

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

# 風邪かなと思うその症状 もしかすると「溶連菌感染症」かもしれません



Hospital  
**ほすぴた  
ルポ 72**  
Reportage

溶連菌感染症は、年間を通して感染する可能性があり、風邪と思い放置していると症状が悪化し、まれに合併症を引き起こすことがあります。今回は、4月に岡谷市民病院に就任した小児科の倉田医師に溶連菌感染症についてお話をうかがいます。

## 岡谷市民病院に就任しての感想は

職員の明るいあいさつがとても印象的で、みなフットワークが軽く、気持ちよく働くことができます。

## 溶連菌感染症とは

正式には「A群β溶血性レンサ球菌咽頭炎」といい、レンサ球菌という細菌に感染することで発症します。

感染経路は、唾液や鼻汁を介する飛沫感染と、直接もしくはタオルなどを共用することで感染する接触感染があり、主に冬と春から初夏にかけて流行しますが、感染力が強いため、年間を通して感染が見られます。5歳から15歳頃の子どもが発症しやすい、大人は保菌していても症状が現れないことが多いです。

## 子どもが感染すると、どのような症状が現れますか

主に38度から40度の突然の発熱と扁桃炎による咽頭痛(喉の痛み)が中心で、発疹、頸部リンパ節の腫れや倦怠感が現れるほか、頭痛や吐き気を伴うこともあります。一般的な風邪の症状と異なり、咳や鼻水はあまり出ないのが特徴です。

## 合併症のリスクは

溶連菌の感染に気付かず放置し治療が遅れると、扁桃炎が悪化し中耳炎、副鼻腔炎や髄膜炎などの合併症を併発するリスクが高まるほか、治療後も高熱や関節痛を伴うリウマチ熱、血尿やむくみが現れる急性糸球体腎炎などを生じる恐れがあります。また、発症の頻度としては非常にまれですが、溶連菌感染症の中には劇症型と呼ばれるものがあり、発症後短時間で急激に進行し、多臓器不全やショック症状を引き起こすこともあります。

## 治療法は

検査を行い、陽性になれば抗生剤を服用します。服用後、24時間以内に症状が落ち着いてきますので、熱が下がることが出来ます。抗生剤は10日分処方されるのですが、症状が治まったからといって抗生剤の服用をやめてしまうと再発や合併症を引き起こす恐れが生じるため、最後まで飲み切



ることが大切です。

## 自然治癒でも治りますか

自然治癒も可能ですが、重症化や合併症を防ぐためには、適切な時期に抗生剤による治療を始めることが大切です。子どもに熱が出たときは、よく観察し、普段と様子が違う場合などは早めに受診してください。

## 感染を防ぐには、どうしたら良いですか

現在、溶連菌感染症に対応するワクチンがないため明確な予防法はありませんが、感染経路である飛沫感染と接触感染を防ぐには、基本的な感染予防である手洗いやうがいを中心がけることが大切です。また、溶連菌は一度感染しても繰り返し感染する恐れがありますので、家族内で感染者がいたら家の中でもマスクを着用し、タオルなどの共用は避けましょう。学校などでの流行状況も把握しておくと良いでしょう。

## 市民のみなさんへひとこと

外来診察では、納得して帰ってもらえるよう患者さんとしつかり向き合い、「岡谷の子どもたちはみんな僕が診るぞ!」くらいの気持ちで診療を行っていききたいと思います。

問合せ●岡谷市民病院

0263-80000

## 小児科 倉田 敬 医師

福井医科大学を卒業後、信州大学医学部附属病院、長野県立こども病院などを経て、令和6年4月に岡谷市民病院に就任。小児科医長。体を動かすことが好きで、休日はランニングや子どものサッカーの練習に付き合うほか、絵を描くことが趣味で、主に女性のイラストを描き、7月には個展を予定している。



出典：(公社)日本水道協会

お知らせ

6月1日(土)から7日(金)は水道週間です  
「たいせつに みずはみんなの たからもの」(今年度スローガン)

