒	244,678円	271,404円	321,531円
現在	高校卒	211,300円	243,950円	286,700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、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和3年度支給割合)

期 別	期 末	勤 勉
6月期	1.275月分	0.950月分
12月期	1.275月分	0.950月分
計	2.55月分	1.90月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和3年度普通会計)

支給総額	139,521千円
職員1人当たり支給月額	29,736円

特殊勤務手当

(令和3年度普通会計)

区 分	全職種
職員1人当たり 支給月額	105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

退職手当

R4.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R4.4.1 現在	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	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	
R3.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R3.4.1 現在	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	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 — 今月のお知らせ —

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	12人
2 職場研修	〇JT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	297人
4 派遣研修	県への派遣研修等	72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354人、脳ドック11人）
職員安全衛生事業	・ 定期健康診断 受診実人員 404人 ・ ストレスチェック 受診実人員 905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 岡谷市職員互助会 2,702,000円 岡谷市病院事業院友会 1,799,000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	2件	左肘関節挫傷、右中指挫創

(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4年度 定員管理の状況

市の職員数は「第7次定員適正化計画（令和元年度～令和5年度）」に基づき、定員管理の適正化を図っています。

1. 考え方

- 一般会計・特別会計（国民健康保険事業など）の業務に従事する職員
業務の効率化を図る一方で、人口減少や社会情勢の変化など重要課題に対応する職員体制を整えます。
- 公営企業会計（水道事業・下水道事業）の業務に従事する職員
健全で効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 職員数

（令和4年4月1日現在の定数 単位：人）

部 門	令和4年度	計画目標との比較	増減理由
一般会計・特別会計	計画目標 408 実績 411	3	業務量の増加、有資格者の配置などによる
公営企業会計	計画目標 25 実績 25	0	

問合せ●企画課（内線1527）

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3年度	97.0
令和2年度	96.9

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)	6.9日	期間：R3.1.1～R3.12.31 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3年度 育児休業取得職員数（医療職を除く）	男 0人 女 34人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員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
	10人	免職0人 降任0人 降給0人 休職10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が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
	0人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告0人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	39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	5人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和3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	1人

information — 今月のお知らせ —

募集

市営住宅 入居者募集

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、抽選会は公社職員による代理抽選で対応する場合があります。その場合、入居説明会は個別対応とします。

受付期間…10月3日(月)～7日(金) 午前8時30分～午後5時15分
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)
直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月12日(水) 午後1時30分～3時
市役所3階 301B会議室
入居指定日…11月1日(火)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、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階	1	17,900～26,700	3,700		
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500		
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・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A-2	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	29,000～43,200	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,200	3,500		可
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	6階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集 高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	1・2階	2	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、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 ☎78-3710

環境

『おかやエコフェスタ 2022』を開催します

環境問題を身近に感じてもらうため、今年度新たに「おかやエコフェスタ 2022」を開催します。

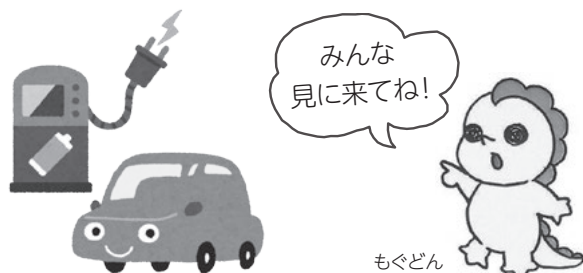
テーマ…「2050年ゼロカーボンの達成に向けて」

日時…11月4日(金)～10日(木)

場所…レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート

展示内容

- 太陽光パネル・蓄電池・電気自動車の展示
- パネル展示(家庭でできる省エネポイントの紹介など)
- 省エネ・再エネに関連する団体や企業などのブース



問合せ●環境課(内線1446)

お知らせ

地区分散型防災訓練を実施します

「自助」「互助」「共助」「公助」…いつ発生するかわからない災害に対し、それぞれの役割を果たすことは、とても重要です。10月30日を中心に、各区公民館などにおいて、感染対策をしながら防災訓練が実施されますので、積極的に参加するとともに、自宅の構造や周辺の危険区域の確認、家具の固定や備蓄品の準備など、防災・減災に対する備えを再確認しましょう。

