

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



# 寒い季節はご用心 高齢者の骨折について



寒い季節になると、骨折する患者さんが増えると聞きますが、特に高齢者の骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険があるため、予防することが大切です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の日野医師に、これからの季節に気をつけたい骨折についてお話をうかがいます。

## ―岡谷市民病院へ着任しての感想は―

スタッフへ気軽に相談できる体制で、多職種と連携を取ることができ、働きやすい病院だと感じています。

## ―寒い季節に骨折が増える理由は―

寒い季節は骨折で受診される患者さんが多く、路面の凍結、厚着で体の可動域が狭くなる、筋肉の衰えなどにより、転倒することで骨折します。骨折する人の割合は、加齢とともに高くなる傾向があり、特に高齢者の骨折が多く見られます。

## ―なぜ高齢者の骨折が多いのでしょうか―

筋力や運動機能の低下などに伴い、転倒するリスクが高いこと、加齢や骨粗しょう症などによって骨強度が低下していることなどが考えられます。高齢者で骨折した人の多くは、骨粗しょう症をすでに発症していることがあり、つまり手をつくなどのわずかな衝撃でも骨折することがあります。特に女性は、閉経などでホルモンバランスが崩れると、骨粗しょう症を発症する

ことが多くなるため、注意が必要です。

## ―骨粗しょう症は予防できるのでしょうか―

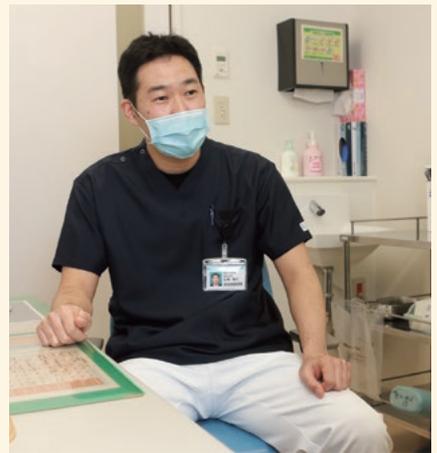
骨粗しょう症は、加齢とともに発症する傾向にありますので、骨強度が低下し始める中年期に、運動や食事などの生活習慣を改善することで、発症のリスクを減らすことができます。

また、骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断で骨密度をチェックするなど、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

骨粗しょう症と診断された場合の治療は、骨の代謝に働きかける内服薬や注射薬による薬物治療を行います。

## ―骨折の治療法は―

骨折の部位や状態に応じて、保存治療や手術治療を選択します。保存治療は、ギプスなどで骨折した部位を固定して骨が治癒するのを待ち、手術治療は、折れた骨をもとに戻してスク



リユーやプレートなどで固定して骨が動かないようにします。複雑な骨折に関しては、関節部に用いる内視鏡（関節鏡）を使った、より精度の高い手術を行っています。

## ―骨を強くするために気をつけることは―

筋肉と同じく骨も常に刺激がないと弱くなってしまいうため、日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。散歩だけでも十分に効果が得られるので、毎日継続して行うようにしましょう。

また、食事では、骨を作るカルシウムやビタミンDなど、骨の形成に役立つ栄養素を多く摂取することが大切です。ビタミンDは日光を浴びることで活性化し、骨を強くする効果があるので、積極的に外へ出て日光を浴びるようにしましょう。

## ―市民のみなさんへひとこと―

高齢者の骨折は、その後の生活に大きな影響を与えるので、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、特に転倒に気をつけてください。地域のみなさんの健康の一助になればと思います。ですので、今後ともよろしくお願いたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

## 整形外科 日野 雅仁 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年7月に岡谷市民病院に着任。趣味はバスケットボール。コロナ禍前は、社会人チームで月に数回バスケットボールを楽しんでいたが、現在はコロナ禍のため、ランニングで汗を流している。

# 年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は

12月29日(木)から1月3日(火)までお休みです。

施設ごと閉館日や時間が異なりますので  
確認のうえお出かけください。

各施設の閉館日は下表のとおりです。

施設名	電話番号	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
市役所	23-4811	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフプラザ出張所	21-7110	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○
ロマネット	27-6080	○	休	○	○	○	△※3	△※3	△※3	○	△※3	○
カノラホール	24-1300	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
図書館	22-2031	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民水泳プール ※5	23-6820	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※6	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

