

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金		土	
1	2		
離乳食教室(ぐっくん教室) (R4年2月生) [予約制・個別対応] (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222	7	8
離乳食教室(ぼくぼく教室) (R3年7月生) [予約制・少人数教室] (株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632	9	
4	15	16	
信和設備(株) ☎ 22-3302	(株)総設工業 ☎ 28-8504		
1	22	23	
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	十和設備(株) ☎ 24-0182		
8	29	30	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330		

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談 無料法律相談 [予約制]	13日(水)午前9時～正午 庁舎602会議室 19日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:木嶋日出夫 弁護士 ※8月分予約:7月20日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制] 家庭児童相談	20日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課(内線1279) 月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課(内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:社会福祉課(内線1263)
	生活困窮相談 (生活就労支援センター) 子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:社会福祉課(内線1254) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ:教育総務課(内線1232)
	子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 13日(水)・27日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ:健康推進課 ☎ 23-6141(直通)
移行	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ:社会福祉課(内線1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 19日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ:地域創生推進課(内線1362)
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ:社会福祉課(内線1254)
	ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:社会福祉課(内線1254)
就労	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:地域創生推進課(内線1361)
	ミニジョブカフェ[予約制] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	13日(水)午後1時～4時 テクノプラザおかや 対象者:40代前半までの人 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者:44歳までの人やその家族 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	20日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	19日(火)午後1時～4時 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:農業委員会事務局(内線1488)	

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

相談日	時間	場所	連絡先
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

### 今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第2期

◎国民健康保険税 第4期

納期限…8月1日(月)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。  
口座振替の方は、残高確認をお願いします。  
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1136)

### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

- 1回目▶7月15日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)  
内容:授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など
- 2回目▶7月29日(金) 午後7時～8時(オンライン)  
内容:安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



R4年度 5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回のみ:奇数月)

日 月 火 水 木

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター (57-2930) または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

●休日急病当番医院

受付／原則午前9時～午後5時 (午後は来院前に要電話連絡)  
※緊急時の医療問合せ

休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119

●休日当番歯科医院

保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで

●水道修理工当番店

土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。  
保健センターで行う集団接種はありません。  
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

3	4	5	6	7
<p> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
10	11	12	13	14
<p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 3歳児健診 (R1年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	
17	18	19	20	21
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> ウエルシア薬局 ☎ 26-0117</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R2年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
24	25	26	27	28
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p> しのの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
31	<p><b>諏訪地区小児夜間急病センター</b></p> <p>■診療日：火・木・土・日</p> <p>■診療時間：午後7時～9時</p> <p>■診療科目：小児科</p> <p>生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>		<p><b>健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日)</b></p> <p>午前8時30分～午後5時15分</p> <p>問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	
<p> さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> しのの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>			<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 3～4か月、9～10か月児健診、1歳6か月児健診：バスタオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿) 聴力・視力検査をおこなってください。</p> <p>※ 2歳児にこにこ教室：歯ブラシ、コップ、タオル</p>	

**お知らせ** 情報公開の実施状況を公表します

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、令和3年度に請求された市への情報（公文書）開示などの実施状況を公表します。

▶ 情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況  
請求件数…22件

開示決定などの状況				
全部開示	部分開示	文書不存在による不開示	訂正請求に対する請求の拒否	未決定
7件	9件	5件	1件	0件

2. 審査請求の状況…該当なし

▶ 個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…2件 外部提供…2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で閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

**お知らせ** 発達を促す遊びを体験 第2回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか？ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…8月3日(水) 午前9時30分～

11時30分(受付:午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

**お知らせ** 人権擁護委員を委嘱します

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小口 常夫 下田 幸子 澤 宣夫

杉村 千加子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
  - 民間における人権擁護運動の助長に努める
  - 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集をなし、長野地方法務局への報告など
- 問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

**募集** 令和5年4月採用 諏訪広域連合 職員募集

職種	区分	勤務場所	募集数
看護師	社会人	救護施設 八ヶ岳寮	1名
消防士	上級	消防本部また	6名程度 (各区分 2名程度)
	中級	は諏訪圏域内	
	初級	の消防署	

募集受付期間…7月19日(火)～8月25日(木)

第1次試験(教養・適性検査・論文) …9月18日(日)