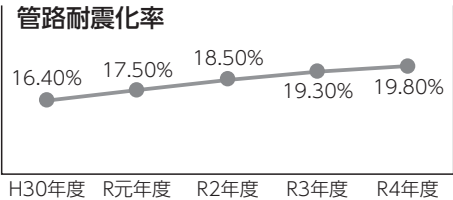
水道は、ほとんどの家庭に普及し、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

能登半島地震の被災地では、断水などにより不便な生活が続いていますが、岡谷市では災害のときでも水道水の供給を続けることができるよう、みなさんからの水道料金をもとに水道管路の更新工事や耐震化工事を進めています。

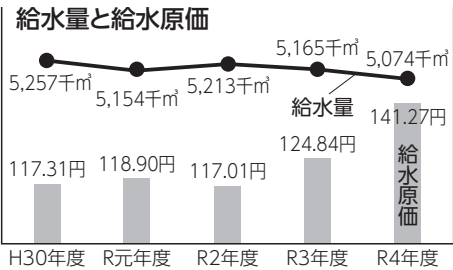
また、岡谷市の水道水は川の水や地下水を原水として水質基準に適合するよう処理してから、各施設を経由してお届けしていますが、近年、人口減少に伴い給水量が減少し、水道水1㎡をつくるためにかかる費用(給水原価)は増える傾向にあります。

水道を取り巻く状況が変化するなか、岡谷市では、安心・安全でおいしい水を将来にわたりお届けできるよう、効率的な事業運営に努めています。みなさんも、ぜひこの機会に水道について考えてみてください。

問合せ●水道課(内線1411)



地震に強い水道をめざし、地震の揺れに強い水道管にかえており、管路耐震化率(管路全体に対する耐震対応管延長の割合)は上昇しています。



給水量は、人口減少に伴い約1%ずつ減少しています。

給水原価(水道水1㎡をつくるためにかかる費用)については、水道事業の運営費の増加や、給水量の減少にともない増える傾向にあります。



写真は、令和5年度に行った水道管の更新工事のようすです(オギノ岡谷店西側)。

水道管の更新工事は計画的に行っており、老朽管の解消に努めています。

水道に関する出前講座

水道事業の内容について、水道課の職員が直接出向いてお話しします。

- 「水道水ができるまで」(水道水の生成過程の紹介) …約60分
- 「おかやの水道のいま、これから」

(安心・安全な水道の取組みの紹介) …約45分

日時…通年の月～金曜日 午前10時～午後9時

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されるグループ(少人数でも可)

費用…講師派遣料は無料です。会場利用に必要な経費などは、申し込み側のみなさんの負担になります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

岡谷市の水道水はこうしてできている!

岡谷市の水道水ができるまでのようすを  
YouTube動画で見ることができます! こちらから▶



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)毎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、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できない場合は、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。



問合せ●水道課(内線1416)



## information — 今月のお知らせ —

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ので、お気軽にお申し込みください。

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  |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----|
| 6月4日(火)<br>午後1時30分～3時30分  | アロマの香りと<br>骨盤底筋ヨガ                 | 宅老所和が家<br>地域交流スペース<br>(株)和が家<br>☎75-2606     | ヨガインストラクター<br>中島寛子さん<br>介護福祉士・アロマセラピスト<br>吉江真弓さん | 15名 | 7月16日(火)<br>午後1時30分～3時   | やさしいヨガで<br>リラックス                    | ウェルハートおかや<br>(福)有倫会<br>ウェルハートおかや<br>☎28-1000 | ヨガインストラクター<br>本橋 香さん       | 12名 |
| 6月9日(日)<br>午前9時30分～11時30分 | 介護教室&腰痛<br>予防体操                   | 絹の郷デイサービス<br>さわやか絹の郷<br>信州おかや<br>☎24-8822    | 理学療法士<br>味澤将至さん                                  | 15名 | 7月17日(水)<br>午前10時～11時30分 | 上手に身体を<br>動かそう!<br>～知って得する腰<br>痛予防～ | 介護老人福祉施設<br>さわらび<br>(福)平成会<br>☎21-1180       | さわらび職員<br>藤澤汐里さん<br>中島美鈴さん | 15名 |
| 6月27日(木)<br>午前10時～午後1時    | 認知症ケアの<br>最前線<br>「ユマニチュード<br>を知る」 | 介護老人福祉施設<br>さわらび<br>(福)平成会<br>☎21-1180       | さわらび職員<br>小澤佑太さん                                 | 15名 | 8月6日(火)<br>午後1時30分～3時30分 | 曼荼羅ぬり絵で<br>リフレッシュ                   | 宅老所和が家<br>地域交流スペース<br>(株)和が家<br>☎75-2606     | 色彩メンタル<br>トレーナー<br>織部郁代さん  | 15名 |
| 6月28日(金)<br>午後1時30分～3時    | 心とからだをほぐ<br>す簡単ストレッチ<br>①         | ウェルハートおかや<br>(福)有倫会<br>ウェルハートおかや<br>☎28-1000 | 柔道整復師<br>増澤孝信さん                                  | 12名 | 9月19日(木)<br>午前10時～11時30分 | 食事介助の<br>ポイント<br>～誤嚥せずに<br>美味しく食べる～ | 介護老人福祉施設<br>さわらび<br>(福)平成会<br>☎21-1180       | 平成会職員<br>濱江里佳さん            | 15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。専門職が対応します。

