

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



暑い季節は心臓に負担がかかりやすい!?

夏場の心筋梗塞にご注意を



Hospital
ほすぴた
ルポ 74
Reportage

心筋梗塞は、主に冬場に多くみられる疾患ですが、暑い季節にも注意が必要です。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した循環器内科の野本医師に、心筋梗塞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

看護師をはじめ、みなさんとても親切で、働きやすい病院だと感じています。南信地域に来るのは初めてですが、患者さんも優しく、楽しく仕事ができています。

— 心筋梗塞とは

心臓の筋肉（心筋）に血液を与える血管（冠動脈）が閉塞することで、酸素や栄養が行き渡らなくなり、心筋細胞が壊死してしまう疾患です。冠動脈が完全にふさがると、激しい胸の痛みが長時間にわたって持続するほか、呼吸困難や意識の消失などを経て、死に至ることがあります。心筋梗塞の前兆として、冠動脈が狭まると「狭心症」という一時的に胸が圧迫されるような痛みが現れるほか、肩や首、歯や顎などに放散痛（本来の疾患部位と違う箇所での痛みを感じる症状）がみられることもあります。

— 冠動脈が閉塞する原因は

代表的な原因として、動脈硬化が挙げられます。動脈硬化とは、血液中に増加した悪玉コレステロールが血管内に蓄積され、プラーク（血管壁の内側のこぶ）となって血管を狭めてしまう状態をいい、血管が狭まると血流が悪化し、血管内に炎症を起こすため血栓を形成しやすく、この血栓が狭まった血管を塞ぐことで心筋梗塞を発症します。

悪玉コレステロールは、偏った食生活や運動不足などの生活習慣に起因しており、高血糖、高血圧、脂質異常症などの人は動脈硬化を引き起こしやすいほか、血管は加齢とともに老化し、50歳以降から心筋梗塞を発症する割合が高くなります。

— 季節性の要因について

夏場の暑い季節は、血液を循環させて熱を放散し体温を下げるため、心拍数が上昇し心臓に負担がかかりやすいほか、大量の汗をかき体内の水分が失われると、血液中の水分も減り血液の濃度が増すため血栓が形成されやすく、心筋梗塞を発症するリスクが高くなります。

一方で、冬場の寒い季節は、寒暖差で血管が急激に収縮するため血圧が上昇し、動脈硬化のみられる部位に負荷がかかることで、心筋梗塞を発症しやすくなります。

— 心筋梗塞の症状が現れた場合の対応について

発症すると致死率の高い疾患なので、胸の痛みが15分以上続くなど心筋梗塞の症状が疑われる場合は、直ちに医療機関での治療が必要になります。多くの場合、冠動脈を内側から広げるカテーテル治療で閉塞した冠動脈を開通させますが、適応できない場合は、ほかの血管を冠動脈に移植し血液の新しい通り道を作る冠動脈バイパス手術を行います。壊死した心筋細胞は元に戻らないので、治療が遅れると心機能が低下しその後の日常生活に支障をきたすことから、少しでも早く血流を改善させ、心筋細胞の壊

死を減らすことが重要になります。

当院では365日、24時間、循環器内科の医師が対応できる体制を取っていますので、痛みが続くような場合は電話で相談し、急を要する際は救急車で搬送してもらおうなど、速やかに受診してください。

— 心筋梗塞を発症するリスクを減らすために気をつけることは

夏場に関しては、水分をこまめに摂取することが大切で、喉が渇いていなくても時間を決めて意識して水分を摂りましょう。スポーツドリンクや経口補水液などは砂糖や塩分が多いので、飲み過ぎには注意してください。それほど汗をかいていなければ、お水やお茶でも十分です。

また、心筋梗塞の原因である動脈硬化を防ぐには、血糖値、血圧、脂質をコントロールすることが大切で、普段からバランスの良い食事や適度な運動を心がけて生活習慣の改善に努めるほか、喫煙も動脈硬化を引き起こす原因になるので、禁煙は必須です。自覚症状が少ないため、定期的に健康診断や人間ドックを受け、何か異常を指摘されたら放置せず早めに医療機関を受診しましょう。

