

岡谷市制90周年記念事業・うなぎのまち岡谷発足30周年記念事業

音楽も、グルメも、子どもの遊びも。岡谷のまちが、ワンダーランドになる。

LAKE SUWA WONDERLAND

10.3^{SAT} 4^{SUN}

レイクスワワンダーランド
会場 岡谷市民総合体育館スワンドーム周辺

music festival

Main Stage(スワンドーム)

UNAGI ROCK FESTIVAL 2026

チケット下記にて販売中!

一般券・・・8,800円 中高生券・・・5,000円

笠原書店本店

岡谷市観光案内所

岡谷市役所地下売店

公式WEB▶



※各店舗の営業時間に準じます

ローチケ、イープラス、ぴあ、イベントファイ、
楽天トラベル 各プレイガイドでも販売中

※「一般券」をご購入の成人保護者、1名につき

小学生以下2名まで入場無料

※ 全自由(1階スタンディング / 一部自由席エリアあり)

※ 中高生券:一般券同エリア。中学・高校生対象。

入場時要身分証明書提示。

※ 詳しくはWEBをご確認ください。公式WEBからもチケット、
シャトルバスチケット、駐車場チケットの購入が可能です。

同時開催 EEL SONIC (東体育館)



長野県出身または在住のアーティストによる
地元超密着型フェス“EEL SONIC”を同時
開催。こちらは観覧無料!

Food truck



キッチンカーフェスの
詳細は Instagram
よりご覧ください。



OKAYA_KITCHENCARFES

26店舗のキッチンカー!

OPEN 10:00 - CLOSE 20:00 入場無料

Kids' Activities

巨大ふわふわ遊具が集結!



協力: 信州松本トライデント・松本山雅FC

OPEN 10:00 - CLOSE 18:00 有料チケット制

主催 LAKE SUWA WONDERLANDプロジェクト実行委員会
(岡谷市・岡谷商工会議所・岡谷市観光協会・うなぎのまち岡谷の会・八十二長野銀行・諏訪信用金庫)

岡谷市民病院 外来診療案内 (令和8年9月1日現在)



岡谷市民病院広報誌「お～えん」(Web版)の発行と併せて、
「広報おかや」にも外来診療案内を掲載します。

●休診日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
●診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。 「お～えん」Web版▶

