

はびめるよ信州岡谷の新しいフェス

最終ラインナップ決定!

DAY1
10.3 (SAT)

Char

FIELD OF VIEW

nobodyknows+

OPENING ACT
10.3

MOS

さとう

RED WARRIORS

サスケ

SEAMO

DAY2
10.4 (SUN)

Do As Infinity

GOING UNDER GROUND

菊池桃子

LINDBERG

MONKEY MAJIK

wacci

安田レイ

TICKET (税込)

一般券・・・8,800 円

※全自由 / 1階スタンディング(一部自由席エリアあり)
※「一般券」をご購入の成人保護者、1名につき小学生以下2名までは入場無料。

中高生券・・・5,000 円

※一般券同エリア / 中高生対象 / 入場時要身分証明書提示

VIP 指定席券 **SOLD OUT** 12,000 円

※2階指定席 / 特典 & VIPネックパス付

UNAGI ROCK FESTIVAL 2026

2026.10.3 (SAT)・4 (SUN)

@長野県岡谷市民総合体育館 スワンドーム

公式ホームページ
チケット予約もこちらから <https://unagirock.com/>

公演詳細、最新情報、お問合せは公式ホームページで

8月8日(土)10:00より各種プレイガイドにて一般発売開始! 他、笠原書店本店・岡谷市役所売店(地下1階)・岡谷市観光案内所でもチケット販売有

主催 LAKE SUWA WONDERLAND プロジェクト実行委員会

岡谷農業フェスティバル2026・JA信州諏訪農業祭岡谷市会場を開催します!

今年も、あま〜いトモロコシをはじめとする、新鮮な野菜や花などの地元農産物をたくさん用意しています。
子ども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5日(土)

開会式:午前9時～

販売・イベント:開会式終了後～午後0時30分

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)

カノラホール 大ホール



問合せ●農林水産課(内線1487)

発達障がい講演会「発達障がい児の理解と対応」 ～ 保護者と子どもとのかかわりから見てきたこと～

「育てにくさを感じる」「園や学校でのようすが気になる」…
そんな思いを抱えていませんか？

日々、多くの子どもたちと向き合っている児童精神科の専門
医から、発達障がいの特性や、子どもたちが世界をどう捉えて
いるのかを学べる機会です。

最近、研究から明らかになってきた母子とのかかわりについ
てや、子どもとの対応ですぐ活かせるかかわりの基本について、
一緒に考えてみましょう。

日時…8月23日(日) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

※託児があります。(予約制・定員あり)

希望者は8月7日(金)までにお申し込みください。

講師…^{ささやま だいめい}篠山 大明さん

信州大学医学部

子どものこころの発達医学教室
准教授

プロフィール

児童精神医学のスペシャリストとして、発
達障がいの診断・治療だけでなく、地域
や学校との連携、家族支援に尽力。母子
保健情報を活用した子どもの精神健康問
題についてのコホート研究を実施して
おり、臨床から研究まで幅広い分野で活躍
している。



参加無料

申込み不要

託児あり



問合せ●子ども課(内線1226)

健康

「おいしくたのしく栄養講座」に 参加しませんか？

【第1弾 食べることから地域を再発見!】

郷土食と聞いて、みなさんはどんな食べものを思い浮かべま
すか？郷土食は、その地域で作られている食材や食文化です。
健康推進課の栄養士が、学校・保育園のメニューのデモンスト
レーションを交えながら、郷土食について紹介します。郷土食
の魅力を発見しに来ませんか？レシピを覚えて家庭で作ってみ
るのもいいですね。小中学生の親
子、家族での参加も大歓迎！おい
しい香りに包まれながら、みんなで
ワイワイ楽しく学びましょう。

※野菜の摂取量を量るベジチェッ
クもできます！



日時…8月17日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…電話、または電子申請(QRコード)にて
お申し込みください。8月12日(水)締切。