— 市民のみなさんへひとこと

みなさんのお役に立てるよう頑張りますので、何か困ったことがあれば気軽に相談してほしいと思います。



循環器内科 野本 史佳 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4月に岡谷市民病院に着任。映画鑑賞が趣味で、休日はミュージカル映画を見て過ごすほか、実際に劇場まで足を運び、演劇鑑賞を楽しんでいる。

問合せ
岡谷市民病院
☎23-8000

お知らせ

地区分散型防災訓練を実施します 地域の防災訓練に参加しましょう！

「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。

9月1日を中心に、各区において防災訓練が実施されますので、積極的に参加しましょう。また、自宅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・減災への備えを再確認しましょう。



今年度は、東堀区をモデル地区とし、 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…9月1日(日) 午前8時～9時30分

場所…柴宮館

内容…災害対策本部設置訓練、避難誘導訓練、
避難所開設・運営訓練 など

※当日、午前8時ごろから、サイレンおよび防災行政無線（メール配信@おかやなどを含む）の放送と緊急速報メールの訓練配信があります。

※同日、午前7時45分ごろに、諏訪市地震総合防災訓練において、緊急速報メールの配信を予定していますので、周辺地域にお住いのみなさんは、ご理解、ご協力をお願いします。



命を守る情報！災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。



〈登録方法2〉t-okaya@sg-p.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

●岡谷市LINE公式アカウント

メール配信@おかやと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は企画課(内線1542)まで。

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ

定額減税補足給付金 (調整給付金)の手続きについて

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)が支給されます

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、8月下旬ごろに市からご案内の通知を送付します。案内に従って、所定の手続きをお願いします。

手続きの詳細が決定次第、市ホームページにて随時お知らせします。



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▲

問合せ●企画課(内線1527)

お知らせ

新たな住民税非課税世帯等 に対して給付金を支給します

物価高騰が長期化するなか、特に家計への影響が大きい低所得世帯のうち、令和6年度に、新たに住民税非課税世帯となった世帯と、住民税が均等割のみ課税世帯となった世帯に給付金を支給します。対象者には申請書類を送付していますが、申請期限がありますので、忘れないように手続きしてください。詳しくはお問い合わせください。

物価高騰重点支援給付金(国制度)

対象世帯…「令和6年度に、新たに住民税非課税世帯」となった世帯、
「令和6年度に、新たに住民税均等割のみ課税世帯」となった世帯
対象外となる世帯(いずれか1つでも当てはまれば対象外)

- ・「令和5年度分の住民税が非課税である世帯」が対象の給付金(電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金)を既に受給した世帯
- ・「令和5年度分の住民税が均等割のみ課税世帯」が対象の給付金(物価高騰重点支援給付金)を既に受給した世帯
- ・世帯全員が、住民税が課されている他の親族等の扶養を受けている場合

給付額…1世帯あたり10万円 申請期限…9月30日(月)

手続き方法…①市から支給要件確認書が届いた場合、②市から申請書が届いた場合、どちらも申請が必要です。

問合せ●社会福祉課(内線1251・1222)

市の財政状況をお知らせします

令和5年度下半期

(令和5年10月1日～令和6年3月31日)

市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和6年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、令和5年度決算額とは異なります。