第2次試験(面接・体力\*) …10月23日(日)

\*体力試験は消防士職種のみ

- 詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ●諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)

☎52-4141(内線373・374)

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

こちらから▶



**もっとお知らせ**

募集やイベント、環境、健康など  
まだまだお知らせしたいこと

**お知らせ** 7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくため、昭和46年7月1日に「岡谷市民憲章」は制定され、現在、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人・団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
  - 小学1年生へ球根・花鉢の贈呈
  - 中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈
- 問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局(地域創生推進課内 内線1363)

**お知らせ** オープンエアマーケット 第3弾

いよいよ夏本番。さらに豊富になる夏野菜や果物、楽しいイベントをご用意してみなさんのお越しをお待ちしています。※出店者の状況により、内容を変更する場合があります。

日時…7月16日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場

問合せ●農林水産課(内線1486)

問合せ●秘書広報課(内線1364)



**シルキーチャンネル** 7月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送番組

- わが家のアイドル
- Sports Timeおかや
- 岡谷インフォメーション
- 体験☆研修農園 ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

お知らせ

## 「サマージャンボ宝くじ」

購入は県内で!

問合せ●財政課(内線1532)

7月5日(火)から8月5日(金)まで販売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、**長野県内の宝くじ売り場**でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

サマージャンボ宝くじのポスター。背景には花火が咲き誇る夜の風景が描かれています。中央には大きな数字「7」があり、「7億円」と表示されています。その下には「1等前後賞合わせて7億円 1等5億円、前後賞各1億円」と記載されています。右側には数字「3」があり、「3千万円」と表示されています。その下には「1等3,000万円」と記載されています。上部には「当せんチャンス広がる!」というフレーズが丸い吹き出しで表示されています。下部には「この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。」というメッセージが魚のキャラクターの口から出ています。左下にはQRコードと「PCやスマホでネット購入!」の文字、そして「宝くじ公式サイト」の検索ボタンとURL「https://www.takarakuji-official.jp/」が示されています。最下部には「7月5日(火)同時発売」とあり、販売期間「7月5日(火)~8月5日(金)」と抽せん日「8月17日(水)」が記載されています。また、「各1枚 300円」と「2022年市町村振興宝くじ 一般財団法人 全国市町村振興協会」のロゴも含まれています。

公益財団法人 長野県市町村振興協会

環境

## 特定外来生物の駆除に

ご協力ください

『特定外来生物』とは、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼす、または及ぼすおそれがある外来生物のことで、諏訪地域でもアレチウリやオオキンケイギクなどの繁殖が確認されています。この地域で育まれた豊かな自然環境を守るため、『特定外来生物』の駆除にご協力ください。

### 【諏訪地域で見られる特定外来生物(植物)】

アレチウリ…花は直径1cm程度。葉は広いハート形で両面ざらついている。



つる性植物で、巻きひげで他の物に巻き付く。7~10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。

### オオキンケイギク

…花は直径5~7cmで橙黄色。へら状の葉が3~5つに分裂。両面あらい毛がある。5~7月に道路沿や河川敷などで多くみられる。



### 【駆除のポイント(植物の場合)】

『特定外来生物』は繁殖力が強いので、繰り返し駆除することが大切です。駆除後は繁殖を防止するため、以下のことを必ず守ってください。

- 原則として、駆除した場所から持ち出さないでください。燃やすごみとして出す場合は、枯死させてから種子などがこぼれないように指定袋に入れ、袋の口をしっかりとしばってください。(二重袋ならさらに良い)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## やまびこ公園 7月・8月の行事予定

- ▶やまびこ草木染教室(要申込み)  
日時…7月7日(木) 午前10時~  
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば  
参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,000円~)

- ▶やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)  
日時…7月14日(木) 受付:午前8時~8時30分  
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース  
参加費…500円 対象…高校生以上の一般男女

- ▶第30回 やまびこフェスティバル  
日時…7月30日(土) 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、金魚すくいほか(一部変更になることがあります。)

- ▶第8回 やまびこ親子ふれあい自然体験会(要申込み)  
日時…8月7日(日) 午前9時30分~午後2時30分  
場所…やまびこ公園 いこいのひろば  
内容…弓矢、竹鉄砲などの遊具づくり体験、ネイチャーゲームほか(一部変更になることがあります。)

