

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

技術専門校 訓練生募集

〔電子制御コース(6か月)〕
募集期間：8月14日(水)～9月4日(水)
入校選考：9月11日(水)
合格発表：9月18日(水)
※詳細はお問い合わせください。「岡谷技術専門校」でWeb検索もできます。
問合せ ● 長野県岡谷技術専門校
☎ 227-2165

秋の「家庭犬しつけ方教室」 参加者募集

日程(全7回)
第1回(学科)：9月8日(日)
午後1時30分～3時30分
場所：諏訪合同庁舎講堂
第2～7回(実技)：9月15日～10月20日の毎週日曜日
午後1時30分～3時30分
場所：諏訪合同庁舎駐車場
対象：登録、法定ワクチンを済ませた犬(犬種を問わず)と飼い主。
参加費：申込み金2000円、テキストト代500円、動物愛護会費1000円(年会費)、首輪・リード

のない場合は別途実費
定員：約30頭(先着順で締切)
申込み：電話またはハガキで受付。
電話：☎ 23-50998(内田宅)
宛先：〒392-8601 諏訪市上川

1-1644-10 諏訪保健福祉事務所
所内動物愛護会諏訪支部事務局
記入事項：①住所・氏名 ②電話番号 ③犬の名前 ④犬種 ⑤犬の年齢 ⑥犬の性別 ⑦犬の特徴
申込み期限：8月30日(金)
問合せ ● 動物愛護会諏訪支部しつけ
☎ 23-50998(内田さん)

暴力団追放のポスター、 標語を募集します

(公財)長野県暴力追放県民センター
では、暴力団追放を訴えるポスターおよび標語を募集します。最優秀作品、入選作品は、10月8日(火)に上田市民会館で開催される「暴力追放長野県民大会」で表彰します。
応募資格：県内居住の人
応募方法：
ポスター：B3サイズの画用紙を使用。用紙1枚につき1作品
標語：はがき、封書、FAX、メールで受け付け
作品には「住所、氏名、年齢、性別、職業または学校名、連絡先電話番号」を明記してください。
※自作未発表作品に限ります。
※応募作品は返却されません。
※入選作品の著作権は、主催者に帰属します。
応募締め切り：9月2日(月) 当日消印有効
発表：入選者には直接連絡します。優秀作品などはホームページで発表します。
問合せ ● (公財)長野県暴力追放県民センター ☎ 026-235-2140

自衛官・各種学生募集

募集種目と受験資格：次に該当する男女(日本国籍のある人)
● 一般曹候補生・自衛官候補生：18歳～27歳未満
● 航空学生：高卒21歳未満(高卒見込みを含む)
● 防衛大学校・防衛医科大学校医学科・看護学科(自衛官コース)：高卒21歳未満(高卒見込みを含む)
試験内容：筆記試験・口述試験・身体検査(適性検査含む)
募集期間・申込み：自衛隊諏訪地域事務所にお問い合わせください。
問合せ ● 自衛隊諏訪地域事務所 (茅野市商工会館ビル1階)
☎ 82-6785

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(9月分)：
8月18日(日) 小学校：午後7時～ 中学校：午後8時～
場所：市民総合体育館第1会議室
※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要です。詳細はスポーツ振興課まで。

第43回市民登山参加者募集

期日：8月31日(土) ※雨天中止
目的地：飯綱山(1917m)
集合：カノラホール前に午前4時45分(5時出発)
資格：市内在勤または在住の人(小学生は保護者同伴)
会費：大人6000円・小人3000円
※申込み時に2000円を現金、残りは8月21日(水)の説明会に持参。
申込期間：8月1日(木)～20日(火)の午後5時まで
定員：25名
申込み：市民総合体育館窓口
問合せ ● 岡谷市山岳協会の三沢悦郎さん(自宅 ☎ 23-7722 会社 ☎ 72-3178)