参加無料



問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

「健康づくりパネル展」を 行います

健康づくりや、フレイル予防に関するパネル展示を行います。
ぜひご覧ください。

また、展示期間中の3日間は、握力測定や野菜摂取量の測定
“ベジチェック”、血管年齢測定、骨健康測定器“骨ウェーブ”な
どの体験ができます。この機会に、ご自身の身体をチェックし
てみませんか？“健康相談”も行
います。日ごろの食生活などの
困りごと、聞きたいことなど、お
気軽にご相談ください。

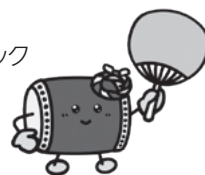
期間…8月18日(火)～30日(日)

場所…諏訪湖ハイツ 1階ロビー



健康相談・測定会

- 8月18日(火) 午前10時～正午
ベジチェック・骨ウェーブ・咀嚼^{そしゃく}チェック
- 8月21日(金) 午後2時～4時
血管年齢測定・最終糖化物質測定
- 8月25日(火) 午後2時～4時
ベジチェック・血管年齢測定・咀嚼^{そしゃく}チェック



問合せ●健康推進課(内線1177)

市の財政状況をお知らせします

令和7年度下半期

(令和7年10月1日～令和8年3月31日)

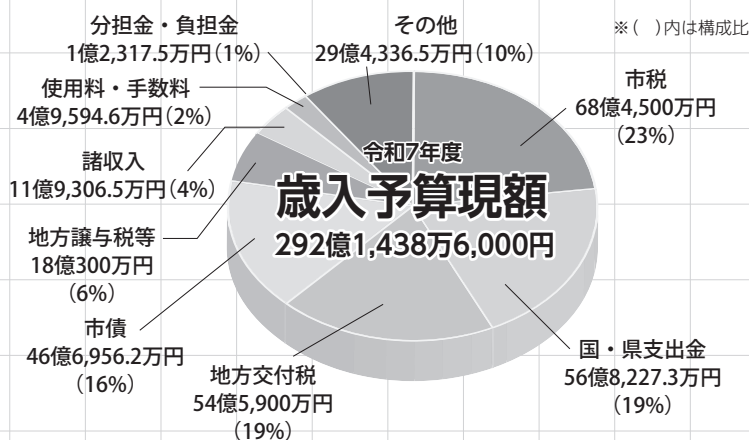
市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和8年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。※出納整理期間が5月31日まで設けられていますので、令和7年度決算額とは異なります。

問合せ●財政課（内線1532）

一般会計歳入歳出最終予算額…292億1,438万6,000円

令和7年度下半期では、8回の補正予算を行い、53億6,580万円を増額しました。
これにより、最終予算額は令和6年度に比べ、43億2,491万5,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…217億2,286万5,147円（収入率…74.4%）



※収入率…最終予算額に対する収入割合

市 税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
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
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に国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入るお金
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
諸収入	税の延滞金、預金利子など

歳出の状況 支出済額…219億7,557万7,205円（執行率…75.2%）



※執行率…最終予算額に対する支出割合

民生費
高齢者や障がい者の福祉、子育て支援などの経費



教育費
小・中学校や社会教育、スポーツ振興などの経費



総務費
市役所の運営や防災・コミュニティ振興などの経費



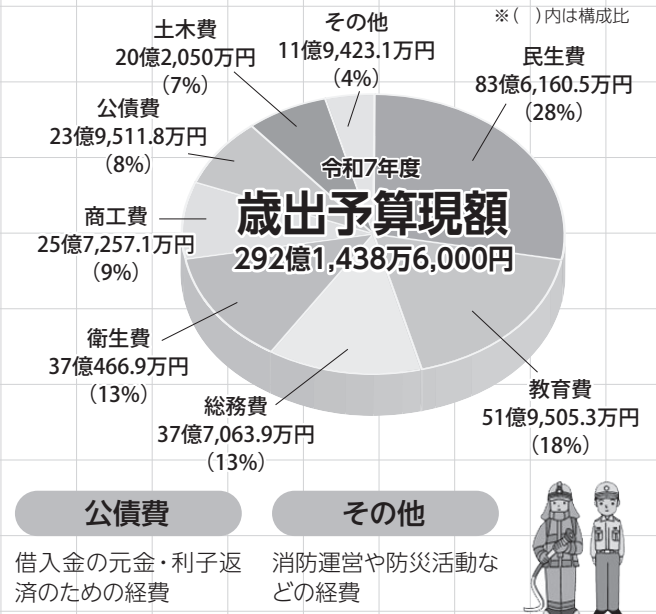
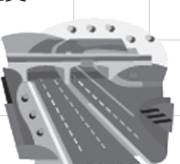
衛生費
各種検診や環境対策などの経費