送迎なし

| 日時                    | 内容                     | 場所・実施事業所                                 | 相談員                   | 定員 | 日時                                      | 内容           | 場所・実施事業所                                     | 相談員                   | 定員 |
|-----------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----|-----------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|-----------------------|----|
| 6月4日(火)<br>午後3時30分～4時 | らくらく相談会                | 宅老所和が家<br>地域交流スペース<br>(株)和が家<br>☎75-2606 | 介護支援<br>専門員<br>伊藤郁美さん | 1名 | 8月6日(火)<br>午後3時30分～4時                   | らくらく相談会      | 宅老所和が家<br>地域交流スペース<br>(株)和が家<br>☎75-2606     | 介護支援<br>専門員<br>伊藤郁美さん | 1名 |
| 6月27日(木)<br>午後1時～     | 個別相談会<br>～認知症に<br>ついて～ | 介護老人福祉施設<br>さわらび<br>(福)平成会<br>☎21-1180   | 荒崎香苗さん                | 2名 | 6月～8月<br>※日程は希望者<br>と相談します<br>(1人1時間程度) | 介護全般に<br>ついて | ウェルハートおかや<br>(福)有倫会<br>ウェルハートおかや<br>☎28-1000 | ウェルハート<br>おかや<br>職員   | 3名 |

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1282)

お知らせ

認知症サポーター養成講座を  
開催します

参加無料

要事前申込み

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。特別何かをする人というよりは、物忘れで困った人と出会ったときに「どうしました?」とやさしく声をかけよう、という気持ちでいることが認知症サポーターの役割です。認知症の人でもそうでない人も“お互いさま”と思えることが、「認知症になっても安心して暮らせる岡谷市」につながります。

時間…午後2時～3時30分

場所…温泉デイサービス 湯けむり  
(スワンドーム横)

講師…社会福祉法人 平成会 湯けむり  
古内悦子さん・赤坂明美さん

持ち物…筆記用具

申込み…平成会事務局まで電話にてお申  
し込みください。

## 開催日

|             |            |
|-------------|------------|
| 6月14日(金)    | 11月15日(金)  |
| 7月15日(月・祝)  | 12月12日(木)  |
| 8月21日(水)    | 1月13日(月・祝) |
| 9月16日(月・祝)  | 2月12日(水)   |
| 10月14日(月・祝) | 3月20日(木・祝) |

※1回完結の講座です。



問合せ●介護福祉課(内線1284)／平成会事務局 ☎0263-53-1151

## information — 今月のお知らせ —

## 健康

勤労会館「サーキットトレーニング」講座  
～ 筋トレ&有酸素運動 ～

複数の筋トレの間に有酸素運動を行い、総合的体力を高めるトレーニングです。

筋トレと有酸素運動、両方の効果が得られます。一緒に楽しく燃焼しましょう。

期日…6月20日・27日、7月4日・11日 毎週木曜日(全4回)

時間…午後7時～8時

場所…勤労会館 大会議室

対象…高校生以上

定員…20名(先着順。定員になり次第締切)