- ※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
- ※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前6時30分～正午
- ※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、4日は朝風呂休館で午後1時開館
- ※4 博物館は12月21日～1月6日まで休業、(株)宮坂製糸所は12月21日～1月11日まで休業
- ※5 市民水泳プール：大規模改修工事に伴い休業中
- ※6 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

## 年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集場所に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

			29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
ごみ・資源物の収集			休	休	休	休	休	休	○
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周グリーンセンター 内山4769-14 ☎78-1590 (諏訪湖ハイトラスト) 受付時間：午前8時30分～午後4時	○	○	休	休	休	休	○
	埋立ごみ・草枝	(株)アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448) / 持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

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。

## 生後6か月～4歳の子どもへの接種(乳幼児接種)について

新型コロナウイルスのオミクロン株流行下で、小児の重症者数が増加傾向にあるなか、ワクチン接種に発症予防効果などがあることから、乳幼児の接種を実施します。

**対象**…接種日において市内在住の生後6か月～4歳の子ども  
(対象者の家庭に接種の案内通知を送付しています。)

**接種ワクチン**…ファイザー社の生後6か月～4歳用ワクチン  
同社の12歳以上用、5～11歳用ワクチンとは有効成分・接種回数が異なります。

**接種間隔など**…乳幼児用のワクチン接種は、合計3回の接種で、初回接種が完了します(3回で1セット)。

1回目接種後、通常3週間あけて2回目の接種、2回目接種後、8週間あけて3回目の接種を行います。通常の接種間隔を超えた場合は、できるだけ速やかに接種してください。

- 新型コロナワクチンの接種を無料で受けられる期間は、現時点で令和5年3月末までとなっているため、3回の接種を完了するためには、1回目の接種を1月13日までに受ける必要があります。
- 原則としてインフルエンザワクチン以外は、新型コロナワクチンの接種日から2週間以上間隔をあける必要があります。とくに乳幼児は定期予防接種が多く、定期予防接種は接種対象

年齢期間を過ぎると有料となります。新型コロナワクチン接種を検討する場合は、今後の定期予防接種の予定を必ずご確認ください。

※ワクチン接種は強制ではありません。感染症予防などの効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持ったうえで、本人および保護者の意思に基づき、接種をご判断ください。また、周りの人に接種を強要したり、接種していない人に対し差別的な対応をすることがないようにお願いします。

### 年末年始の感染拡大に備えて

#### オミクロン株対応ワクチンの年内接種をお願いします

過去2年、年末年始に感染拡大しています。希望者は年内の接種をお願いします。

**対象**…2回接種を終えた12歳以上のすべての人

**接種間隔**…前回接種日から3か月経過後

- 岡谷市民病院や岡谷市民総合体育館での集団接種や個別接種(接種実施医療機関)ができます。詳細は、送付した案内通知や市ホームページよりご確認ください。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

### 「美肌の湯」で温まりませんか？ 温泉スタンド感謝デーを開催します

12月2日・3日と、12月から3月までの毎月26日(ふろの日)に開催！  
温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント。(1世帯20枚まで)

※温泉スタンドの給湯には専用のメタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの換金はできませんのでご了承ください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

☞感謝デー開催日…12月2日(金)・3日(土)・26日(月)、1月26日(木)、2月26日(日)、3月26日(日)

☞温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日はメンテナンスのため午前10時～

☞温泉メタル販売料金…200㍀用:100円・300㍀用:150円

☞温泉メタル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線営農センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。諏訪湖ハイツ、ロマネットにも給湯しています。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

募集

### 納税通知書送付用封筒に 広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

**規格・数量**…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm)

29,500枚、広告枠(縦8.5cm×横5cm):4枠

**掲載料**…1枠 35,000円

**使用期間**…令和5年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)

**応募方法**…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

**応募締切**…12月9日(金)

**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。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

問合せ●税務課(内線1136・1137)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 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

留守が続くと、家のなか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。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

#### ●水道管が破裂してしまったら…

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

### メーター周辺の除雪をお願いします!

メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

問合せ●水道課(内線1416・1417)

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(市有地)
- 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行います。

問合せ●土木課(内線1322)

健康

## 年末年始における「宅飲み」の注意点

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合いも変化が見られ、「外での飲み会がなくなり、飲酒量が減った」という人がある反面、「自宅での『宅飲み』で飲酒量が増えた」という人もいます。