商工・労働費
産業、商業の振興や雇用拡大などの経費

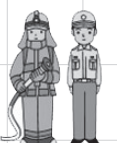


土木費
道路・公園整備などの経費



公債費
借入金の元金・利子返済のための経費

その他
消防運営や防災活動などの経費



令和7年度の歳入については、市税において、賃上げ等による個人所得の増などにより、当初予算額を超える収入が確保できました。一方で、歳出については、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かかる経費を要しましたが、国の交付金等を有効に活用し、より効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、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まちづくりを進めていきます。



お知らせ

令和9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9年4月1日～令和10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8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9日(金)から10月16日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しいたします。

②認定こども園ヤコブ幼稚園

日時…9月2日(水) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…9月3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…9月4日(金) 午後3時30分～

⑤信学会東堀こども園(同日2回実施)

日時…10月7日(水) 午後2時～・6時30分～

⑥ひまわり保育園

日時…10月9日(金) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月6日(火) 午後6時30分～

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。

※私立保育園等の入園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・聖ヨゼフ保育園岡谷・ひまわり保育園・信学会東堀こども園

日時…10月22日(木)

午前8時30分～午後5時15分

●認定こども園ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月13日(火) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園

日時…10月1日(木) 午前10時～午後3時

●きらり岡谷市民病院園

日時…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 (土曜保育実施園: あやめ・川岸・長地・西堀・神明)
	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	
②	私立 認定こども園 ヤコブ幼稚園	22-2618	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時45分～(2号認定のみ)、 夕方:～午後6時45分
	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)
③	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30分～ 延長:～午後5時(原則)
④	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
⑤	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
⑥	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
⑦	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児保育のみ)	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、パートタイムなど)
- 妊娠・出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む) ※最長3か月間
- 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 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(3歳(年少)以上児に限る)
- その他、上記に類する状態として市が特別に認める場合

【注意事項】

※産・育休明けによる職場復帰などに伴い、令和9年度中(令和9年4月1日～令和10年3月31日)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10年4月初日から1日保育が必要な家庭は、慣らし保育(半日保育)を令和10年3月中に行う必要があるため、今回の入園申し込みを行ってください。

※令和10年4月開園予定の川岸学園認定こども園は、来年度(令和9年度)に入園申し込みを受け付けます。定員を超え利用調整(選考)を行う場合は、令和9年度に川岸保育園・成田保育園に在園している園児であることを考慮したうえで、利用調整をします。

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

問合せ●子ども課(内線1262・1227)

information — 今月のお知らせ —

募集

養蚕を体験してみませんか？
参加者募集

岡谷蚕糸博物館にて、岡谷市の製糸業の歴史やお蚕さまの生態についての講義を受け、三沢区民農園で飼育している4万頭のお蚕さまに給桑(えさやり)を行います。また、岡谷産の糸を使用した機織り体験も実施します。養蚕から製品化までの一連の流れを体験できるイベントです。

期日…9月5日(土)・13日(日)

場所…養蚕体験：岡谷蚕糸博物館→桑畑(三沢区民農園)→蚕室(三沢区民農園)

機織り体験：岡谷蚕糸博物館(さぬのひろば)

対象…市内外問わず養蚕に興味のある人

※未成年者は保護者同伴のこと。

定員…12名程度

参加費…3,000円

申込み…8月1日(土)午前9時から電話にて受付。定員になり次第締め切ります。8月31日(月)午後5時締切。



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

募集

「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自分らしく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…市内に在住する、小中学校の児童・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…四つ切りサイズの画用紙(用具・材料は自由)

