

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

手首や指の使い過ぎに要注意

けんしやうえん 腱鞘炎について



Hospital
ほすびた
ルポ 75
Reportage

パソコンやスマートフォンなどの操作が日常化している昨今において、手首や指の使い過ぎで腱鞘炎を発症する人が増えており、放置していると症状が悪化し、日常生活にまで支障をきたすことがあります。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の上甲医師に、腱鞘炎についてお話をうかがいます。

― 腱鞘炎とは

筋肉と骨をつなぐ結合組織である腱が、腱鞘という腱を包む組織とこすれ合うことで炎症が生じる疾患を腱鞘炎といいます。全身の様々な部位のなかでも、特に動かす頻度の高い手首と指に発症しやすく、炎症が生じた腱鞘の周囲に痛み、腫れ、発赤などの症状を引き起こします。

腱鞘炎の一種として、手のひらの指の付け根に生じる「ばね指」、手首の親指側に生じる「ドケルバン病」があり、症状が悪化すると手術が必要になることがあります。

― ばね指、ドケルバン病の特徴は

ばね指は、炎症によって指の腱や腱鞘が腫れることで、腱が通過障害を起こし、指の動作に支障をきたす疾患です。指を動かそうと無理に力を加えると、カクンと指が跳ねる症状がみられます。

ドケルバン病は、手首の親指側に通る2本の腱を包む腱鞘に炎症が生じ、親指の付け根に痛みや腫れを引き起こす疾患です。親指の動作や握力に制限がかかるほか、炎症が広がると、ペン

を握る、ドアノブを回す、スマートフォンを使うなどの日常動作にまで支障をきたします。

― 腱鞘炎を発症しやすい人は

腱鞘炎の多くは手首や指の酷使が原因で、日常的にパソコンのキーボード操作を長時間行っている人、バットやラケットなどを強く握って行うスポーツをしている人など、習慣的に手首や指に負担をかけている人は、腱鞘炎を発症しやすいです。

また、女性は妊娠・出産後や閉経後のホルモンバランスの変化に伴い腱鞘炎を発症しやすく、特に出産後は、ホルモンバランスの影響に加え、赤ちゃんの抱っこや授乳などで手首や指の負担が増すため、腱鞘炎のリスクが高くなります。

― どのような治療法がありますか

まずは湿布などの外用薬で様子みますが、症状が治まらない場合は、炎症を抑えるステロイド薬を腱鞘の内部に直接注射して治療します。それでも



症状が改善しない、再発を繰り返す場合は、腱鞘切開術という腱鞘を切り開き腱との摩擦を防ぐ手術を行います。

― 日常生活で気をつけることは

家事、仕事、スポーツなど、手首や指に負担をかける動作を頻繁に行っている人は、適度なストレッチやこまめに休憩をとるなど、手首や指を長時間使い続けることが大切です。スマートフォンの長時間使用も腱鞘炎のリスクを高める一因ですので、使い過ぎには十分注意しましょう。

また、腱鞘炎は一度発症すると治りにくく悪化しやすいことから、痛みや違和感がある場合は、我慢せず早めに医療機関を受診することが大切です。

― 今後の抱負をお願いします

岡谷市民病院の整形外科は、捻挫や腰痛のような身近な疾患から、手術が必要な骨折や慢性疾患への専門治療など、幅広く対応しており、総合病院として、広く患者さんを受け入れている貴重な病院だと感じています。そのような環境のなかで研鑽を積み、良い医療を提供できるように日々精進していきたいと思っています。



整形外科 上甲 巖雄 医師

信州大学医学部を卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和6年7月に岡谷市民病院に着任。整形外科医長。休日は子どもたちと過ごすことが多く、子どもたちがのびのびできる場所を探して出かけるほか、ダンス、ピアノやバスケットボールの習いごと付き合うなど、家族との時間を大切にしている。

問合せ ● 岡谷市民病院

TEL 23-8000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市看護専門学校「学校祭」「学校説明会」
第11回「もりのこだま祭」開催

～看護でつなぐ笑顔とやさしさ～

岡谷市看護専門学校の第11回もりのこだま祭を開催します。看護師をめざす学生の学習成果や看護学校の施設を、ぜひご覧ください。お待ちしております。

期日…9月28日(土)

●一般公開 午前10時～午後2時

学習展示発表、健康チェック・体験コーナー、販売コーナー

●学校説明会 午前11時～正午(事前予約は不要です)

学校の概要や来年度の入学試験について説明、質問コーナーほか。看護師をめざす准看護師のみなさん、お気軽に参加してください。

キッチンカーも来るよ!