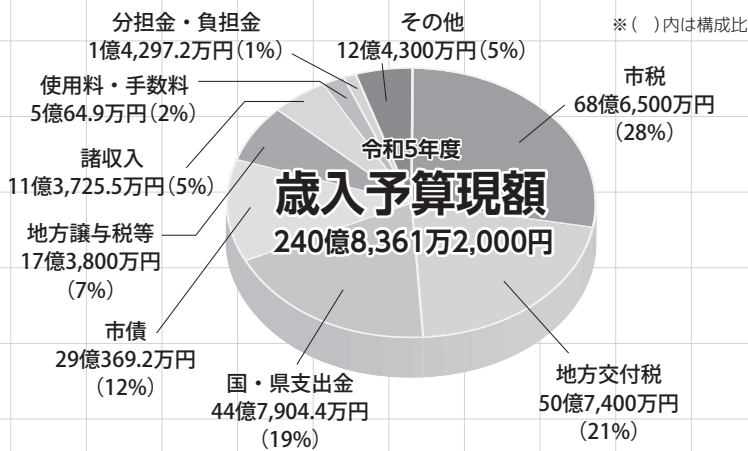
問合せ●財政課

(内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…240億8,361万2,000円

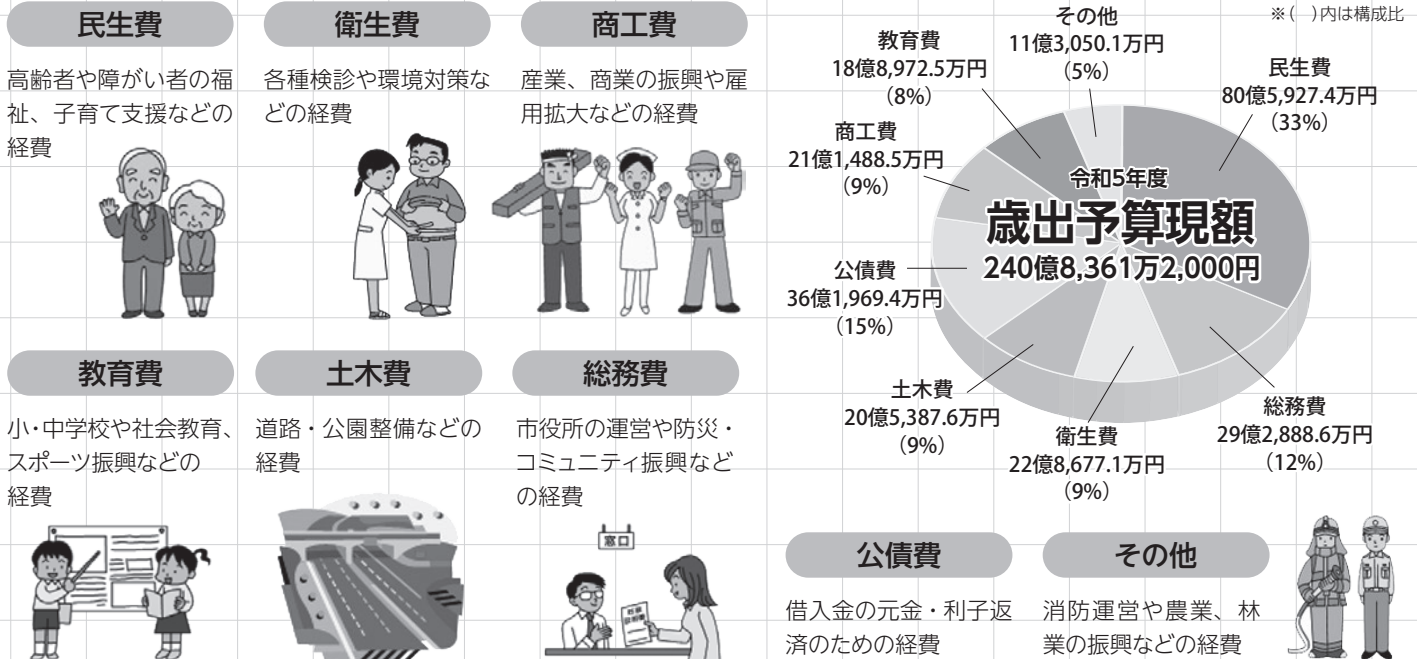
令和5年度下半期では、10回の補正予算を行い、14億129万円を増額しました。
これにより、最終予算額は令和4年度に比べ、6億8,189万5,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…210億7,848万3,569円[収入率…87.5%]



市税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市債	学校などの公共施設の改修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…205億2,143万6,785円[執行率…85.2%]



令和5年度の歳入は、主要一般財源である市税や地方交付税などで、当初予算額を超える収入が確保できる見込みです。一方で歳出は、扶助費などの社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、原油価格・物価高騰への対応に係る経費を要しましたが、国の交付金などを有効に活用し、より効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、引き続き、健全財政を維持することができる見込みです。