		診療科	予約診療以外の受付時間	予約の有無	担当時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1階	Aブロック	総合診療科 (内科)	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	阿部 正和 林田 美江	森下 開 立花 直子	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷲見 順教	工藤 大和 (信大) 森田 有紀
		呼吸器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	北口 良晃(信大) 小林 信光	平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
		循環器センター	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	青木 壮則(信大) 軽辺 健一	翠川 隆 西川 賢(信大)	三上 恭弘	西川 賢(信大) 翠川 隆	大熊 ゆかり(信大) 軽辺 健一 三上 恭弘
				予約制	午後	軽辺 健一 三上 恭弘	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
		消化器内科	—	予約制	午前 午後	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡 —
		脳神経内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～水・金)・ 予約制	午前	立花 直子	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘(予約)	立花 直子
				予約制	午後	立花 直子	森田 有紀	森田 有紀	上野 晃弘	立花 直子
		—	院外紹介制	午前・午後	—	—	—	森田 有紀	—	
		糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月・水・金)・ 予約制	午前	佐藤 亜位	—	北原 順一郎 阿部 正和	阿部 正和	森下 開 佐藤 亜位
				予約制	午後	平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 上原 由美子	—	平松 邦英 上原 由美子
		精神科	—	予約制	午前	—	杉山 暢宏	—	—	—
		シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	天野 直二	—	—
		心療内科	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
		児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—
Bブロック	整形外科 リウマチ科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月・水・金)	午前	関 駿一	手術日	根本 和明 (信大)	安川 紗香(信大)	上甲 厳雄	
			予約制		林 正徳 田中 学 小山 傑(信大)		内山 茂晴 林 正徳 田中 学 春日 和夫	上甲 厳雄 春日 和夫 鴨居 史樹	内山 茂晴 関 駿一 春日 和夫 泉水 康洋(信大)	
			予約制		午後		—	—	田代 敦泰	天正 恵治(信大・第2,4)
Cブロック	小児科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	信大医師(午前9時から) 倉田 敬	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	
	神経発達診療科	—	予約制	午後	慢性外来	慢性外来	予防接種	慢性外来・予防接種	慢性外来・予防接種	
	皮膚科	午前8時～ 午前10時30分	予約なし(月・水・金)・ 予約制	午前	大橋 敦子 信大医師	手術日	大橋 敦子 信大医師	アトピー・乾癬外来 (予約)	大橋 敦子	
			予約制	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	大橋 敦子	
	耳鼻咽喉科 頭頸部外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前 午後	梅垣 油里	信大医師 午後手術のため人数制限あり	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	
			午後	—	—	—	—	—		
2階	Dブロック	外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 横井 謙太	交代制
				午後	交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制	
		肝胆膵外科 専門外来	—	予約制	午前 午後	— —	— —	— —	— —	宮川 眞一(第1・3) (手術)
		呼吸器外科	—	予約制	午後2～4時	—	—	信大医師(第1・3・5)	—	—
	Eブロック	総合診療科 (外科)	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)	午前	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎
				予約制	午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎
		小児外科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～木)・ 予約制	午前	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—
		心臓血管外科	—	予約制	午後2～4時	—	—	—	信大医師	—
		腫瘍内科	—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏(第2・4)
		泌尿器科	午前8時～ 午前11時	予約なし(火～金)・ 予約制	午前	—	平形 志朗	石塚 修 平形 志朗	平形 志朗	石塚 修 平形 志朗
		眼科	別記※	予約なし(月～金)・ 予約制(午後予約)	午前 午後	高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師(人数制限あり) —
				午後	—	—	—	—	—	
	特殊歯科 口腔外科	—	予約制	午前 午後	瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳 手術日	瀧沢 淳 手術日	瀧沢 淳	
				午後	—	—	—	—	—	
Eブロック	産婦人科	午前8時～ 午前11時	予約なし(月～金)・ 予約制	午前	百瀬 浩晃 鈴木 靖子	鈴木 靖子 百瀬 浩晃 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 百瀬 浩晃	白川 貴士 鈴木 靖子	
		—	予約制	午後	手術日	鈴木 靖子 百瀬 浩晃	手術日	百瀬 浩晃	鈴木 靖子	
リハビリ科		予約制			—	—	重松 理	—	—	
健診センター		予約制			上原 由美子 泉 雅軌	今井 寿生 三澤 富子	上原 由美子 牧島 秀樹	三澤 富子 皆川 健斗	上原 由美子 鈴木史恭	

※眼科の受付時間：(月) 午前8時～午前10時
(火)～(木) 初診午前8時～午前10時30分、再診受付は午前11時まで
(金) 午前8時～午前10時30分(ただし人数制限あり)
●特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
●皮膚科の月・水曜日は、当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

●「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
心臓血管外科・シニアこころ診療科…予約センター 23-0489まで
児童思春期外来…心療内科外来まで
健診センター…直通電話 23-8050
上記以外は、各診療科までお問い合わせください。

問合せ●岡谷市民病院
☎23-8000 (庶務課)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「みやくみやくと ミライへめぐる 下水道」 (令和8年度下水道推進標語)

9月10日は「下水道の日」です！

下水道はルールを守って使いましょう

市の汚水は、下水道管やマンホールポンプを経由して、諏訪市豊田のクリーンレイク諏訪へ運ばれて処理されています。ちょっとした不注意で、油や台所のごみなどを流すと、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てしまいます。快適な生活を守るために、一人ひとりがルールを守って使いましょう。



大雨のときのお願い

集中豪雨の際には、下水道管に雨水や地下水が大量に流れ込み、下水道の処理能力を超えることがあります。実際に、市内でもマンホールから汚水があふれたり、トイレや浴室の排水が流れにくくなったりした地域もありました。