講師…フィットネスインストラクター 千葉有希子さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき(スニーカーでも可)、ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

受講料…2,000円

申込み…勤労会館窓口にて受付中。

電話での仮受付も行います。6月13日(木)締切。



問合せ●勤労会館 ☎23-2201

## 健康

健康づくり運動講演会 ネモケン先生の  
自然と身体を動かしたくなる  
ウォーキング&筋トレ

健康づくりには適度な運動が大切です。近年、座位時間が長いことが課題となっており、これを解消するにはこまめに身体を動かすことが重要です。どんな場面でも歩くことは身体を動かすことの基本。ウォーキングを始めようと思っている人も、すでに取り組んでいる人も、楽しく身体を動かすコツを一緒に学びませんか。みなさんの参加をお待ちしています。



日時…6月15日(土) 午前10時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学大学院 教授・博士(医学)  
根本賢一さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき、汗ふきタオル、筆記用具、飲み物、バスタオル(体操で床に横になる際に必要な人)

参加無料

申込み不要

健康ポイント対象事業  
ポイント・電子マネー  
**Okaya Pay**  
50ポイントもらえます

問合せ●健康推進課(内線1184)

## お知らせ

再就職を考える女性を応援します！  
再就職応援セミナー&ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配…。そんなあなたの不安や悩みをセミナーで解消し、あなたらしく働く準備と新たな生活・人生への第一歩を踏み出しましょう。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。女性のみなさん、ぜひご参加ください！

●無料の託児もあります(要事前申込み)。

●セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。こちらから▶



参加無料

託児あり

## ♥女性の再就職応援セミナー

- 少し未来の私らしい「家庭と仕事」のデザイン-

日時…6月21日(金) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 多目的ホール 定員…20名

要申込み

## ♥ミニ就職説明会

日時…6月27日(木)

午前10時～正午(受付:9時40分～)

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

## お知らせ

蚕糸博物館開館60周年・リニューアル10周年記念事業  
日本絹文化フォーラム2024 (6th) を  
開催します

## テーマ：日本の色を引き出す糸の力

全国的な規模で絹文化に関する講演や情報交換を行う、「日本絹文化フォーラム」を開催します。今回は、きものジャーナリストの中谷比佐子さんをコーディネーターとして、高橋孝之さん、寺田豊さん、服部秀司さんの3名の染織作家のみなさんと語り合い、わが国の染織文化・技術のすばらしさを味わいます。みなさんの参加をお待ちしています。

【1日目】6月15日(土) 午後1時～5時(予定)

場所…カノラホール 小ホール

内容…基調講演「日本人の色と糸」、染織作家の活動事例紹介、パネルディスカッション「日本古来の色を究める」

【2日目】6月16日(日) 午前9時～正午

内容…バスツアー(蚕糸博物館～市内の近代化産業遺産見学)

定員…20名(定員になり次第締め切り)

申込み…両日とも岡谷蚕糸博物館まで電話にてお申し込みください。6月11日(火)締切。

参加無料

問合せ●日本絹文化フォーラム実行委員会事務局  
(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

## information — 今月のお知らせ —

## 健康

## 岡谷市民病院 市民公開講座

## 「血糖値から学ぶ、糖尿病」

～わたしの血糖値を知り、生活習慣の見直しに役立てよう～

今回は、岡谷市民病院糖尿病センターのスタッフらが中心となり、糖尿病について講演を行います。

当日は、講演会前に希望者へ血糖値の測定を行い、自身の血糖値を知ったうえで聴講することで、より理解を深めます。みなさんに役立つ情報が満載ですので、この機会にぜひご参加ください。お待ちしております。

事前申し込みが必要です

聴講無料

日時…7月6日(土)

午前9時～:血糖測定、10時～:講演会

場所…カノラホール 小ホール

※血糖値測定は先着200名まで。申込み方法、イベントの詳細は、岡谷市民病院ホームページ、またはチラシをご覧ください。

健康ポイント対象事業

Okaya Pay 50ポイントもらえます



## 座長

- 岡谷市民病院  
糖尿病・内分泌代謝内科部長  
佐藤亜位 医師
- 副看護部長 小野園枝

## 講師

- 糖尿病・内分泌代謝内科  
田中博貴 医師
- 糖尿病看護認定看護師  
広瀬宏美
- 管理栄養士 西村 梓
- 理学療法士 小口高義

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3631)