原油価格・物価高騰や海外景気の下振れなど、先行きが不透明な現状ではありますが、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。



お知らせ

令和7年度 岡谷市公私立入園説明会・入園申し込み
(保育園、幼稚園、認定こども園、事業所内)

※令和7年4月1日～令和8年3月31日に入園を希望する人が対象です。

【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立11保育園

日時…10月10日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、
10月11日(金)から18日(金)までの間に、子ども
課窓口へお越しください。資料をお渡しします。

②ヤコブ幼稚園

日時…8月23日(金) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…8月22日(木) 午前10時～

②・③は入園希望の子どもを連れて来園してください。

④瑞穂幼稚園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問
い合わせください。

⑤信学会東堀こども園(同日2回実施)

日時…9月26日(木) 午後2時～・7時～

⑥ひまわり保育園

日時…10月9日(水) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…9月27日(金) 午後7時～

⑧きらり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問
い合わせください。

※私立保育園などの説明会に当日出席できない場
合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立11保育園・ひまわり保育園・

聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月24日(木)

午前8時30分～午後5時15分

●信学会東堀こども園

日時…10月25日(金) 午前9時30分～午後5時

※施設ホームページからの予約受付になります。

●ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月15日(火) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園

園に直接お問い合わせください。

●きらり岡谷市民病院園

園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間(月～土曜日)
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなと保育園	22-3566	6か月から	
	若草保育園	23-4811	なし	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
	神明保育園	22-4555	1歳から	
	横川保育園	28-1180	1歳から	
②	私立 ヤコブ幼稚園	22-2618	2歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
③	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
④	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	満3歳から	平日 午前9時～午後3時 早朝:午前8時～ 延長:～午後5時30分(原則)
⑤	私立 信学会東堀こども園	27-9366	6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑥	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分
⑦	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑧	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

◆**保育園に入園できる基準**…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいず
れかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイム、内職など)
- 就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 妊娠・出産
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 保護者の疾病、障がい
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(原則として3歳児以上)
- 同居または長期入院などをして
いる親族の介護・看護
- そのほか上記に類する状態として
市が特別に認める場合
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む 最長
3か月間)

【注意事項】

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和7年度中に乳児の入園を希望する人は、
出生前から入園の予約ができます。

※令和8年4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を令和8年
3月中に行う必要があるため、令和7年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

※信学会東堀こども園・ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・
瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該
当しない世帯の子ども(3歳以上に限る)も利用で
きます。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

ロマネット プリペイドカード利用終了
および回数券発行について

【プリペイドカード利用終了について】

新札対応の券売機変更に伴い、プリペイドカードの利用を終了することとなりました。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

チャージ可能期間…7月31日(水)まで

利用可能期間…令和7年3月31日(月)まで

●プリペイドカード残金は、現金での返金できません。

残金の端数は、入館の際に現金と併用してご利用ください。

【プリペイドカード利用終了に伴う回数券発行について】

プリペイドカード利用終了に伴い、新たなサービスとして8月1日(木)より回数券の発行を開始します。なお、回数券の発行は、現金またはQRコード決済のみの取り扱いになります。

券 種	通常価格	特別価格	有効期限
朝風呂 5:30～9:00 (11枚つづり)	大 人 3,300円	▶ 3,000円	購入から 1年間
入浴風呂 10:00～22:30 (11枚つづり)	子ども 3,300円	▶ 3,000円	
	大 人 6,600円	▶ 6,000円	

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

高齢者生きがいデイサービス
援助員・ボランティア養成研修会

「岡谷市高齢者生きがいデイサービス」では、各区において多くの援助員・ボランティアの協力により定期的に活動が行われています。あたたかも「ボランティア」や「援助員」になってみませんか？初めての人も、お友だちとの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください！