- 参加費…大人400円・小人100円(傷害保険料含む)  
対象…小・中学生の親子(子ども複数可、ただし必ず小学生がいること)

- 持ち物…軍手、昼食、水筒、あれば使い慣れた工具など  
●作業のできる服装で、帽子は必ず着用してお越しください。

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

※クイズウォークラリーの申込み方法は後日ホームページにて発表します。

## 各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

### ◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時  
場所…市民総合体育館  
定員…10名 受講料…1回500円  
申込み…当日窓口にて受付。

### ◎夏休み短期子ども水泳教室

期日…7月25日(月)～28日(木) 計4回  
時間…小学生:午後3時～4時  
幼児:午後4時30分～5時30分  
場所…市民水泳プール  
定員…小学生:30名・幼児:20名  
受講料…4,000円

### ◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

着衣のままプールに入り、海や川など水辺の事故から命を守る体験講習会。

日時…7月10日(日)  
午前10時30分～11時30分  
場所…市民水泳プール  
定員…20名 受講料…300円  
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

### ◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…正午～午後4時のうち1時間  
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム  
受講料…1回1,500円

### ◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…午後1時～7時のうち1時間  
場所…市民水泳プール  
受講料…1回1,800円

以上申込み…窓口または電話で受付。  
トレーニングは体育館まで、短期子ども水泳、着衣泳、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800  
市民水泳プール ☎23-6820

## 『元氣いきいき』岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。施設、用具の案内やスポーツのアドバイスを行う「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室」(無料体験)を行います。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)  
日時…7月21日(木) 午前9時～午後3時  
※「体力測定」は午前10時、「はつらつ健康体操」は午前11時から、定員各20名、事前申込みにて受付  
場所…市民総合体育館スワンドーム、2A、2B会議室、トレーニングルーム  
使用料…無料(個人利用のみ)  
持ち物…運動のできる服装、上ばきなど  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

## 各種スポーツ教室

### ◎小中学生ソフトテニス教室

期間…7月25日(月)～8月3日(水)  
計8回(土日除く)  
時間…午後4時～6時15分  
場所…市営庭球場  
対象…市内の小学4年生～中学3年生  
定員…40名(先着順)  
受講料…1,000円(保険料820円別途)  
申込み…7月1日(金)～19日(火)、市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。  
問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会  
☎22-8850  
(平日 午前9時～午後5時)

### おかやスピードスケート・総務サポートクラブ

### ◎スピードスケート教室 (初心者～上級者コース)

期間…7月19日(火)～  
令和5年2月7日(火) 計30回  
時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分  
場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか  
対象…市内の小学生  
定員…50名(先着順)  
受講料…3,000円(保険料820円別途)  
申込み…6月27日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。  
問合せ●やまびこスケートの森  
☎24-2494  
スポーツ振興課 ☎22-8804

## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)…7月17日(日)  
小学校:午後7時～  
中学校:午後7時30分～  
場所…市民総合体育館  
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

### 岡谷市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。  
▶7月2日～17日の土曜日、日曜日、7月18日(月・祝)、8月27日(土)、28日(日)…午前9時～午後6時30分  
▶7月23日(土)～8月21日(日)…午前9時～午後8時30分  
※ただし、8月15日(月)は午後4時まで営業。  
※7月28日、8月4日、11日、18日の木曜日にも営業します。

### 個人利用者優先デー

第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館一部施設を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。  
日時…7月17日(日) 午前9時～午後6時(午後6時以降も状況により利用可)  
使用料…1人2時間  
大人220円、小人110円  
※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館  
☎22-8800

### 岡谷市民ボッチャ体験会

日時…8月9日(火) 午後7時～8時(受付:午後6時30分～)  
場所…市民総合体育館(スワンドーム)  
対象…市内在住、在勤、在学の人  
定員…30名(先着順)  
申込み…7月19日(火)～8月5日(金)までに電話または市民総合体育館窓口にお申し込みください。  
問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会  
(スポーツ振興課) ☎22-8804