申込み…学校から配布された募集要項の「応募票」を作品の裏に貼り、8月24日(月)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。

※募集要項は市ホームページにも掲載しています。

※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7年度 小学生の部 最優秀賞



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

募集

岡谷市民音楽祭
「公募吹奏楽団」団員募集中

11月3日(火・祝)にカノラホールで開催される「第83回岡谷市民音楽祭」の、公募吹奏楽団「ごちゃまぜウィンドオーケストラ2026」に参加する仲間を募集します。

曲目

ゴジラ組曲

(ゴジラのテーマ、怪獣大戦争マーチ)

序曲「バラの謝肉祭」

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月3日(木)～計8回

参加費…一般500円、高校生以下300円

応募締切…8月31日(月) 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、右記の岡谷市文化祭のQRコードから、市民音楽祭の情報をご覧ください。

詳しくは▶



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ

やまびこ公園・岡谷湖畔公園
8月の行事予定

▶ノルディック・ウォーキングサークル

日時…8月7日(金) 午前8時～9時

(受付：岡谷湖畔公園岡谷南高裏にて午前7時45分～)

場所…岡谷湖畔公園→下諏訪ローイングパーク→岡谷湖畔公園(雨天中止)

対象…65歳以上の人

定員…10～15名

講師…酒井千春さん(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

参加費…600円(ボールのレンタル料・保険料込み)

申込み…やまびこ公園管理事務所

要申込み

▶第34回 やまびこフェスティバル

日時…8月9日(日) 午前9時30分～

内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会 ほか(一部変更になることがあります。)

※申込み方法など詳しくは、やまびこ公園ホームページでご確認ください。

一部要申込み

詳しくは▶



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ

最高裁判決に伴う 生活保護費の追加給付について

平成25年に行われた生活扶助費の基準改定が、最高裁判所の判決により違法とされました。これを受け、国が定めた新たな基準に基づき、当時の基準との差額分を対象の方へ追加で給付することとなりました。この追加給付は、当時生活保護を実施していた自治体が行います。

【追加給付の対象となる世帯】

原則として、平成25年8月1日から平成30年9月30日までの間に、生活保護を受給していた全ての世帯が対象です。この期間に加え、平成30年10月1日から令和8年3月31日までの間に、一部加算や毎年12月に支給される期末一時扶助が算定されていた世帯も対象となります。これらの条件に該当する場合は、現在生活保護が停止中の人や、すでに生活保護が廃止された人でも追加給付の対象となります。ただし、対象期間中に生活保護を受給していた人でも、現在死亡している場合は、追加給付の対象外となります。

【申請手続き・支給時期】

●現在、岡谷市で生活保護を受給している人

原則として手続きは不要です。岡谷市から、通常の保護費と同様に世帯主へ追加給付が行われます。(7月から支給)

●過去に岡谷市で生活保護を受給し、現在は受給していない人世帯主から、岡谷市へ申し出る必要があります。

●過去に岡谷市以外で生活保護を受給していた人(現在岡谷市で受給中の人も含む)

平成25年8月1日以降の期間において、岡谷市とは別の福祉事務所で生活保護を受給していた世帯は、世帯主が当時生活保護を受給していた福祉事務所へ申し出る必要があります。なお、他の自治体での支給スケジュールは異なる場合がありますので、各自治体の発信する情報もご確認ください。

受付期間…令和8年8月1日～令和9年7月31日

受付時間…平日の午前9時～午後4時30分

場所…市役所2階8番窓口 社会福祉課

※追加給付の金額算定には、当時の情報確認が必要となるため時間がかかる場合があります。また、追加資料の提出をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●社会福祉課(内線1258・1263)

お知らせ

「オープンエアマーケット」第3弾 農産物直売イベント 開催

生産者との会話をしみながら、青空の下でお買い物を楽しめます。旬を迎えたあま～いトウモロコシのほか、朝採れ夏野菜や果物などを数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…8月8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)