場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

時間…午後3時～4時

聴講無料

申込み…社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会に持参・郵送・FAXいずれかにて提出。

日 程	内 容
8月30日(金)	開講式、オリエンテーション、生きがいデイの目的、現状について 特別養護老人ホームについて、食事と嚥下体操について(特別養護老人ホーム洗心荘より)
9月17日(火)	遊具紹介(岡谷市社会福祉協議会より)
9月30日(月)	おすすめレクリエーション講座 (中信レクリエーション協会より)
10月9日(水)	認知症について(介護福祉課より)、閉講式

問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

8月は「道路ふれあい月間」です
「渡ります 元気な命が 歩いています」

(令和6年度「道路ふれあい月間」代表標語)

道路は人や車が通るばかりではなく、ガスや上下水道などの通り道でもあり、わたしたちの暮らしには欠かせない大切な施設です。「道路ふれあい月間」では、道路の役割や重要性を改めて認識し、道路を常に広く、美しく、安全に利用できるように、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。岡谷市では、7月下旬から8月下旬まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館de講座」のなかで道についての特設コーナーを設けます。この機会に、『道』について考えてみましょう。



8月10日は「道の日」

【8月10日は「道の日」です】

道路の意義や重要性について関心を持ってもらうため、国は、昭和61年度に8月10日を「道の日」と制定しました。

【道路にごみを捨てないでください】

道路やその周辺にごみが捨てられていることがあります。路上のゴミは景観を損ねるだけでなく、通行の妨げになり、歩行者などに危険が生じることもあります。みなさんが安心して道路や歩道を通れるよう、きれいな状態を保つようご協力をお願いします。



問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ

8月15日(木)・16日(金)の
ごみ・資源物の収集はお休みです

8月15日と16日は、収集場所にごみや資源物を出さないようご協力をお願いします。

	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)
ごみ・資源物の収集	○	○	休み	休み	○

★ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)
燃やすごみ	諏訪湖周 グリーンセンター 月～金曜: 午前8時30分～午後4時 土曜:午前8時30分～正午	○	○	○	○	○
埋立ごみ 草枝	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時～午後4時	○	○	○	○	○

問合せ●環境課(内線1447・1448)



児童扶養手当現況届の提出をお願いします

児童扶養手当の支給を受けている人（支給停止の人を含む）は、前年の所得や受給資格を確認するため、毎年8月中に現況届の提出が必要です。該当する世帯には、7月上旬に通知を送付しました。内容を確認のうえ、提出をお願いします。なお、期限までに提出がない場合は、11月以降の手当が受けられなくなる場合がありますので、ご注意ください。

【通常受付】

日時…8月1日(木)～30日(金) 平日午前8時30分～午後5時15分
場所…市役所2階 社会福祉課

【夜間受付】

日時…8月1日(木)・2日(金) 午後5時30分～午後7時30分
場所…市役所9階 大会議室

【休日受付】

日時…8月3日(土) 午前9時～午後3時
場所…市役所9階 大会議室

提出するもの…現況届（当日現地で記入）、養育費に関する申告書（当日現地で記入）、児童扶養手当証書（ピンク色用紙・全部支給または一部支給者のみ）、その他必要な書類（7月上旬に送付した通知に同封）

※令和6年度分（令和5年1月1日から令和5年12月31日）の税申告が済んでいない人は、現況届提出前に税務課で所得の申告をしてください。

問合せ●社会福祉課(内線1263)



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…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）

詳しくはこちらから▼

問合せ●市民生活課(内線1158)
岡谷年金事務所 ☎23-3661



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？

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう
実施期間…11月30日(土)まで

▶お手元に受診券(青色の封筒)がない人は、受診券の申し込みが必要です。

休日健診+歯科健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

日時…10月6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…8月23日(金) 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)長野支部の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

10月6日(日)の休日健診を500円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。歯科健診はありません。
時間…午前9時45分～11時(15分単位) 定員…45名
予約先…9月20日(金)までに長野県健康づくり事業団にお申し込みください。

問合せ●国保：医療保険課(内線1186)
協会けんぽ：長野県健康づくり事業団 ☎0120-106-969(予約)