お待ちしております
いまーす!!



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

健康

岡谷市健康づくり講演会を
開催します

「睡眠のメカニズム

～睡眠について正しい知識を学ぼう～

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠時間はどれくらい必要? 睡眠が身体と心に及ぼす影響って? 睡眠についての基礎知識を学ぶことができる講座です。

日時…9月7日(土) 午後1時30分～3時(受付:午後1時～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…岡谷市病院事業管理者
岡谷市民病院精神科

天野 直二 医師

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▲



問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ

9月は世界アルツハイマー月間です
認知症への理解を深めてみませんか



毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。岡谷市認知症ケアパスや本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

相談窓口

- 若年性認知症コールセンター
- 長野県若年性認知症支援コーディネーター

※相談窓口については「認知症ケアパス」をご覧ください。こちらから▶



若年性認知症 当事者講演会
認知症になったわたしからあなたへ

たとえ認知症になったとしても、「その人はその人のまま」であることを知ってもらえる講演会を行います。

日時…9月28日(土) 午後1時～4時(開場:0時30分)

場所…カノラホール 小ホール

【第1部】映画「オレンジ・ランプ」上映

39歳で若年性認知症と診断された夫と、彼を支える妻との9年間を描いた、実話を元にしたドラマ。



【第2部】講演会

講師…さとう みき さん
(おれんじドアはちおうじ 代表
若年性認知症当事者)

※手話通訳・要約筆記あり

聴講無料

申込み不要



問合せ●宅老所 和が家 ☎24-3708 (担当:伊藤)

問合せ●介護福祉課(内線1284) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷農業フェスティバル2024・
JA信州諏訪農業祭岡谷市会場 開催!

今年も新鮮なトウモロコシ、トマトなどの野菜や、花などの
地元農産物のほか、蜂蜜、ワインなどを用意しています。

お子さんも楽しめるイベントも盛りだくさん!

お誘い合わせて、ご来場ください。

日時…9月7日(土) 開会式:午前9時~

販売・イベント:開会式終了~午後1時

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)、蚕糸公園



問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

武井武雄シンポジウム
~武井芸術の真髓に迫る~

武井武雄が創作した作品は、童画、版画、刊本作品、おも
ちゃ、詩、童話に至るまで多岐にわたります。それらの芸術作
品はどのように誕生したのか、また今後どのように評価される
べきなのか。さまざまなジャンルの専門家た
ちとのトークのなかで、「武井芸術」の真髓
に迫ります。

日時…9月15日(日) 午後1時15分開演

場所…カノラホール 小ホール

基調講演「武井武雄のウィットとユーモア」

松本猛さん(ちひろ美術館 常任顧問)

登壇者…

竹迫祐子さん(公財 いわさきちひろ記念事業団 理事)

名久井直子さん(ブックデザイナー)

遠藤知恵子さん(白百合女子大学児童文化研究センター 助手)

山岸吉郎(イルフ童画館 館長)

河西見佳(イルフ童画館 学芸員)

犬塚奈々子(イルフ童画館 学芸員)

●「長野県地域発元気づくり支援金」活用事業



参加無料

申込み不要

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

令和6年度からスタートした計画の一部を紹介します

岡谷市地域公共交通計画

【公共交通の将来像】

市民の移動を支え みんなが快適に利用できる 持続可能な
地域公共交通の実現

【目標】

1. 利便性の高い公共交通ネットワークの形成
2. 持続可能な地域公共交通の実現
3. 少子高齢社会やゼロカーボンへの対応

【特徴】

今後本格的に進行する少子高齢化や人口減少により、公共
交通を取り巻く環境が厳しさを増していくなかで、持続可能な
公共交通の実現をめざすべく、本市の公共交通が直面する課
題や対応するべき今後の方針をまとめています。