台風シーズンを迎えるにあたり、処理能力を超えると予想される場合には、防災行政無線・市ホームページ・LINE・配信メールなどでお知らせしますので、下水道への排水を控えていただくようご協力をお願いします。
(情報の入手方法は、下記の防災訓練の記事を参照)

令和3年8月の大雨では、市内でもマンホールからの溢水が数か所ありました。
(写真は成田町二丁目付近)



問合せ●水道課(内線1431)

2026 クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

クリーンレイク諏訪の施設見学・下水道関連の展示のほか、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12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…施設見学、下水道関連展示・実演、プランクトン観察、マスコットふれあい など

問合せ●水道課(内線1411) / 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955



お知らせ

各区の防災訓練に参加しましょう！

災害時は、地域での助け合いが大切になります。9月6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6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。



命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

●岡谷市LINE公式アカウント

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを配信します。安全で安心な生活を送るため、ぜひ「友だち登録」してください。



●メール配信@おかや

「岡谷市LINE公式アカウント」と同様に防災情報をメールで取得できます。



●テレホンサービス ☎24-2050

防災行政無線の放送内容を確認できます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

募集

プロがサポート！
「おうちエクササイズ」受講者募集

日ごろの運動不足を解消したい人、正しい食事の知識を身につけて健康的な毎日を送りたい人、必見です！初心者でも安心して取り組むことができる内容で、専門の講師があなたの健康づくりを丁寧にサポートします。

対象…国保加入者で、医師に適度な運動をすすめられている人
期日…9月27日、10月11日・25日、11月8日・22日、

12月6日・20日(全7回) 毎回日曜日

時間…①午後1時30分～②午後3時～

定員…2名(1回80分・各回1名)

場所…やまびこの森

トレーニングセンター

費用…3,500円(7回分)

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

お試し講座も開催します

本格的に参加するのはハードルが高い…、そんな人にはお試し講座の受講がおすすめです！本格的な講座を受講する前に、気軽に体験してみませんか？

日時…9月10日(木) 午後1時30分～3時30分

定員…5名程度

場所…岡谷市保健センター

費用…500円

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

問合せ●医療保険課(内線1186)

お知らせ

令和9年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

令和9年4月1日から令和10年3月31日の期間に新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、9月から10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、上記期間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月当初から一日保育が必要な家庭は、令和10年3月中に慣らし保育を行うため、今回の入園申し込みを行ってください。



詳しくは▶



問合せ●子ども課(内線1262・1227)

お知らせ

岡谷市看護専門学校
オープンキャンパス 開催

あなたの「なりたい看護師」への第一歩を、
私たちと一緒に。

どなたでも参加できます！看護体験、校内案内ツアー、展示コーナーや、雑貨やお菓子の販売も予定しています。看護の学びや学校の雰囲気、実際に見て、体験してみませんか。学費、学校生活など、気になることを個別に相談できます。

日時…9月26日(土) 午前10時～午後0時30分

●入試説明会…午前11時～

入試のポイントや学校の特徴を、
わかりやすくご説明します。



詳しくは



問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

お知らせ

将来の夢を応援します!!
「薬剤師養成奨学金」のご案内

岡谷市民病院では、将来当院の薬剤師として地域医療に貢献したい、という意欲を持つ学生のみなさんを経済的に支援するため、「薬剤師養成奨学金」を新設しました。

【当院の奨学金の3大メリット】

- 手厚い貸与額…月額10万円、薬学部6年間で総額720万円の貸与を受けることができます。
- 返還免除制度…卒業後、貸与を受けた期間と同じ期間(例：6年間貸与なら6年間)当院に勤務することで、奨学金の返還が全額免除されます。
- 年度途中で申請しても「4月分」から受給可能…「年度の途中で経済的支援が必要になった」という場合でも、申請した年度の4月までさかのぼって貸与を受けることができるため、安心です。

対象者…大学の薬学部(6年制)に入学予定または在学中で、卒業後直ちに岡谷市民病院に薬剤師として勤務する意思のある人

貸与期間…大学の正規の修学期間内(最大6年間)