「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール 作品募集

岡谷市では、一人ひとりの人権を尊重し、多様な生き方を認め合いながら、誰もが学校・家庭・職場・地域で能力を十分に発揮することができる社会をめざしています。

小・中学生のみなさん、あなたの考える、男女が社会の対等な一員として活躍する世界はどんなものですか？ポスターにしてお応募ください。

対象…市内の小中学校に在学する児童・生徒（小学生は5・6年生）

テーマ…男女共同参画社会づくりの趣旨に沿ったテーマ（文字）を作品に入れてください。

大きさ…四つ切りサイズ(用具・材料は自由)

申込み…学校から配布されたチラシの「応募票」を作品の裏に貼り、8月23日(金)までに学校に提出、または地域創生推進課に直接持参してください。

※応募作品は自作・未発表のものに限ります。
※入賞作品の著作権は主催者に帰属し、チラシ・広報などに使用します。

令和5年度 中学生の部 最優秀賞



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

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IT講座

シニア向けスマホ講座 インターネットに繋いでみよう

Wi-Fiについて、Eメール・ショートメールの送信・返信方法、文字入力の練習、検索機能の使い方についてなど、スマホとインターネットに関することを学びます。※2回とも同内容。

日時…8月27日(火)、9月3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…200円

申込み…8月2日(金) 午後2時から
電話(カルチャーセンター)にて受付。
8月12日(月・振休) 締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座

古典文芸から探る風物詩

秋の風物詩といえば、紅葉狩りや月見。冬の風物詩といえば、雪見やお正月。古今和歌集、新古今和歌集、古事記などの古典文芸からこれらの源泉を探ります。

日時…9月14日・21日、10月5日、11月16日(全4回)

毎回土曜日 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…18歳以上の人

講師…全国大学国語教育学会会員 原藤芳明さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具

受講料…800円 ※受付時に集金

申込み…8月5日(月) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。6日(火) から電話、電
子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月17日(土) ま
では、市内在住・在勤の人のみ。8月28日(水) 締切。



輝く子育て応援講座(第5回・6回) 今回は「ママ安心講座」です

日時	講座名	講師	会場
9月20日(金) 午前10時30分～正午	0歳から できる口育	大滝歯科医院 歯科医師 大滝素世さん	第1・2 多目的ホール
9月27日(金) 午前10時30分～正午	子どもの 救急法	岡谷消防署 救急救命士	第1・2 ダンス音楽室

対象…市内在住で乳幼児(4か月～3歳)の母親と
子ども(託児あり)

定員…親子10組(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1回100円 ※受付時に集金

申込み…8月23日(金) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。8月29日(木) 締切。

岡谷市文化祭のお知らせ

開催日は次のとおりです。出品・出演は各部門ごと受け付けています。参加の申し込み締め切りが部門によって異なるのでご注意ください。なお、おかや演劇祭の受付は終了しました。

◆展示部門(日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など)

- ・作品展…10月25日(金)～27日(日)
- ・第58回岡谷展…11月7日(木)～10日(日)

◆上演部門(音楽、舞踊、民謡、伝統芸能など)

- ・第81回市民音楽祭…11月3日(日・祝)
- ・第18回おかや演劇祭…11月29日(金)～12月1日(日)
- ・第51回市民舞踊祭…10月19日(土)
- ・第42回市民伝統音楽芸能祭…11月23日(土・祝)



詳しくは▶

岡谷市民音楽祭「公募吹奏楽団」団員募集中

11月3日(日・祝)にカノラホールで開催される「第81回市民音楽祭」の公募吹奏楽団「ごちゃまぜウインドオーケストラ2024」に参加する仲間を募集します。

曲目…「さくらのうた」福田洋介作曲 2012年度吹奏楽コンクール課題曲、「ディスコ・キッド」東海林修作曲 1977年度吹奏楽コンクール課題曲

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月12日(木)～計9回

参加費…一般500円、高校生以下300円

応募締切…8月31日(土) 2回目以降からの参加も可能

※詳細は、カルチャーセンターへ直接お問い合わせいただくか、左記岡谷市文化祭のQRコードから市民音楽祭の情報をご覧ください。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