お知らせ

児童扶養手当現況届の 提出をお願いします

児童扶養手当を受給している人(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月中旬に現況届の提出が必要です。該当する世帯には、7月中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ことがありますので、ご注意ください。

【通常受付】

日時…8月3日(月)～31日(月) 平日午前9時～午後4時30分

場所…市役所2階8番窓口 社会福祉課

【夜間受付】

日時…8月19日(水)・20日(木) 午後5時30分～7時30分

場所…市役所9階 大会議室

【休日受付】

日時…8月22日(土) 午前8時30分～午後0時30分

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)、一部支給停止適用除外届(該当者には緑または橙の届出用紙と証明様式を6月中旬に送付)、その他必要な書類(該当者には7月中旬に送付した通知に同封)
※令和8年度課税分(令和7年1月1日～12月31日の収入について)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申告をしてください。

問合せ●社会福祉課(内線1259)

募集

「2026信州ねんりんピック」 囲碁・将棋大会 参加者募集

開催日時…10月3日(土) 午前10時～午後4時30分

場所…伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町)

参加資格…県内に在住の60歳以上の人

競技方法…囲碁：個人戦、棋力別に分かれスイス方式

将棋：クラスに分けリーグ戦、対局は平手

申込み…ハガキに氏名、年齢、生年月日、段級位、郵便番号・住所、電話番号を記入のうえ、下記にお申し込みください。

囲碁：日本棋院上伊那支部

〒396-0025 伊那市荒井489-10

将棋：日本将棋連盟長野県支部連合会上伊那支部

〒399-4600 上伊那郡箕輪町沢67

申込み期間…9月1日(火)～24日(木)

※詳しくは、(公財)長野県長寿社会開発センターのホームページをご覧ください。



問合せ●2026信州ねんりんピック実行委員会事務局

☎026-226-3741

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

8月15日(土)の
ごみ・資源物の収集はお休みです

8月15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 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)	8/17 (月)
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 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)	8/17 (月)
燃やすごみ	諏訪湖周 クリーンセンター 月～金曜： 午前8時30分～午後4時 土曜：午前8時30分～正午	○	○	○	休み	○
埋立ごみ 草 電池	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時～午後4時	○	○	休み	休み	○

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

住民税非課税世帯等に対し
エアコンの設置を補助します

物価高騰の影響が長期化するなか、近年続く猛暑で熱中症のリスクが高まっていることを受け、家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、エアコン設置支援に対する補助を行っています。対象世帯でまだ活用しておらず、期限までに補助金を活用したい人は、社会福祉課へご相談ください。

対象世帯…住民税非課税世帯および生活保護世帯

申請条件…岡谷市に住民票があること／世帯全員の住民税が非課税であること／住居に稼動するエアコンが1台も設置されていないこと／機器の購入前であること／遅くとも令和8年12月28日までに設置が完了するもの

補助金額 ※補助対象経費には設置工事費用含む。

①生活保護世帯…購入費用のうち上限額：7万3千円以内

②住民税非課税世帯…購入費用の3分の2以内
(上限額：4万8千円)

申請期限…9月30日(水)

申請方法…機器購入前に申請書を提出。
市が交付決定後に購入し、実績報告書を提出。



問合せ●社会福祉課(内線1251・1223)

環境

少しの工夫でエネルギー削減！
夏の省エネ対策しませんか

国は、エネルギーの需要が増大する夏季(6月～9月)と冬季(11月～3月)に、省エネルギーの取り組みを呼びかけています。省エネ対策は、エネルギーの安定供給や、脱炭素への貢献だけでなく、燃料費や光熱費の削減などの負担軽減につながる身近な取り組みでもあります。ぜひ一緒に各家庭でできる省エネに取り組んでみましょう。

空調の省エネ対策

- 適切な温度設定……………省エネ効果 **約5%**
※冷房の使用時、無理のない範囲で室温を上げた場合
- 目詰まりしたフィルターの清掃……………省エネ効果 **約2%**