受付期間…随時募集中 **定員**…若干名

申込み…必要書類を添えて、岡谷市民病院庶務課宛に郵送してください。

選考方法…面接試験により貸与の可否を決定

詳しくは▼



問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

9月は認知症月間です
～認知症を自分ごととして考えよう～認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター
「ロバ隊長」

2024年に、9月を認知症月間、9月21日を「認知症の日」と定め、認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現をめざしています。今後、認知症高齢者、MCI（軽度認知障害）の高齢者は増えていくことが推計されています。認知症は今や誰もがなりうる身近な病気です。一人ひとりが認知症を自分ごととして考えることが大切です。

【認知症について知る・考える】

- 認知症サポーター養成講座…認知症を正しく理解し、知識を得ることができます。随時申し込み受付を行っています。
- 軽度認知障害（MCI）を知ろう…何度も同じことをたずねる、新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる、約束を忘れることが増えた…など気になる症状があれば相談を。早期の対策で自立した生活を維持することができます。

詳しくは▼



【9月の取り組み】

- 認知症に関する書籍の特設コーナーの開設…市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍を展示します。岡谷市認知症ケアパスや関連図書を通じて、認知症やその対応についての理解を深めましょう。
- 市役所ロビーに認知症に関する情報の展示
- 旧市役所庁舎のライトアップ…認知症支援・普及活動のシンボルカラーの「オレンジ」で、9月1日（火）から30日（水）までライトアップします。

相談窓口

気になったら早めの受診・相談を

●認知症初期集中支援チーム

（岡谷市地域包括支援センター内）

認知症の人（疑いのある人）やその家族を医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困りごとや心配ごとの確認を行っています。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医と連携しながら、ご本人やご家族に合わせたサポートを行います。

☎23-2336（直通）

●諏訪地域認知症疾患医療センター 医療相談室

（諏訪赤十字病院内）

相談のほか、認知症かどうかの診断など、認知症の専門機関としてほかの医療機関や福祉機関と連携しながら、認知症の人とその家族が地域で生活していく支援を行っています。

☎78-4560 平日（祝日を除く）午前9時～午後5時

問合せ●介護福祉課（内線1285）／岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

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。あなたも「援助員」や「ボランティア」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。

場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

受講無料

時間…午後3時～4時（②③は午後4時30分まで）

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のいずれかにて提出。

	日程	内容
①	9月7日（月）	生きがいデイの目的（介護福祉課） 生きがいデイの現状と岡谷市の現状について 遊具紹介（岡谷市社会福祉協議会）
②	9月29日（火）	“ありがとう”のシャワーで笑顔の交換 （中信レクリエーション協会）
③	10月8日（木）	救命入門～応急処置・窒息・外傷等～ （岡谷消防署）
④	10月23日（金）	聞いて体験！伝えよう ～フレイル予防3つの柱～（健康推進課）

問合せ●介護福祉課（内線1283）

お知らせ

長野県男女共同参画センター
“あいとぴあ”さんかくセミナー

「都道府県版ジェンダー・ギャップ指数から見える

課題と可能性 ～長野県の男女平等度は？～」

誰もが自分らしく輝けて、「ここで働きたい、暮らしたい」と思える長野をつくるヒントをデータから探ります。政治・行政・教育・経済の4分野で示す「都道府県版ジェンダー・ギャップ指数」、長野県は何位？岡谷市では、カルチャーセンターでパブリックビューイングを開催します。わたしたちの課題と可能性を一緒に考えましょう。