各種スポーツ教室

◎女性ヨガ教室

期間…9月3日～10月22日 毎週火曜
日(全8回)
時間…午後7時30分～9時
対象…市内在住・在勤の高校生以上の女性
場所…市民総合体育館2B会議室
定員…20名

◎ママスポ広場(テニス教室) (託児あり)

期間…8月30日～10月18日 毎週金曜
日(全8回)
時間…午前10時～正午
対象…市内在住・在勤で1～4歳児を
育児中の人
場所…市宮庭球場
定員…20名

◎卓球教室

期間…9月2日～11月18日 毎回月曜
日(全8回)
時間…午後7時～9時
対象…市内在住・在勤の小学4年生以上の人
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月10日～10月29日 毎週火曜
日(全8回)
時間…午後7時～9時
対象…市内の小学4年生～中学3年生
場所…市民総合体育館
定員…30名

申込み…各教室開始の1か月前から市民総合体育館窓口で受付(電話申込不可)。詳細はお問い合わせください。
受講料…小中学生…1000円、高校生以上…2000円

問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市体育協会
☎22-8850(平日のみ)

◎テニス教室(託児あり)

期間…8月21日～毎水曜日計10回
時間…午後1時～2時30分
対象…一般成人男女
場所…市宮庭球場
受講料…6000円
申込み…市民総合体育館窓口
問合せ●シンコースポーツ(株)
☎22-8800

営業時間のご案内

市民総合体育館・市宮庭球場・市民水泳プールの8月15日(木)の営業は、午後4時までとなります。
問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

おしらせ

原爆の日、終戦記念日に サイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。

市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうしましょう。

6日(火)…午前8時15分
9日(金)…午前11時2分
15日(木)…正午

橋梁長寿命化修繕計画

岡谷市橋梁長寿命化修繕計画を策定しました。詳しくは、市ホームページの同計画をご覧ください。土木課窓口でも、ご覧いただけます。
問合せ●土木課(内線1321)

都市計画の変更(案)の 縦覧について

岡谷市・諏訪市・下諏訪町が共同で整備を進める「湖周地区」ごみ処理施設に関する都市計画の変更(案)について、次のとおり縦覧を行います。この案について、意見がある場合は、縦覧期間終了の日までに、市長あてに意見書を提出することができます。

縦覧期間…8月7日(水)～20日(火)
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)

縦覧場所…都市計画課
問合せ●都市計画課(内線1332)

情報公開・個人情報の 実施状況を公表

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、市の情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

平成24年度中に請求があったもの
1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数…20件
● 開示決定等の状況

全部開示…7件 部分開示…12件
不開示…0件 文書不存在…1件
未決定…0件

(2) 不服申立て状況および不服申立て処理状況…該当なし

2 個人情報(岡谷市病院事業を除く)
● 目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…1件 外部提供…0件
※開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーおよび各支所で閲覧することができます。

問合せ●総務課(内線1552)

人権擁護委員会による

「特設人権相談所」開設

いじめ、児童虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。

日時…9月2日(月)午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイッ

※相談無料。秘密は厳守します。直接相談会場にお越しください。

問合せ●長野県方法務局諏訪支局
☎521-2440

健康ひと回メモ

No.430

水分摂取について

わたしたちの体を構成する成分のうち、50～60%が水分（血液・体液）で成り立っています。健康人では体液の水分量の調整は、水分の摂取量（入る量）と尿の排泄量（出る量）を加減することによって一定に保たれています。体液は海水に似た水溶液で、糖質やタンパク質、脂質、電解質などが溶け込んでいます。健康人では細胞内の水分量が減少すると、脳の口渴中枢が刺激を受け、喉の渇きを感じさせて水を飲み、体液濃度のバランスが自然にとれるようになっていきます。

水分摂取の目安は普通、成人では食事に含まれる水分（1000～1200ml）以外に、飲用として1日1000～1200mlが必要とされています。運動、発熱、暑さが加われば、水分の摂取量を増やします。つまり、喉が渇けば、そのつごまめに水分を摂取することが勧められています。たとえば、発作性心房細動の場合は、水分の摂取は脳梗塞の予防効果があり、腎機能障害の初期も水分の摂取が推奨されます。