## お知らせ

「オープンエアマーケット」  
農産物直売イベント 開催

6・7・8・10月の第3土曜日は、農産物直売イベント「オープンエアマーケット」を開催します。生産者との会話を楽しみながら、新鮮な地元農産物・加工品が購入できますよ。

みなさんのお越しをお待ちしています。

## 【オープンエアマーケット 第1弾】

日時…6月15日(土) 午前9時～10時30分

(売り切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館マルベリー広場  
(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

## 環境

## 6月は

## 「岡谷市を美しくする月間」です

## ●6月は「岡谷市を美しくする月間」です

岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。

## ●「その他プラスチック分別強化月間」

(6月1日～30日)

その他プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、その他プラスチック分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはご相談ください。

## ●ポイ捨て・不法投棄は犯罪です。絶対にやめましょう！

ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。また岡谷市には、「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があり、公共の場所や重点区域でたばこの吸いながら空き缶、犬のふんを放置すると、罰金(10万円以下)の対象となります。



問合せ●環境課(内線1446・1448)

## 環境

おかや3R探検隊の  
参加者を募集します

## 未来の環境について一緒に考えてみませんか

樋沢地区で、食品残渣(家庭や店舗から出る食べ残しなど)から作ったたい肥で育てたトウモロコシの収穫体験、ガラスや陶器など埋立ごみの「最終処分場」を見学します。農業体験や、ごみ処理施設の見学を通じて、わたしたちの生活に深く関わっているごみのゆくえ、未来の環境について一緒に考えてみませんか。参加を希望する人は環境課までご連絡ください。

●3Rとは…Reduce(リデュース:物を大切に使い、ごみを減らす)、Reuse(リユース:使える物は、繰り返し使う)、Recycle(リサイクル:ごみを資源として再び利用する)の3つのRの総称です。(環境省ホームページより引用)

日時…8月3日(土) 午前中 ※予備日:8月31日(土)

内容…樋沢地区でトウモロコシの収穫体験、最終処分場の見学

対象…市内在住の小学生

※日時や内容などが変更となる場合があります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)



募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…6月3日(月)～11日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)

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…6月13日(木) 午後1時30分～3時(予定) 市役所3階 301B会議室

入居指定日…7月1日(月)

【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  |       |      |
| 中村A-1 |       | 長地梨久保2 | S56  | 3LDKB        | 3階建 | 1階   | 1    | 20,000～29,800 | 3,500  |       |      |
| 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-2 |       | 長地小萩2  | S59  | 3LDKB        | 4階建 | 4階   | 1    | 22,600～33,600 | 3,500  |       |      |
| 中村C-1 |       | 長地梨久保2 | S63  | 3DKB         | 4階建 | 3階   | 1    | 21,000～31,400 | 3,500  |       |      |
| 中村C-2 |       | 長地梨久保2 | H10  | 1DKB<br>高齢者用 | 4階建 | 1階   | 2    | 16,100～24,000 | 3,500  |       | 可    |
| 田中線   |       | 田中町2   | H15  | 2DKY         | 4階建 | 2・4階 | 2    | 20,900～31,100 | 3,500  | 有     |      |
| 加茂A   |       | 加茂町2   | S45  | 3KB          | 7階建 | 2・3階 | 2    | 11,500～17,100 | 4,000  | 有     | 可    |
| 加茂B   |       | 加茂町2   | S47  | 3KB          | 8階建 | 4階   | 1    | 13,000～19,400 | 4,000  | 有     | 可    |
| 通年募集  | 高尾T-2 | 川岸中1   | S57  | 3LDKB        | 3階建 | 2階   | 1    | 20,300～30,300 | 2,400  |       | 可    |

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円～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