照明の省エネ対策

- 不要な照明は消す……………省エネ効果 **約2%**
- リビングや寝室の照明の明るさを下げる……………省エネ効果 **約3%**

給湯の省エネ対策

- 入浴は間隔を空けずに入る……………省エネ効果 **約6%**
- お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする……………省エネ効果 **約2%**

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

年に一度の「体の定期点検」を
今年も忘れずに！

岡谷市では、国保加入者を対象に、6月1日～11月30日まで特定健診を実施しています。約9,000円相当が、期間中は無料で受診できます！一年に一度は特定健診を受診して、自分の健康状態をチェックしましょう！

対象…40歳～74歳の国民健康保険被保険者

受診無料

●SMS(ショートメッセージサービス)を利用した
受診勧奨を実施します

8月18日(火)(予定)に、一部対象者の携帯電話やスマートフォンに受診勧奨のメッセージを送付します。

※岡谷市からご案内するメッセージは、特定健診の受診をお願いする内容になります。個人情報や金融機関の口座情報を聞くことはありません。

※すでに受診や受診予約をした人にも、行き違いで配信してしまう場合がありますがご了承ください。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

特定健診特設Webサイト▶



問合せ●国保：医療保険課(内線1186)

健康ひと回メモ

No.582

「めまい」を起こす疾患 1

良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症は、頭を特定の方向に動かすと、ぐるぐると回るような回転性のめまいや、ふわふわするような浮動性のめまいが起こります。例えば、寝返り、起床、首を上下に振るなど、頭を特定の方向に動かしたときにめまいが起こります。

一般的には、難聴や耳鳴りなどの聞こえに関する症状が伴わないのも特徴です。また、めまいが続くのは数秒から数十秒で、長くても3分ほどで治まります。

内耳には、三半規管と耳石器という器官があります。この耳石器にある耳石がはがれ三半規管に入り込むと、三半規管の中のリンパの流れが乱れ、めまいが生じます。

めまいのほかに、次のような脳の病気が疑われる症状がある場合は、緊急性があるためすぐに医療機関を受診しましょう。例えば、顔や手足にしびれやまひがある、ろれつが回らない、声がかすれる、物が二重に見える、激しい頭痛がある、立てない、歩けない、などです。

めまいの診断には、問診、聴力検査、眼振検査などの耳鼻咽喉科や、頭頸部外科的検査（必要があれば脳のCTやMRIなど）を行います。

薬物による治療としては、抗めまい薬、

抗不安薬、吐き気がある場合には鎮吐薬などを服用します。

三半規管の中の耳石の位置がわかった場合は、頭位治療を行います。また、運動療法によるめまいの予防も効果があります。

頭位治療：医療機関で頭や体を動かし、耳石を三半規管の外に出す治療です。

運動療法：ベッドの長辺の中心に足をおろして腰かけ、体を左右どちらかにゆっくり倒し、横になった姿勢を60秒間保ちます。次に体をゆっくり起こしてもとの姿勢にもどり、反対側にゆっくり倒し横になった姿勢を60秒間保ちます。3回1セットを目安に行いましょう。寝る前に行くと、寝返りや起床の際にめまいが起こりにくくなる予防法です。

（岡谷市医師会）



お知らせ

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭において駆除をしていただくか、専門業者へ依頼をお願いします。

駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には薬剤散布が効果的です。薬剤の使用方法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで飛散に注意し散布してください。

お知らせ

ハチの巣に気を付けましょう！

ハチは例年、5月上旬から11月中旬にかけて活動します。特にスズメバチは、9月ごろに新女王バチが生まれるため、働きバチが巣に対して非常に敏感になり、巣の周辺が一番危険な時期となります。

ハチに刺されないためには、①遭遇しても追いかつけない、②黒っぽい服装を避ける、③ハチの巣に触れない、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除するか、当該建物または土地管理者、専門業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハチ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に読んで、できる限り夕方以降暗くなってから行うようにしてください。

問合せ●市民生活課(内線1171)