【目標達成に向けて実施する施策(今年度の主な取り組み)】

- 通勤通学など利用ターゲットのニーズに合わせた改善
- 交通結節点の整備・結節能力の強化(乗り継ぎの改善)
- シルキーバスの一部にデマンド方式を導入検討
- 乗務員募集の周知活動への協力 など



詳しくはこちらから▶



問合せ●商業観光課(内線1457)

お知らせ

定額減税しきれない人へ、定額減税
補足給付金(調整給付金)を給付します

定額減税補足給付金(調整給付金)とは、令和6年度税制改
正による所得税・個人住民税の定額減税の実施に伴い、減税
しきれない人に対し、その差額を給付金として支給するもので
す。支給対象の人には、市から支給のご案内を送付しましたの
で、案内に従って所定の手続きをお願いします。

▶**公金受取口座の登録をしている人(原則、手続きは不要)**

案内が届いたら内容を確認し、変更がなければ手続きは不
要です。後日送付する支給決定通知書でお知らせする振込予
定日に、公金受取口座へ振り込みます。

▶**公金受取口座の登録をしていない人(手続きが必要)**

案内が届いたら内容を確認し、必要事項を記入のうえ、必
要書類と併せて同封の返信用封筒で10月31日(木)までに岡谷
市に提出するか、オンライン申請を行ってください。

手続きの詳細については、市ホームページをご覧
ください。

こちらから▶



※制度内容については、内閣官房の「新たな経済に向
けた給付金・定額減税一体措置」のページをご覧
ください。

こちらから▶



給付手続きに関する問合せ…コールセンター 0120-501-895

問合せ●企画課(内線1527)

お知らせ

9月10日は「下水道の日」です

令和6年度 下水道推進標語 「水の星 支えるあなたに ありがとう」

下水道の主な役割に「雨水の排除」があることから、台風シーズンとなる立春から数えて220日(にひゃくはつか)目の9月10日が、「下水道の日」と定められました。

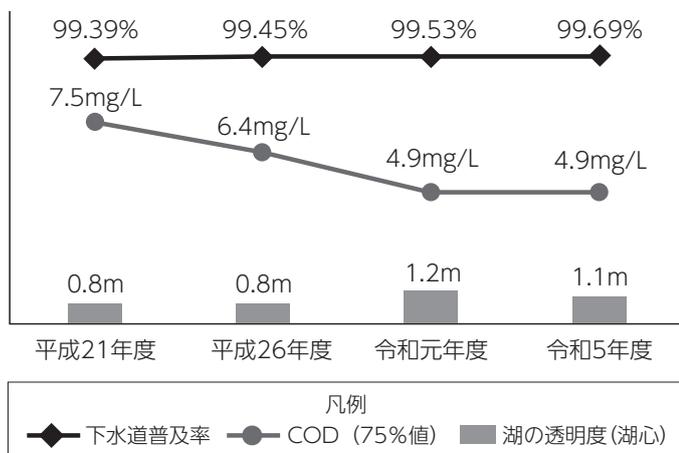


下水道の役割と諏訪湖の浄化

下水道は、トイレの水洗化などによりまちなみを清潔にすること(生活環境の改善)、河川や海の水質を保全すること(公共用水域の水質保全)、雨水を排除すること(浸水の防除)の3つの役割を担っています。どれも、快適な生活に欠かすことのできない重要な役割であり、下水道はいわば「縁の下の力持ち」です。

トイレや風呂、台所などの生活排水は、下水道管やマンホールポンプを経由して諏訪市のクリーンレイク諏訪へ運ばれ、浄化処理されてから諏訪湖に放流されています。下水道が普及し、生活排水を適切に処理して流すことで、グラフが示すように、諏訪湖は長い年月をかけて少しずつきれいになっています。

諏訪湖の浄化と下水道普及率の推移(15年間)