では、暑ければ、どんどん水分を摂取していけばよいのでしょうか？

もちろん、そういうわけではありません。水分の過剰摂取により体液量が増加すると、血液を循環させるポンプの働きをしている心臓の負担になります。そして心臓のポンプ機能以上の水分負荷がかかると「肺うっ血」といって肺の毛細血管がむくみ、動く息切れするようになります。あるいは、四肢や顔面にむくみが出てきます。では、水分の過剰摂取を見つけるにはどうすればよいのでしょうか？

ひとつは、労作時の息切れに注意することです。具

体的には、動いたときに「ハアハアする」ようだと、肺うっ血の可能性ががあります。もうひとつの方法は、すねの骨面の皮膚を指で押してみることです。皮膚に指のあとが残るようであれば、浮腫があることとなります。

このように、過剰な水分摂取の症状が出るようであれば、水分制限が必要となります。たとえば、心疾患、腎疾患、肝疾患の進行した状態はむくみや、塩分制限とともに水分制限が必要となります。

ここで注意が必要なのは、病気の初期段階では水分を多めに摂取した方がよい場合でも、病気が進行した状態では、逆に水分制限が必要な場合があるということです。たとえば心房細動の場合、初期には血拴塞栓症けっせんそくせんしょうの予防のために、少し水分を多めに摂取した方がよいのですが、心不全状態では逆に水分制限が必要です。ただし、水分制限により血液が濃縮されると血拴塞栓症になりやすくなるため、この場合は水分制限をしながら、血拴塞栓症を予防する抗凝固薬の内服が必要となります。

このように臓器障害の程度により、適切な水分摂取量が想定されますので、息切れや浮腫などの自・他覚症状のほか、血液検査などでの評価が必要です。このため、かかりつけのお医者さんに、自分の水分摂取量について聞いておくとういでしょう。

なお、水分は、なかなか自分で制限するのは大変です。水分制限の必要な人は、ご家族にも協力してもらおうとよいでしょう。

（医師会）



◎応急手当を習いませんか◎

●普通救命講習(I)

日時…9月8日(日) 午前9時～正午
内容…心肺蘇生法の基本(AED含む)
※受講者全員に修了証を交付します。

●上級救命講習

日時…9月15日(日) 午前9時～午後5時
内容…心肺蘇生法(全般)のほか、ケガや急病の際に役立つコース
※効果測定を行い修了証を交付します。



会場…岡谷消防署2階会議室

募集人員…いずれも20名程度(定員になり次第締切)

受講料…無料

対象…中学生以上で、胸骨圧迫(心臓マッサージ)などの軽度な運動ができる人
※遅刻、早退の場合は修了証を交付しないことがあります。



申込み・問合せ●岡谷消防署 ☎22-0119

CANORA HALL インフォメーション **カノラホール**〈岡谷市文化会館〉 TEL 24-1300 FAX 24-1412

10月16日(水) 午後7時開演

AI「MORIAGARO」TOUR



「Story」「ハピネス」など、ゴスペルクワイアーで鍛えた実力派シンガーのAI(アイ)が、岡谷初登場!

パワフルな歌声で聴衆を魅了する彼女と、一緒に盛り上がりましょう♪

【主催】カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後6時開場 午後7時開演

【会場】大ホール

【チケット】全席指定6,300円

ソサエティ会員5,700円

※4歳以上はチケットが必要です。

8月4日
一般発売

カノラ・ウィークエンド・コンサート CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~

9月28日(土) 午後7時開演

アルケミスト コンサート



発売中

左: こんやしようたろう(うた)
右: 井尻慶太(ピアノ)