宅飲みの場合も「自分の適量を知り、飲みすぎない」ことが大切です。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が、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。

一人ひとりが正しい知識を持ち、体の害を最小限に抑えつつ、お酒の適量を知り、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈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5度  
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数15度  
日本酒180ml(1合)



アルコール度数25度  
焼酎110ml(0.6合)

※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。

### 「宅飲み」注意点6か条

1. 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けられない
2. あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる
3. 飲む量を最初にだいたい決めておく
4. その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きはしない
5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む
6. 翌日に残らないか注意する。残るといことは自分の適量を超過しているということ

出典：NEWS&REPORTS 令和2年11月号(公益社団法人アルコール健康医学会)



問合せ●健康推進課(内線1185)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例(障がい者共生条例)」を令和4年10月1日に全部施行しました。

生まれつき障がいのある人もいれば、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近にできることを考えてみませんか。

### 物品販売会



諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください!

期日…12月5日(月)～9日(金)

時間…午前10時30分～午後1時30分

場所…岡谷市役所 1階ロビー

### 合理的配慮って知っていますか？

障がいのある人は、社会のなかにあるさまざまな障壁によって生活しづらい場合があります。障がいのある人から、障壁を取り除くよう求められたときに、負担になり過ぎない範囲で対応することを「合理的配慮」といいます。

2021年に障害者差別解消法が改正され、民間事業者による「合理的配慮」の提供が今後義務化される予定です。この法律は、行政機関や民間事業者が対象ですが、何か困っているようすを見かけたときは、まずは「何かお手伝いしましょうか」などの声かけをし、みなさんのできる範囲で状況に応じたいいいなサポートをしましょう。

例えば

- 段差がある場合、車椅子利用者の補助をする
- 筆談、読み上げ、手話など、意思疎通の配慮を行う
- 職場で障がいの特性に応じて休憩時間の調整などを行う など

※必要な配慮は、障がい特性や状況などで異なるので、「対話」を通じて調整することが大切です。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

お知らせ

## 岡谷市家庭介護者支援事業 介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできます。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
12月6日(火) 午後1時30分～3時30分	いのちの終わる時	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	看取り士 原 房子さん	10名	12月14日(水) 午後1時30分～3時30分	こころのメンテナンス～フラワーセラピー～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	10名
12月8日(木) 午後1時30分～3時30分	終活に向けての第一歩第4弾!「相続でもめないために知っておくべきこと」	湯けむり1階ホール (福)平成会 ☎21-2200	宮澤優一さん	10名	2月7日(火) 午後1時30分～3時	部屋が整うと心もスッキリ	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	縁Factory 岡本 恵さん	10名

介護まるごと・個別相談会 介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
12月6日(火) 2月7日(火)	介護まちかど相談室	宅老所和が家 地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤郁美さん	2名	(株)和が家 ☎75-2606

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ/家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

健康

## あなたの歩行姿勢を測定！ フレイル予防相談会のご案内(予約制)

参加無料

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響で、「歩く速度が遅くなった」「身体を動かすことが減った」「体重が減ってきた」などの変化を感じていませんか？あてはまる方、フレイルかもしれません！フレイル予防相談会に参加することでフレイル予防のポイントを学び、運動や健康の取り組みを続けていきましょう！個別指導であなたに合った方法を見つけられます！

### 【相談会の流れ】(1人40分)

フレイルチェック、歩行姿勢測定、ウォーキングなどの運動指導、健康相談

### ★歩行姿勢測定とは？

センサーに向かって6m歩くだけで、歩く速さや姿勢を簡単に測定できます。



歩行姿勢測定の様子

期 日		時 間
1月	16日(月)	①午前9時～
	23日(月)	②午前9時40分～
	30日(月)	③午前10時20分～
2月	6日(月)	④午前11時～
	13日(月)	⑤午前11時40分～
	20日(月)	⑥午後1時～
3月	6日(月)	⑦午後1時40分～
	13日(月)	⑧午後2時20分～
	20日(月)	⑨午後3時～
		⑩午後3時40分～



場所…諏訪湖ハイツ 203研修室

対象…市内在住の65歳以上の人(事業対象者、要支援・要介護認定者は除く)で、医師から運動制限を受けていない人

定員…1日10名

申込み…やまびこスケートの森(☎24-5210)に、電話で希望の日時をお申し込みください。

予約受付時間…正午～午後7時(月曜日を除く)