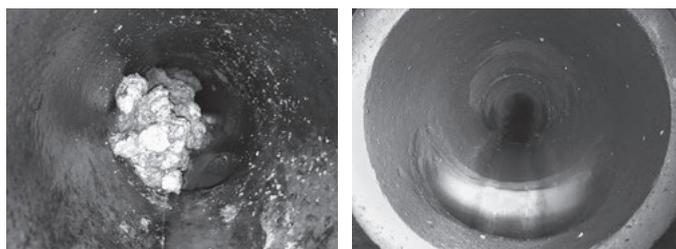
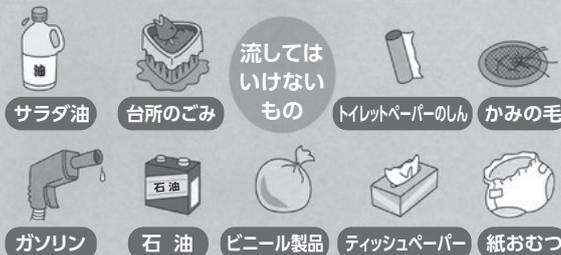
※市内の下水道は、昭和54年の供用開始以降、普及が進んでいます。CODは、有機物による湖の汚れの程度を示すもので、数値が大きいほど汚れが大きいことを示していますが、値は徐々に減少しています。諏訪湖の透明度は、値が高くなるほど透明なことを示しています。

下水道の接続と利用のルール

ちょっとした不注意で下水道に油や台所のゴミなどを流すと、下水道管の詰まりやマンホールポンプの故障の原因となり、下水道が使えなくなったり、施設の修理に多くの費用がかかったりすることがあります。一人ひとりがルールを守って使いましょう。

また、大雨のときに、大量の雨水が下水道に流れ込み、マンホールから汚水があふれたり、処理場近くの家でトイレが使えなくなったりしています。原因の一つとして、雨水が雨どいを通して下水道に流れ込んでいることが考えられます。みなさんのお宅や事業所で間違えて雨水が下水道に流れていないか確認し、流れている場合は是正をお願いします。

下水道の正しい使い方



2024 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり



下水道の役割や必要性について、広く関係市町村のみなさんに知ってもらうため、「2024クリーンレイク諏訪ふれあいまつり」を開催します。クリーンレイク諏訪の施設見学、下水道関連の展示などのほか、各種イベントやキッチンカーによる軽食などの販売もあります。この機会に、ぜひご家族で足を運んでみてください。

日時…9月14日(土) 午前10時～午後3時
 場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田終末処理場)

内容…クリーンレイクの施設見学、下水道関連の展示・実演、プランクトン観察、マスコットふれあい、書道パフォーマンス など

問合せ●水道課(内線1411・1431)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業(下半期)
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
10月1日(火) 午後1時30分～3時30分	思い出の歌を楽しむピアノコンサート/「名曲タイムスリップ」/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	音楽家 根本崇史さん	15名	12月3日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症に寄り添うアロマセラピー/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	アロマセラピスト 金子麻美さん 和が家 伊藤郁美さん	15名
10月16日(水) 午前11時30分～午後1時30分	おいしく食べて健康維持～食を見直してみましょ～/交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 管理栄養士 伊藤博美さん	15名	12月4日(水) 午後1時30分～3時	フラワーセラピー/交流会	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	15名
10月17日(木) 午前10時～午後1時	心のリラクゼーション～繭でつくるう～/交流会～介護について～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	15名	12月12日(木) 午前10時30分～午後1時	栄養士による健康食事講座/交流会～食事について～	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	管理栄養士 内山結衣さん 御子柴萌さん	15名
11月15日(金) 午後1時30分～3時	心とからだをほぐす簡単ストレッチ②/交流会	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名	令和7年 2月4日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症になったらどうなる? お金のこと。いざという時に困らないために、今やっておくべき準備/交流会～ほっと交流会～	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	行政書士 湯本泰子さん	15名
11月17日(日) 午前9時30分～11時30分	高齢者の栄養と口腔ケア	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	三井歯科医院 歯科医師 三井達久さん	15名	2月23日(日・祝) 午前9時30分～11時30分	老後に備えて考える日を作りませんか?/交流会～お互いの人生の振り返りの機会に～	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	作業療法士 友野あいさん	15名
11月21日(木) 午前10時～11時30分	栄養補助食品、介護食について(講演会)	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	キッセイ薬品 センター長 薄田智宏さん	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
10月～11月 ※日程は希望者と相談します (1人1時間程度)	介護全般についての相談	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員 西田智美さん	2名	12月3日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
10月1日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名	10月17日(木)	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	2名
10月17日(木)	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび(福)平成会 ☎21-1180	介護支援 専門員 荒崎香苗さん	1名	令和7年 2月4日(火)	らくらく相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1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)