健康ひと回メモ
No.562

熱中症

熱中症は、暑い所において、汗

により体の中の水分や塩分が
減ってしまったり、体温が上が
りすぎてしまうことで起こりま

す。健康な人でも、部屋や車の中にいても、
夜でも、湿度が高いだけでも、なる可能性の
ある病気です。はじめは、めまいや立ちくら
みがして、次第に頭痛や吐き気へと症状が進
み、ひどくなると意識がもうろうとし、命に
もかわかる怖い病気です。

日本救急医学会では、熱中症の重症度を次
のように分類しています。

I度…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量
の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直、体の硬直（こ
むらがえり）※意識障害を認めない

II度…頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中
力や判断力の低下

III度…中枢神経障害、意識障害、小脳症状、
けいれん発作、肝・腎機能障害、血液凝固
異常

I度では、涼しい所での安静、体表冷却※、
口からの水分と塩分の補給などの処置を行い、
それでも改善しないときやII度以上は、医療
機関に搬送しましょう。

※体表冷却…氷、アイスパック、冷たいタオルな
どを、動脈が表面を走行している場所（首、
腋の下、そけい部）に当てて体温を下げる方法。

体の中で水分をたくさん蓄えておくことが
できる筋肉の量が少なく、体温を調節する力
もまだ発達していない子どもや、筋肉が衰え、
喉の渇きに対する感覚も鈍くなる中高年では、
体の水分が不足しやすくなります。暑い

季節、子どもや中高年はこまめに水分をとる
ように心がけましょう。

熱中症になったときは、水だけではなく塩
分なども補わなければなりません。スポーツ
ドリンクでは塩分が足りないことがありますの
で、たくさん汗をかいたときのために、バラ
ンス良く調整された「経口補水液」を常備してお
くとよいでしょう。

自宅で熱中症になる高齢者の特徴として
●ADL（日常動作）が比較的保たれている

●認知症を指摘されている

●要介護認定を受けていないか、認定を受け
ていてもサービスは未使用

●独居（昼間は独居）か、配偶者と2人暮らし
●自宅に空調設備がないか、あっても使用し
ていない

などがあげられ、高齢者へのサポートが熱中
症の予防に重要と考えられています。

外出時には、天気予報、暑さ指数、熱中
症警戒アラートも役立てましょう。また、喉

が渇く前に、冷えた水や麦茶を1時間に1回
はとりましょう。つばの広い帽子をかぶる、吸

水性・速乾性のある服にする、黒色の服を避
ける、水をたくさん入れた水筒を持つ、塩分

を含んだあめを持つ、できたら速乾性、冷却
効果のある機能性タオルを持つて行くことも
お勧めします。

冷たいペットボトルなどを持ち、手のひらに
大量に流れる熱い血液を冷やすと体温を下げる
効果を高めます。手を直接冷水でぬらすの
も効果的です。

（岡谷市医師会）

募集

令和7年4月採用
諏訪広域連合職員を募集します

職種	区分	勤務場所	募集数
介護福祉士	上級	救護施設ハケ岳寮 (茅野市)	1名程度
	中級		
消防士	中級	消防本部または	1名程度
	初級	諏訪圏域内の消防署	1名程度

募集期間…8月28日(水)まで

第1次試験(教養・適性検査・論文)…9月22日(日・祝)

第2次試験(面接)…10月26日(土)

※消防士職種は体力測定あり

詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧いた
だくか、諏訪広域連合企画総務課へお問い合わせせ
ください。

URL <https://www.union.suwa.lg.jp/>



問合せ●諏訪広域連合 企画総務課(諏訪市役所内) ☎52-4141

カルチャーセンター ホリデイスクエア Happy Smile HULA ～観て、踊って、笑顔になろう～

フラダンス練習団体「モキハナ」「ノヘア」ほかメンバーによる、ハワ
イアンフラの発表会を開催します。フラをレクチャーするコーナーも予
定しています。どなたでもお誘いあわせてお越しください。

日時…8月31日(土) 午前11時開演・正午終演予定
場所…カルチャーセンター 催事場

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

観賞無料

申込み不要