お知らせ

土木課からのお願いです

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は、せん定・伐採しましょう



標識が見えなくなっ  
ていませんか？

枝が道へ  
はみ出してはいませんか？

生垣で見通しの悪い道路に  
なっていませんか？



住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えると  
ともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が「道路」や「歩道」にはみ出すと、  
見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなる  
など、危険が生じることになります。

このようなことにならないように「道路など」にはみ出し  
た生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉のせん定・伐採を  
お願いします。

また、市道上の違法駐車や障害物の設置は大変危険  
です。安全に通行できる道を作るためには、みなさんの  
協力が必要です。もう一度、家の周りの「道」の確認を  
お願いします。

問合せ●土木課(内線1315～1318)

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

## カルチャーセンター 季節の教養講座

### 平安時代を生きた人の心を紐解く 和歌の解説講座

大河ドラマ「光る君へ」で注目の和歌。古今和歌集から始まる八代集にふれて、和歌特有の表現方法や、枕詞などの修辞法、解説方法を学ぶことで、平安時代を生きた人の心を紐解きます。

日時…7月11日・25日、8月8日・22日、9月5日(全5回)

毎回木曜日 午後7時～8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…元高等学校教員 今井秀幸さん

持ち物…筆記用具

受講料…1,000円(5回分) ※受付時に集金

申込み…6月6日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。7日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月16日(日) までは市内在住・在勤の人のみ。6月27日(木) 締切。

詳しくは▼



申込みは▼



## 岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、みなさんが「知りたい! 聞いてみたい! 身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の87講座からお選びください。

日時…通年

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ(少人数でも可)

講師派遣費用…無料

申込み…生涯学習課窓口、電話、メール、ファックス、電子申請(QRコードから)にて受け付けます。

メール: shogai@city.okaya.lg.jp

FAX: 24-8442

※講座希望日の2週間前までにお申し込みください。

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。

※会場手配や講座の進行は、申し込み側でお願いします。

※人気メニューは多くの人に利用  
いただくため、開催回数に制限  
があります。

詳しくは▼



申込みは▼



## 令和6年度 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 7月6日(土)  | 今井区の歴史と文化・遺産                  |
| 7月13日(土) | 幸せに歩き続けるために(股関節、膝の痛み)         |
| 7月20日(土) | 日常生活の中で元気な身体を作ろう<br>実践!! 室内運動 |

内容は変更になることがあります。

日時…7月6日・13日・20日(全3回)

毎回土曜日 午前10時～正午(20日のみ11時まで)

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人、今井区民の人

定員…50名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…7月6日 元今井区長 松田弘三さん

7月13日 岡谷市民病院 整形外科医長 田中学医師

持ち物…7月20日のみ タオル、水分、歩きやすい服装、運動靴(室内用)

受講料…無料

申込み…6月3日(月) から今井区公会所にて受付。4日(火) から電話(☎22-2544)でも受け付けます。6月28日(金) 締切。

## カルチャーセンター 季節の教養講座

### 色鉛筆アート講座

色鉛筆特有の表現方法などを学びながら、自分の描きたいものを楽しく描いてみませんか? 初心者大歓迎です!

日時…7月17日・24日・31日(全3回) 毎水曜日

午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…三品彰豊さん

持ち物…色鉛筆(色数は問いません)、描きたいものの実物・写真など(決まっている人のみ)

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…6月12日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。13日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月24日(月) までは市内在住・在勤の人のみ。7月3日(水) 締切。

詳しくは▼



申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

会員募集!! 「学習グループ」に参加してみませんか?

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、活動が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。会員を募集しているグループを紹介します! 趣味を探している人や何かに挑戦してみたい人など、気軽にお問い合わせください!