今月の子育てポイント(胎児期)「お母さんの心や体が安定するためには、家族の協力も大切です」

お母さんの心と身体はとってもデリケート。家族みんなでできることは協力しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



information — 今月のお知らせ —

健康

自分に合った運動を見つけよう! 「運動と食事を見直す講座③」

日頃から、自分の体に合った運動を行い、食事をとることが大切です。

岡谷市国保加入者を対象に、体組成の測定を行い、管理栄養士から食生活に関する知識を学ぶとともに、3回目となる今回は「やまびこトレーニング体験編」として、健康運動指導士が筋トレやストレッチの指導をし、エアロバイクなどの体験や施設見学を行います。

日時…9月18日(水) 午後2時～(2時間くらい)

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

対象…岡谷市国保の被保険者で、効果的な運動を始めたい人

※医師から運動の制限を受けている人は、受けられません。

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

費用…500円

申込み…医療保険課にて受付。9月11日(水)締切。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

健康

プロから学ぶ「おうちエクササイズ」 受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、4か月間、専門スタッフによるマンツーマンの運動指導と栄養アドバイスで健康をサポートする、「おうちエクササイズ」の受講者を募集します。運動を始めたい、食生活を見直したい、生活にメリハリをつけたい人におススメです。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター 定員…9名

費用…3,500円 ※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…医療保険課にて受付。各コース初回の10日前までにお申し込みください。(定員になり次第締め切り)

	日程	時間	人数
金曜日	9/13・27、10/11・25、 11/8・22、12/6	午後2時～ 午後3時～ 午後7時～	各回 1名
	10/18、11/1・15・29、 12/13・27、1/10		
土曜日	11/9・23、12/7・21、 1/4・18、2/1	午後2時～ 午後3時～ 午後4時～	各回 1名

●1回50分 全7回
※先着順に希望日程を決定

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

問合せ●医療保険課(内線1186) / 講座内容についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

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、総合的な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…9月12日・19日・26日、10月3日(全4回)

毎回木曜日

時間…午後7時～8時

対象…高校生以上の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

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…運動ができる服装、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。9月5日(木)締切。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201

お知らせ

令和6年 全国家計構造調査を 実施します

全国家計構造調査は、家計における消費、所得、資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造などを全国のおよび地域別に明らかにすることを目的とした調査です。調査をお願いする世帯は、正確な統計を作成するために、調査へのご回答をお願いします。

調査期日…基本調査:10・11月の2か月、簡易調査:10月末日現在
調査票の配布…9月中旬から「調査員証」を身に付けた調査員が無作為に選ばれた調査対象世帯を訪問し、調査票を配布します。

●調査をよそおった、かたり調査にご注意ください

—不審に思った際は、「調査員証」の確認を!—

統計調査員は、長野県知事が発行した顔写真入りの「調査員証」を必ず携帯しています。不審に思った際は、「調査員証」の提示を求めらるか、岡谷市役所へお問い合わせください。

●調査に関する個人情報は厳格に守られます

統計調査員には、厳格な守秘義務が課せられています。調査関係者が、調査で知り得た内容を他にもらしたり、統計以外の目的で使用することはありません。

調査について詳しくは▶



問合せ●企画課(内線1542)

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

湊公民館 生活講座

不得意な人のための スマホ活用講座

みなさんの疑問や悩みをもとに、対話をしながら進めていきます。基本的なスマホの使い方はもちろん、インターネットの便利さも危ういところも、みんなで一緒に考えていきます。

日時…9月17日・24日、10月1日・8日 毎回火曜日
午後2時～3時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…市内在住・在勤の18歳以上の人

講師…パソコン総合支援ズイー代表 堀内佐武さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン、事前に配布したアンケート
受講料…800円

申込み…9月2日(月) 午前9時から湊公民館窓口、電話にて受付。9月11日(水) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンターIT講座

シニア向けスマホ講座 アプリをインストールして使ってみよう

アプリのインストール方法、パスワードを忘れたときの対処法、不要なアプリの削除方法、LINEアプリの使い方など、スマホとアプリに関することを学びます。※2回とも同内容。

日時…9月17日(火)・24日(火) 午後2時～3時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

対象…市内在住・在勤のスマホ初心者

講師…Sunao Design 山崎勇輝さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…各回200円