また、今年度のモデル地区を西堀区とし、糸魚川静岡構造線断層帯地震を想定した訓練を実施します。

日時…10月30日(日) 午前8時～9時30分

場所…西堀区公会所

内容…災害対策本部設置訓練、新型コロナウイルス感染症に対応した避難所開設・運営訓練、安否確認訓練 など

※当日午前8時ごろから、訓練のための防災行政無線(防災ラジオ含む)の放送、『緊急速報メール』の配信があります。

岡谷市緊急メールサービス
メール配信@おかやに

登録しよう
QRコードから
登録してください。



岡谷市LINE公式アカウントに
登録しよう

LINEアプリをダウンロードしたら、QRコードから登録してください。



問合せ●危機管理室(内線1592)

information — 今月のお知らせ —

やまびこ公園 10月の行事予定

▶ やまびこ秋の収穫祭 (要申込み 10月9日(日) 締切予定)

公園内で育てた農作物の収穫体験ができます。

日時…10月22日(土) 午前9時～午後1時ごろ

集合場所…やまびこ公園 中央広場

※体験会場は、植物園内野菜畑でも行います。

参加費…大人500円・小学生300円(保険料・雑費含む)

未就学児無料

※小学生以下だけでは参加できません。

持ち物…軍手・長靴・帽子など収穫体験ができる服装、雨合羽、レジャーシート など

※サツマイモなどの農作物の生育状況により日時・内容などを変更する場合があります。



以前の収穫祭のようす

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ

産前産後期間の国民年金保険料は免除になります！

免除期間…出産予定日、または出産日が属する月の前月から4か月間(以下「産前産後免除期間」)は、国民年金保険料が免除になります。なお、多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から数えて6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※産前産後期間の免除制度では、免除された期間も保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※産前産後免除期間中に、すでに国民年金を納付している場合は、免除申請をすることで納付分が還付されます。

対象者…産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する人

※すでに出産した人も、出産日が平成31年2月1日以降であれば対象となります。

届出時期…出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに手続きしてください。

※届出をしないと免除になりませんので、ご注意ください。

必要な書類…出産予定日または出産日を確認できる母子健康手帳

届出先…市民生活課窓口(国民年金担当)

●詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1158)

岡谷年金事務所 ☎23-3661

健康

国保加入の40～74歳のみなさん
“特定健診”忘れていませんか？

実施期間は11月30日(水)まで
通常約8,000円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。



休日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えして、日曜日に集団健診を実施します。

日時…10月30日(日)

午前8時～9時30分(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…10月4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。

全国健康保険協会(協会けんぽ)の
特定健診対象者のみなさん

10月30日(日)の休日健診を無料で受けられますので、ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底などの検査が追加で受けられます。

時間…午前9時45分～11時(15分単位)

定員…45名

予約先…10月18日(火)までに長野県健康づくり事業団の予約専用ダイヤル(0120-106-969)にお申し込みください。

生活習慣病や
メタリックシンドロームを
早期に発見！



問合せ●国保：医療保険課(内線1186) / 全国健康保険協会(協会けんぽ) ☎026-238-1253

健康ひと回メモ

No.540

制限がほぼなくなった状況下での感染予防

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は減り始めましたが、今後は予想が付きません。長野県では8月30日に過去最高の14人の方が亡くなりました。

【オミクロン株の特徴】

現在流行しているオミクロン株は、弱毒で重症化しにくいと言われていますが、昨年流行のデルタ株より亡くなった方が多いのはどうしてでしょうか。

第一の理由として、感染しやすいために感染者数が多いことが挙げられます。重症化率が低くても、総数が増えれば当然重症者数は増えます。

もう一つの理由としては、高齢者の感染が増え、感染症として軽症でも持病が悪化しているということです。実際オミクロン株では、高齢者でもウイルスによる肺炎は少ないのに、もともとかかっていた慢性疾患が増悪して重症化する人が増えています。

【BA・5対策強化宣言】

8月24日に阿部長野県知事は「BA・5対策強化宣言」を出しました。ニュースではご存じでも内容を知っている人は少ないと思います。

その第一に「重症化リスクが高い方及びその同居者・身近で接する方は、感染リスクが高い場面・場所を避け、最大限慎重な行動をお願いします。」とあります。また、第二に「重症化リスクが高い方は4回目までのワクチン接種を、同居のご家族は3回目までのワクチン接種の積極的検討をお願いします。」としています。