# 健康ひとメモ

No.537

## 医療と介護と福祉の連携

### こころをつないで、こころをあわせて、お願いだけ

いまから半年ほど前、本当に寒い日の当直の朝、救急車のけたたしいサイレンの音が響き、救急

外来搬送口のドアが開きました。救急隊がストレッチャーに乗せた患者さん（70代くらいの男性）を急いで病院の治療ベッドに移動させました。意識はありません。呼吸はしていましたが、全身冷たく、からだは動かさず、脈はふれるが遅く、血圧は低い状態です。病歴、身体診察所見から、すぐに酸素吸入と点滴を開始。血液検査で低血糖はなし、心電図も危険な不整脈はありません。続けて脳CT、MRI撮影の結果、脳出血や脳梗塞などもなく、胸部レントゲン、CTなどを撮影するも異常なく、病歴、身体診察所見、諸検査から低体温症と確定診断しました。

全身を温め（搬送時から温め、心電図も低体温症に見られる変化がありました）、薬物療法を続け、しだいに血圧も上昇し、意識障害、全身状態も改善し、救命することができました。その後も入院治療を継続し、リハビリテーションも施行し、以前と同様な状態に回復して退院され、現在はデイケア通所中です。

では、この患者さんの全体像を振り返ってみましょう。70歳代、男性、ひとり暮らし、子どもはいるが連絡とれず、近くに親戚や友人もおらず、近所との交流も少ないようでした。飲酒量は多く、医療機関の受診はとくにありません。今回はたまたま、隣組の人が用事で自宅を訪問した際、応答がなく、玄関が開いていたため家のなかをのぞいたところ、倒れているのを発見し、救急要請されたとのことでした。少しでも発見が遅れたら救命できたかわかりません。ふだん

から隣の力、協力、互助は大切です。

最近ひとり暮らし、高齢者のみの家庭もますます増加しています。なにか困っていることがあれば遠慮なくだれかに相談しましょう。相談先はたくさんあります。隣の人、民生委員、市役所はなんでもまず電話してみてください。担当課（市民生活課、介護福祉課、健康推進課、社会福祉課、子ども課など）が対応してくれます。また、こころ、からだのことで心配なことがあれば、医療機関の規模に関わらず、通院している、したことがある「かかりつけ医」にご相談ください。かかりつけ医はあなたの専門医です。

医師それぞれに得意分野がありますが、医療機関同士連携し、最適な治療が受けられるように努力しています。また、医療以外のことでも、生活に困っていることがあればなんでも相談してみましよう。福祉や介護の担当者とも連携して対応します。かかりつけ医のいない人でもお気軽に近くの医療機関にご相談ください。相談された医療機関がかかりつけ医です。解決方法が必ず見つかります。

「愛する」の反対はなんでしょう。それは「関心がない」です。社会は協力しないと成り立ちません。まわりの人にも関心をもって生活しましょう。また、相談されたらよく聴く。「傾聴」しましょう。そして、解決に向けて実践しましょう。ひとりで抱え込まないで、まず相談しましょう。

それだけでも解決できることはありません。こころをつないで、こころをあわせて、お願いだけ。

（岡谷市医師会）

## 募集

### 令和5年4月採用 初期研修医 募集!

#### 【医学生、ご家族のみなさんへ】

岡谷市民病院では、この度、長野県より基幹型臨床研修病院の指定を受け、令和5年度の初期研修医を募集します。

募集人員…2名

応募資格…令和5年医師免許資格取得見込みの人、令和4年度医師臨床研修マッチング参加者

応募期間…7月31日(日)まで(当日消印有効)

採用日…令和5年4月1日

採用試験…面接試験 試験日…8月(書類選考後、別途通知します)

提出書類…①履歴書、②健康診断書、③エントリーシート、④成績証明書(①、②、③の書類は当院ホームページでダウンロードできます)

※待遇や福利厚生など、詳細は当院ホームページをご覧ください。

また、ご不明の点は、電話、メールなどでおたずねください。

Eメール mail@okaya-hosp.jp

岡谷市民病院ホームページ



問合せ●岡谷市民病院 研修センター ☎23-8000(内線3631)

## お知らせ

### 7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です

7月は“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域づくりに努めましょう。

#### 【心配ごと相談所】

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家庭問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

日時…7月6日(水)・20日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

問合せ●社会福祉課(内線1251)