日時…9月26日（土）

午後1時30分～3時30分（受付：午後1時10分～）

講師…山脇 絵里子さん

（共同通信社編集局 メディアセンター長）

会場…カルチャーセンターIT研修室

（岡谷市パブリックビューイング会場）

定員…20名

申込み…電子申請（QRコードから）、または
電話にてお申し込みください。

9月18日（金）締切。

要申込み

聴講無料



問合せ●地域創生推進課（内線1363）

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

9月は
秋の農作業安全運動月間です

秋は収穫作業等で農業機械の利用が増え、疲労の蓄積などにより事故のリスクが高まります。

特にトラクターの使用時には、安全フレームを必ず立て、シートベルトとヘルメットを着用し、転倒・転落時の被害軽減に努めましょう。

作業前後の点検や周囲の安全確認を徹底し、無理や焦りのない作業を心がけることが重要です。

高齢農業者の事故防止や、農道・公道を走行する際の交通安全にも十分配慮しましょう。

残暑の影響により熱中症の危険も続くため、こまめな水分・塩分補給と十分な休憩を取り、体調管理を徹底してください。

家族や地域で声を掛け合い、安全な農作業を実践しましょう。



問合せ●長野県諏訪農業農村支援センター ☎57-2932

環境

9月は「使用済電池の収集」を行います
埋立ごみの収集日に出してください

使用済電池の収集は、9月と3月の年2回です

●電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。

回収している電池…一般家庭から出た使用済アルカリ乾電池、マンガン乾電池、ボタン電池、コイン電池などの一次電池(使い切り電池)、リサイクルマークがついたりリチウムイオン電池などの二次電池(小型充電式電池)や携帯電話への充電を主機能とするモバイルバッテリー。

※加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した電池は、専門事業者へ持ち込んでください。また、電池以外のものを混ぜないでください。

●電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。QRコードから市ホームページの電池分別ガイド、収集場所を確認することができます。



家庭ごみ・資源物収集場所マップ



電池分別ガイド

問合せ●環境課(内線1447・1448)

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や、野生動物の通り道となり、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)

健康

9月10日～16日は
自殺予防週間です

わたしたちは、日々さまざまなストレスを受けています。過剰にストレスを感じる状態が続くと、こころや体に不調をきたしてしまい、なかには、こころの調子を崩しているのに、そのままがんばり続けてしまう人もいます。いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけましょう。

●「こころの体温計」を利用して、あなたやあなたの大切な人のこころの状態をチェックしてみましょう。パソコンやスマホで簡単にチェックできるアプリです。こころの病気の兆候があれば、一人で悩まずに、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。こころの体温計▲



●こころや体のサイン例…イライラしたり怒りっぽくなる・気分が落ち込む・やる気がなくなる・寝つきが悪くなる・食欲がなくなる など

●こころと体のセルフケア例…バランスのとれた食事や良質の睡眠・リラックスできる時間をもつ・ストレッチをする・今の気持ちを書いてみる・腹式呼吸をくりかえす・音楽を聞く・歌を歌う など



詳しくは
「こころの情報サイト」▶

問合せ●健康推進課(内線1184)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

やまびこ公園
9月の行事予定

▶ ノルディック・ウォーキングサークル

日時…9月4日(金) 午前8時～9時

(受付: 公園管理棟前にて午前7時45分～)

場所…鳥居平やまびこ公園(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

▶ やまびこマレットゴルフ秋季大会

日時…9月17日(木) 受付: 午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…500円 対象…高校生以上の一般男女

申込み…やまびこ公園管理事務所

要申込み

▶ プリンス&スカイラインミュウジウム

オータムフェス

期日…9月27日(日)

場所…プリンス&スカイラインミュウジウム

内容…トークショー、お宝市 など

問合せ…プリンス&スカイラインミュウジウム ☎22-6578

やまびこ公園管理事務所



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

お知らせ

福祉タクシーをご利用ください

岡谷市福祉タクシーは、市内に住所がある80歳以上の人や障がいのある人が、地域とつながりを持ちながら生き生きと生活を送るために、通院、買い物、入浴などの移動や外出手段として利用できます。

利用料…1回300円

※利用券: 1枚3,000円(10回分)

利用条件

- 岡谷市内を運行します。市外に行くことはできません。
- 出発地から目的地までが1回の運行です。途中、他の場所に寄ることはできません。
- 行きと帰りに利用したいときは、2回分の予約をしてください。
- 運行台数が限られており、予約が集中すると、希望の時間に利用できないことがあります。

※詳しくは、ホームページをご覧くださいか、

社会福祉課までお問い合わせください。 詳しくは▶



問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ

高齢者世帯状況調査を
実施します

岡谷市では、市内にお住まいの70歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。12月末までに、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