同宣言は9月4日で終了しましたが、これまでの感染対策に何ら変わりなく、これまでは行政が指導して社会全体として行ってきたことを、これからは個人個人が考えて行動していかなくてはなりません。

【重症化リスクとは】

- ① 慢性の呼吸器の病気
 - ② 慢性の心臓病（高血圧を含む）
 - ③ 慢性の腎臓病
 - ④ 慢性の肝臓病（肝硬変など）
 - ⑤ 治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
 - ⑥ 血液の病気（鉄欠乏性貧血を除く）
 - ⑦ 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
 - ⑧ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - ⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害など）
 - ⑪ 染色体異常
 - ⑫ 重症心身障害（重度の肢体不自由と知的障害とが重複した状態）
 - ⑬ 睡眠時無呼吸症候群
 - ⑭ 重い精神疾患や知的障害
- その他、肥満、高齢者が該当します。
これらのリスクのある方および関係する方は、自分や周りの人を守るため、制限が緩くなっても引き続き感染予防に努めましょう。

（岡谷市医師会）

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必ず予約をしてから、接種を受けるようにしてください。

対象…①接種日に65歳以上で接種を希望する人

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、身体障害者手帳1級相当に該当し接種を希望する人

接種期間…10月15日（土）～12月29日（木）※休診日を除く

持ち物…保険証、自己負担金または無料券（申請により発行）

※インフルエンザ予診票は、市内の各医療機関にあります。

岡谷市外の医療機関で接種を希望する人は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

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。無料券は、10月5日（水）から発行しますので、必ず接種を行う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・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

◎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。

●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変更になる場合もあります。

●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。

問合せ●健康推進課（内線1182）

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

～「コレカラ岡谷」第2弾～

3回連続講座

国指定重要文化財「旧林家」魅力と価値を探る

岡谷の今を学び、明日を創造する講座です。第2弾は国指定重要文化財「旧林家住宅」など、3回に分けて学びます。

1回目…11月3日(木・祝) 午前10時～正午

場所:旧林家住宅 内容:「旧林家」の魅力と価値を学ぶ

2回目…11月15日(火) 午前10時～正午

場所:カルチャーセンター 第7研修室

内容:岡谷の製糸業の歴史～片倉家と製糸の関係について～

3回目…11月22日(火) 午前10時～正午

場所:カルチャーセンター 第7研修室

内容:「旧林家」の魅力と価値まとめ ～シルク岡谷を支えた人たち～

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…シルク文化協会 会田進さん

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…10月19日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。20日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月27日(木) 締切。



カルチャーセンター・あづさ俳句会 共催講座

楽しい 俳句講座

若者から高齢者まで幅広い世代で人気の「俳句」を学んでみませんか。初心者大歓迎です。感じたこと、見たことをそのまま17文字に…心身の健康づくり、脳の活性化のために、ぜひ挑戦してみてください。今年1月に中止した講座の再開です。

日時…11月10日・24日、12月8日(全3回)

毎回木曜日 午後0時30分～2時30分

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)

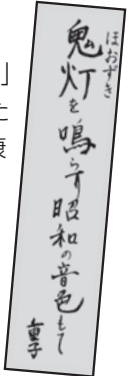
講師…瀧川重子さん

学習グループ「あづさ俳句会」のみなさん

持ち物…ノート、筆記用具

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…10月4日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月7日(月) 締切。



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・②500円(別途材料費①700円、②800円)、③・④1,000円、⑤～⑧1,150円

申込み…10月4日(火) 午前9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。

※対象外の方は10月6日(木) 午前9時から受付開始。

●申し込み受付は窓口のみとし、電話での申し込みはお受けできません。

●今年度初めて受講する人は、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、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クラフトテープでパンバスケット作り	11月1日・8日(火曜・全2回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
②ソーパークーピングを楽しもう	10月17日・24日(月曜・全2回)	午後7時～8時30分	熊木英二さん	10名	講習室
③楽しく学ぶ中国語会話	10月19日～12月7日(11/23休み)(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
④アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	10月20日～12月8日(11/3休み)(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Amy Taguchiさん	10名	講習室
⑤ピラテス	10月17日～11月28日(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
⑥ビューティー・パワーヨガ	10月18日～11月29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
⑦簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	10月20日～12月8日(11/3休み)(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター えりさん、Shumeiさん	20名	体育室
⑧ZUMBA(ズンバ)	10月21日～12月2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	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201