※令和6年2月実施の学習グループのアンケートに基づき掲載

| グループ名        | 活動内容      | 学習日        |
|--------------|-----------|------------|
| 絵画・美術        |           |            |
| 墨雅会(ぼくがかい)   | 水墨画       | 第3木曜日/午前   |
| パステルの会       | パステル画     | 第2・4木曜日/午後 |
| 曼荼羅アート会      | 曼荼羅アート    | 第3水曜日/午後   |
| 曼荼羅アートの会夜の部  | 曼荼羅アート    | 第1・3金曜日/夜  |
| 和紙絵の会        | 和紙絵       | 第1・3土曜日/午後 |
| 手芸           |           |            |
| 布ぞうりの会       | 布ぞうり作り    | 月1回 水曜日/午後 |
| 花園キルトの会      | パッチワーク    | 第1・3木曜日/午前 |
| 金洋会          | パンフラー     | 第1・3金曜日/午前 |
| 工芸           |           |            |
| 装友会          | 掛軸、額装     | 第1・3月曜日/午後 |
| 諏訪焼物研究会      | 陶芸        | 不定期        |
| 木彫りの会        | 仏像彫刻      | 第2・4水曜日/午後 |
| 書            |           |            |
| 書道清遼会イルフ     | 習字        | 第2・4月曜日/午後 |
| 杏月会(きょうげつかい) | 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  |
| 運動           |           |            |
| 気功の会         | 気功        | 第1・3月曜日/午前 |
| 岡谷イルフダンスの会   | 社交ダンス     | 毎週水曜日/夜    |
| 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 |
| YOLOダンスサークル  | ヒップホップダンス | 毎週金曜日/午後   |
| 月曜ピラティス      | ピラティス     | 毎月曜日/夜     |
| ベレーザ         | フラメンコ     | 第2・4土曜日/午後 |
| イルフ・ヨーガの会    | ヨーガ       | 火曜日/夜      |

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

| グループ名            | 活動内容      | 学習日                  |
|------------------|-----------|----------------------|
| 料理               |           |                      |
| 男の腕まくり           | 料理        | 第1月曜日/午前             |
| 台湾料理愛好会          | 台湾料理      | 最終日曜日/午前・午後          |
| 音楽               |           |                      |
| オカリナPip(ぴっぴ)     | オカリナ演奏    | 第2・4土曜日/午前           |
| あひるコーラス          | 合唱        | 第1・3・4火曜日/午前         |
| 川岸女声コーラス         | 合唱        | 月曜日/午前 ほか            |
| 女声コーラスしなの        | 合唱        | 毎週金曜日/午前・午後          |
| やまびこ男声合唱団        | 合唱        | 毎週日曜日/午後             |
| 楽しいコーラス          | 合唱        | 第2・4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                  |
| 文学               |           |                      |
| しるくの会            | 口語短歌      | 第3火曜日/午前             |
| 未来山脈めぐみ会         | 新短歌       | 第1金曜日/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 |
| 諏訪四季俳句会          | 俳句        | 第1・2金曜日/午後           |
| 歌月会              | 百人一首      | 第1金曜日/午後             |
| 万葉集を楽しむ会         | 万葉集の学習    | 第1火曜日/午後             |
| その他              |           |                      |
| 水仙の会(花)          | 生け花       | 第2・4土曜日/午後           |
| 水曜囲碁会            | 囲碁        | 毎週月曜日/午後             |
| 土師の会(はじのかい)      | 考古学       | 木曜日/午前～午後            |
| 詩吟愛好会            | 詩吟の朗詠     | 第2水曜日/午後             |
| 岡谷三脚クラブ          | 写真技術      | 月1回木曜日/夜             |
| オリオン天文同好会        | 天体観測      | 第3木曜日/夜              |
| 岡谷映像サークル         | ビデオ映画作成   | 第3木曜日/午前             |
| 岡谷近代化産業遺産を伝える会   | ボランティアガイド | 不定期                  |
| 岡谷M50会(えむごーまるかい) | マジック      | 第2木曜日/午後             |

お知らせ

特定計量器の  
集合場所検査を行います

取引・証明に使用するはかり(非自動はかり・分銅・おもりなど)は、計量法などの規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したはかりは、検定を実施した日の翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるはかりを所有する人は、6月12日(水)までに電話、メール(kougyou@city.okaya.lg.jp)、または電子申請(QRコードから)で予約のうえ受検してください。

なお、持ち運びが困難なはかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

期日…6月25日(火)・27日(木)・28日(金)

時間…午前9時～11時・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室(市役所北 駐車場棟1階)

※検査は有料です。

詳しくはこちらを  
ご覧ください。

詳しくは▶



申込み▶



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000