問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ

## スマホ操作教室(無料)を開催します

あらゆる世代のデジタル活用を支援するため、スマホの操作方法や、オンラインによる行政手続などのサービスの利用方法について学べる、無料の講習会を開催します。使い方がわからない人や、さらに活用したい人の受講をお待ちしています。

期 日	時 間	内 容
12月6日(火)	午前11時～正午	マイナンバーカードの申請方法
12月13日(火)	午前11時～正午	マイナポータルの活用方法

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室

定員…各回12名

申込み…エルシーブイ株式会社へ電話でお申し込みください。

☎090-5802-5955 (申込み専用ダイヤル)

受付時間：平日 午前10時～正午・午後1時～5時

※この講習会は、エルシーブイ(株)が、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の採択を受けて、岡谷市との連携により実施するものです。



詳しくはこちらから▶

問合せ●企画課(内線1541)

健康

## 岡谷市健康づくり講演会 「動脈硬化と管理目標」

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、動脈硬化を進めてしまうことがわかっています。動脈硬化の進行は自覚症状なく進んでいくことが多いので、突然大きな病気になってしまうこともあります。血管年齢を若く保つためのコツを学び、いつまでも若々しい血管を保ちましょう。

日時…12月16日(金)

午後7時～8時30分(受付：6時30分～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…岡谷市民病院 循環器内科 医長 佐藤 俊夫 医師

主催…岡谷市

共催…岡谷市保健委員連合会

聴講無料

申込み不要

健康ポイント対象事業  
Okaya Pay  
50ポイントもらえます



詳しくはこちらから



問合せ●健康推進課(内線1184)

# おかやではたらく

## 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?

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27日(火)

午前10時～午後4時30分

場所…テクノプラザおかや

#### 【内容】

- ①「自分に合った仕事・キャリア発見セミナー」午前10時～正午  
自己分析をして自分に合った仕事・キャリアを知ろう!
- ②「コミュニケーション力向上セミナー」午後1時～3時  
社会人とのコミュニケーションに自信を持つためのスキルを身につける!
- ③「先輩社員と語ろう!」午後3時～4時30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!

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20日(火)

※詳しくは

ホームページを  
ご覧ください。

LINE@  
おかやで就職  
2024▶



ホームページ  
詳細・  
申込み▶



## 初開催! 学生向けキャリア・就活応援イベント 「信州キャリア・ザ・ライブ」

当日参加可

数多くの同世代学生や地元企業の若手社員、人事担当者との出会いから、社会人への成長と確信が手に入るキャリア・仕事・就職企業発見イベントを初開催! 「就職活動を目前に控えている」、「同世代の考え、状況を知りたい」、「早めに将来の仕事を考えたい」など、全学生・全学年に応える内容です。私服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。

日時…12月28日(水) 午後0時45分～4時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

#### 【内容】

- ①「みんなでワイワイワーク」(申込み推奨) 午後0時45分～1時30分  
自分の特長を捉えることが、能力を活かせる仕事を見つける大きなサポートに。そんなワークを参加者同士で楽しくやってみよう!
- ②「就活・働くことへの不安や想いぶっちゃけトーク」  
午後1時40分～2時10分  
登壇学生が語る就活に抱える気持ちや考えを聞くことで、安心と前向きな気持ちが手に入る、ライブ感あふれるトークイベント。
- ③「しごと・企業ラボ」 午後2時15分～4時30分  
諏訪地域の企業最大約90社から総勢180名の若手社員、人事担当者が集まる、仕事・企業研究イベント。

●不安や悩みに寄り添う「キャリアコンサルジュデスク」も設置

※詳しくはホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

## おかやのカルチャー おかカル!

### カルチャーセンター・岡谷市社会福祉協議会 共催講座 藍染体験講座

ハンカチを使った藍染を行います。藍染が気になっている人、やってみたいという人、お待ちしております。藍染のすばらしさ・楽しさを体験してみましょ!