訪問対象…原則として70歳以上の市民

調査時期…12月末まで

調査対象

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 70歳以上の1人暮らしの世帯
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 70歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

●69歳以下の人同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する69歳以下の人介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 同居者が未成年のみである

ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ

「図柄入り諏訪ナンバープレート」
導入に向けた準備を進めています

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄ナンバープレート(地方版)」の導入を目指し、準備を進めています。ナンバーの交付開始は令和9年11月頃を予定しています。詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。



詳しくは▶

問合せ●図柄入り諏訪ナンバープレート導入検討委員会
(事務局: 諏訪広域連合 企画総務課 企画係)

☎52-4141

健康ひと回メモ

No.583

漢方の副作用について

漢方薬は副作用がないので安心だという声を聞きます。しかし、漢方も薬である以上、西洋薬に比べれば頻度は少ないのですが副作用は皆無ではありません。

マオウ（麻黄）を含む方剤は心臓を刺激しますので、高血圧・狭心症・不整脈の持病のある人には要注意です。また前立腺肥大の人は尿が出にくくなる場合があります。

カンゾウ（甘草）を含む方剤でむくみ・高血圧・筋肉痛などの症状が出る場合があります。とくに甘草を大量に含む方剤や、甘草を含む方剤を併用した場合には注意が必要です。

ケイシ（桂枝）やニンジン（人参）を含む方剤で発疹のある場合が、また、サイコ（柴胡）とオウゴン（黄芩）を含む方剤で間質性肺炎・薬剤性肝障害や膀胱炎をおこす例があります。サンシシ（山梔子）を含む方剤で腸間膜静脈硬化症の報告がありました。

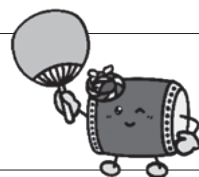
副作用とまぎらわしいものに「瞑眩（めいけん）」があります。漢方薬が効果を現すまえに、一時的に体調が悪化したり予期せぬ症状（一時的な高熱、下痢、湿疹など）がでたりする現象です。この場合は薬をそのまま続けていけばすぐに症状は消失します。

いずれにせよ、体調の異変に気づいたら、すぐ主治医にご相談いただくのが安全です。

また、副作用とは異なりますが、妊娠初期（第12週頃までは）は漢方といえども薬を避けるにこしたことはありません。妊娠中期以降は比較的安全に使用できますが、早産・流産の危険性があるダイオウ（大黃）、ボウシヨウ（亡硝）、トウニン（桃仁）、ボタンピ（牡丹皮）、コウカ（紅花）、ゴシツ（牛膝）などの生薬を含む処方方は慎重であるべきだとされています。

また西洋薬でも同様ですが、定期的な採血検査が重要です。

（岡谷薬剤師会）



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

健康

9月は

「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動」です

健康増進普及月間

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」

～健康寿命の延伸～

運動・食事・禁煙・睡眠など、個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりの実践を促進するための月間です。岡谷市では、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、いきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざしています。今より10分多く身体を動かすことや、良質な睡眠を確保することが、健康への第一歩につながります。この機会に自身の生活を振り返り、健康増進に努めてみませんか。

また、病気の早期発見・早期治療のために、年1回健診を受けましょう。

第4次岡谷市健康増進計画 ▶



市立岡谷図書館の
テーマブックコーナーで
関連書籍を紹介します!!

食生活改善普及運動

2026年度テーマ

「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」

健康増進には、食生活の改善が重要です。

野菜や果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。日々の食事に1皿プラスし、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をめざしましょう。

また、おいしく減塩するためには、栄養成分表示を見て選んだり、減塩食品などを上手に活用するのもいいですね。この機会に日頃の食生活を見直してみませんか。

「健康増進普及月間」&
「食生活改善普及運動」▶



問合せ●健康推進課(内線1181・1185)

今月の子育てポイント(胎児期)「私なりの妊娠期の過ごし方を見つけよう」

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、ときには友人と会うなど、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