パウロ=コエリョの世界的ベストセラー“アルケミスト”の名を冠したデュオが「音の錬金術」を魅せます! 積水ハウスのCMソングで、多くのファンを獲得した「こんやしようたろう」の澄みわたる歌声+軽やかなピアノ=いつでもどこでもステキな音楽のできあがり! 客席からのお題を、温かくて・癒されて・ちょっとだけホロリとなる名曲に仕上げる、即興演奏のコーナーも楽しみなウィークエンドコンサートです。

【主催】カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後6時30分開場 7時開演 【会場】小ホール

【チケット】全席自由一般2,000円 小中高生500円

市の封筒裏面に掲載する広告の募集

市から発送する封筒の裏面に掲載する広告を募集します。市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒ですので、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご応募ください。

規格・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm)

50,000枚 広告枠(縦4cm×横10cm・1色刷り): 4枠

掲載料…1枠 35,000円

封筒使用期間…平成25年9月から約1年間(封筒がなくなるまで)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するものなど。

応募方法…会計課備え付けの募集要項と申込書でご応募ください。ホームページからダウンロードも可。

募集締切…8月19日(月)

問合せ●会計課(内線1111)



広告

ご入居のご負担を少なく、介護サービス品質はそのまま。



24時間介護付き有料老人ホーム

さわやか 絹の郷 信州おかや
〒394-0021 長野県岡谷市郷田二丁目1番24号

☎ 24-8822
絹の郷 検索

※上記は入居時年齢91歳以上の場合です。※入居時の年齢によって入居時のお支払いが異なります。詳しくはお問い合わせください。※月払い利用料は居室A-aの場合です。居室の向きや景観によって家賃相当額が異なります。※月払い利用料の内訳は、管理費・家賃相当額・食費の合計です。介護保険自己負担やその他の有料サービスは含みません。

新プラン ご利用しやすい入居一時金のお支払い方法
入居一時金年払い方式

入居時のお支払い

74万円~

入居一時金・年払い方式
入居時年齢91歳以上

月々のお支払い

15.9万円~

月払い利用料:A-a居室の場合

【施設概要】施設名/さわやか絹の郷信州おかや ■所在地/〒394-0021 長野県岡谷市郷田二丁目1番24号/TEL:0266-24-8822/FAX:0266-24-8824 ■施設までの主な交通手段/JR東日本中央本線岡谷駅から徒歩28分(2.2km)JR岡谷駅よりバス7分 神明町下車徒歩5分
■敷地面積/3,578.35㎡ ■延床面積/2,965㎡ ■居室面積/18㎡~23㎡ ■居室数/全79室 ■今回募集数/20室 ■入居要件/入居時65歳以上、自立・要支援・要介護 ■新築/平成23年9月1日竣工 ■構造/鉄骨コンクリート造 地上4階建 ■事業開始年月/平成23年10月1日 ■建型/特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護 ■事業者番号/長野県指定 第2070400557号 ■白居の権利形態/利用権方式 ■土地建物の権利形態/土地・建物所有 建物・事業権所有 ■事業内容/介護サービス10名(1階) ■利用料の支払方法/一括金方式 ■入居一時金/180万円~500万円(償却期間内の返金制度あり、短期解約特例あり) ■月額利用料/管理費・61,000円、月額家賃相当額、47,000円~72,000円、食費・51,300円(30日限食) ※介護保険1割負担分、電気代、おむつ代、医療費の実費、その他実費は別途徴収 ■人員体制/2.5:1以上 ■居室区分/全室個室 ■居室付設備/照明・エアコン・洗面台・トイレ・緊急通報装置・カーテン・収納大小スリムクローゼット・介護用ベッド・寝具一式 ■共用設備/食堂・テイルーム・談話室・喫煙室・理美容室・健康相談室・大浴場・備浴・機械浴 ■事業主体名/TPRトータルサービス株式会社 ■所在地/〒394-0002 長野県岡谷市赤沢一丁目1番32号/TEL:0266-23-8817/FAX:0266-24-0543 ■ホームページ/http://www.tpr-swyk.jp ■広告有効期限/平成25年5月24日~平成25年7月23日