日時…1月28日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…ひだまり作業所

対象…18歳以上ならだれでも(子どもを連れての受講は不可)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ひだまり作業所 田中みつ子さん

受講料…700円 ※当日集金

持ち物…エプロン、汚れてもよい暖かい服装

申込み…11月28日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。29日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月14日(水)午後8時締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 募集

### メンバー大募集!

### 三沢区民農園くわくわ養蚕倶楽部

市内唯一の養蚕農家「三沢区民農園」では、来春から一緒に活動してくれるメンバーを募集しています。経験は問いませんので、養蚕や手仕事に興味があり、メンバーと楽しく協力しながら活動してくれる人、大歓迎! 参加できる日だけでも可。みなさんの参加をお待ちしています。



開始時期…来春(3月ごろ)から始動

場所…川岸地区三沢区民農園

参加費…無料(傷害保険などへの加入を推奨)

対象…市内や近隣地域在住の健康な人

定員…5～10名程度

申込み…eメールにてお申し込みください。

アドレス: kuwakuwa.yosan@gmail.com

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

# 健康 ひと回メモ

No.542

## この冬はインフルエンザワクチン接種を

今冬のインフルエンザ流行を予測する一つの指標とされるのが、日本と季節が逆のオーストラリアの感染状況です。令和4年夏、コロナウイルスが流行するなか、オーストラリアではインフルエンザの流行が過去5年間を超えるレベルとなりました。その理由として考えられていることは、①コロナウイルス流行で感染症対策が徹底されていたため、インフルエンザの感染者が減り集団免疫が低下した、②行動規制がほとんど撤廃され人流が増えた、などが挙げられます。

この二つの状況は、まさに現在の日本の状況に当てはまり、この冬は日本においてもインフルエンザの大流行が懸念されます。

### A香港型の流行が予想

諸外国や夏のオーストラリアでは、A香港型のインフルエンザが増えていて、今シーズンも、日本でもA香港型の流行が考えられています。A香港型が流行すると、インフルエンザによる死亡や入院が増加することが知られているので、とくに警戒が必要となります。

### インフルエンザワクチン接種の推奨

欧州からの報告では、65歳以上の高齢者にワクチンを接種した場合は、接種しなかった場合に比べて、A香港型感染による

入院を抑制したと報告されています。ワクチン接種をぜひしてほしい人

日本感染症学会では、65歳以上の高齢者、5歳未満の子ども、そして年齢に関係なく、心臓や肺などに慢性の持病のある人、悪性腫瘍で治療中の人、高度の肥満の人はとくに接種が推奨されています。また、これらの人と一緒に生活している人、学校や職場で人との接触の多い人も同様です。

### コロナウイルスワクチンとの接種時期

現在コロナウイルスワクチンは、オミクロン株に有効な2価ワクチンとなりました。これまで、オミクロンウイルスワクチンとその他のワクチンは、接種を2週間ずらすこととされてきました。しかし、インフルエンザワクチンとの接種時期による安全性の研究結果から、インフルエンザワクチンと、コロナウイルスワクチンの間では接種間隔の規定が撤廃されました。同時接種でも、1日後でも、体調が良ければ2つのワクチンは接種できます。どちらもぜひ接種しましょう。

インフルエンザも、コロナウイルスと同様に、手洗い、マスク、咳エチケットをふだんから心がけることが大切です。市民のみなさんも、従来通りの感染症対策を続けましょう。

(岡谷市医師会)

## 募集

### 岡谷市内山霊園 新合葬式墓地 『嶺風苑南棟』 使用者募集

ひとつのお墓に多くの遺骨を埋蔵する新しいかたちの墓地です。管理や承継などの心配がなく、生前の申し込みも可能。内部に骨壺を置く個別の棚を設け、地下には焼骨を直接埋蔵する共同の納骨室(カロート)を備えています。



完成イメージ

#### 【施設概要】

建物構造… 鉄筋コンクリート造 平屋建て  
建築面積…約10㎡  
高さ…約3m  
完成予定…令和5年2月下旬

#### 【申し込み資格】

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍か住所のある人
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ④現に内山霊園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。(現在の住所や本籍が市外にあっても資格を有します。)

#### 【募集内容・使用料】 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	60体	15万円
共同埋蔵場所	150体	5万円

#### 【申し込み方法】

受付期間内に申請書に必要な事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…1月10日(火)～24日(火)の午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

※応募多数の場合は、抽選会を2月5日(日)に行います。

●詳しくは、市民生活課窓口でおたずねください。市ホームページでもご案内しています。

▼こちらから



問合せ●市民生活課(内線1166・1171)