申込み…9月2日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。9月12日(木) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

コレカラ岡谷C

かつて巨大だった諏訪湖の変遷と 岡谷の街のかかわり

岡谷の古から今を学び、明日を創造する外歩きの講座。

日時	講座名	場所
9月25日(水) 午前10時～正午	湊の旧道と諏訪湖 釜口～湊	日吉神社 他
10月16日(水) 午前10時～正午	諏訪湖と小坂氏 湊・小坂	小坂観音院 他
11月6日(水) 午前10時～正午	消えた島 湖畔～中央町	浜中島弁財天 他

対象…市内在住で、岡谷の歴史や人々の営みとその魅力を未来に引き継ぎたいと考えている人

講師…suwazine編集長 坂間雄司さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…歩きやすい服装、水筒、帽子

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…9月2日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月12日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター ホリデイスクエア 爽やか! オカリナコンサート

オカリナ学習グループ「オカリナPip」、「オカリナラルゴ」他メンバーによる、オカリナコンサートです。オカリナのいやしの音色で、残暑を涼やかに過ごしませんか?歌あり! 寸劇あり! 楽しいステージをご用意します! どなたでもお誘いあわせてお越しください♪

日時…9月15日(日) 午後1時開演・2時30分終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

観賞無料

申込み不要



今後の予定…12月 社交ダンス発表会

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター 若者向け講座 イラストレーター体験講座

Adobe Illustratorを使い、イラストや文字をデザインして、簡単な作品を作ります。

日時…10月10日(木)・15日(火) 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…Adobe Illustratorを使えるようになりたい人、チラシなどを自分でデザインしたい人 ※ご自身でパソコンにAdobe Illustratorをインストールできる程度の知識が必要です。

講師…(株)サイトデザイン デザイナー

fabスペースhana_re デザインスタッフ 浜泰子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…Adobe Illustratorインストール済みPC(無料体験版でも可)、筆記用具

受講料…400円(2回分)+テキスト代 600円

申込み…9月3日(火) 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。9月13日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ。9月30日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

輝く子育て応援講座

【第7回 絵本の世界へ出かけよう!】

～たくさんの絵本にふれよう～

日時…10月4日(金) 午前10時30分～正午

場所…イルフ童画館

講師…イルフ童画館職員

受講料…100円

託児なし

【第8回 プロのパティシエとクッキング】

～くだものを使ったロールケーキづくり～

日時…10月18日(金) 午前10時30分～正午

場所…カルチャーセンター 調理実習室

講師…ヌーベル梅林堂パティシエ

受講料…100円+材料費600円

託児あり

対象…市内在住で乳幼児(4か月～3歳)の母親と子ども

定員…親子10組(先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…9月6日(金) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。9月12日(木) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

ニュージーランドのシンボル「キーウィ」

みなさんこんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。今回はわたしの出身国、ニュージーランドを代表する動物「キーウィ」を紹介します。みなさんはご存じでしょうか。

キーウィはニュージーランドにしか生息していない鳥です。フワフワな茶色の羽に覆われて細長くちばしを持ち、丸い体型でとてもかわいいです。元々ニュージーランドには鳥の天敵のほ乳類がおらず、襲われることも少なかったので飛ぶ必要がなくなり、ほとんどの鳥が飛べなくなりました。キーウィは飛べないだけでなく、夜行性で、身を守ることもできないため、現在絶滅する可能性が高い状態です。大部分のキーウィは、野生動物公園や動物園、キーウィハウス(保護センター)に預けられています。

キーウィはニュージーランドで大変愛されていて、国のアイコンになっています。ニュージーランド人の愛称はキーウィ、言語もキーウィングリッシュ、人気の国産フルーツもキーウィフルーツとして知られています。全国にはキーウィのアイコンを使っている会社や芸術家が多いです。

わたしはハイキングが趣味で、山に行ったときに何回も野生のキーウィを見ました。好奇心が強くおとなしい動物です。みなさんも、ぜひニュージーランドでキーウィと触れ合ってみてください。



お知らせ 農地パトロールを実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。9月上旬から10月下旬にかけて地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人などの農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は耕作をやめると、数年で原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すには、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑がかかる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要!

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会事務局にご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)