

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

患者さんの負担を最小限に 腹腔鏡手術について



Hospital
ほすぴた
ルポ 52
Reportage

患者さんへのメリットが多い手術方法のひとつとして、腹腔鏡手術があります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した消化器外科の横井医師に、消化器外科領域で行っている腹腔鏡手術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

病院自体が新しいので、とてもきれいな病院だと感動しています。岡谷市民病院には、以前からお世話になっている先輩の先生方がいて心強いですし、スタッフも温かく、非常に仕事がしやすい環境だと感じています。

― 腹腔鏡手術とは

腹腔鏡手術は、できるだけ患者さんの負担を少なくする手術方法として開発されました。皮膚に数か所、1cmから2cmほどの小さな穴を開け、そこからお腹の中に専用の小型カメラと手術器具を入れ、患部を切り取る手術になります。20cmから30cmほどお腹を切り開いて行う開腹手術に代わり、いまや傷が小さく済む腹腔鏡手術が外科手術の主流になりつつあります。

― 対象となる病気は

病気の状況にもよりますが、岡谷市民病院では、胆のう結石や胆のう炎、急性虫垂炎や鼠径ヘルニア（脱腸）、大腸（直腸）がんや胃がんなどで腹腔鏡手術を行っています。しかし、良性の病気でも重症なものや、がんが進行

している場合などは、取り残しがないよう、開腹手術で行っています。

― 腹腔鏡手術のメリットについて

一番のメリットは、開腹手術に比べて入院期間が短く、体力の回復が早いことです。ひとつひとつの傷口が小さいと、傷の痛みが軽く、治りも早いので、患者さんの負担を最小限に抑えることができます。また、感染症のリスクも軽減でき、見た目もあまり気にならないところもメリットとして挙げられます。

一方で、腹腔鏡手術は直視ではなく、モニター画面を見ながら行うため、開腹手術に比べると、細かい操作が多く、どうしても時間が長くなります。全身麻酔薬などによる身体への負担も時間がかるほど大きくなります。

― 今後の抱負について

腹腔鏡手術は、難易度が高く、高度な技術が求められることから、より確実、より安全な手術が提供できる



よう、岡谷市民病院でさらに研鑽を積み、腹腔鏡の技術認定医などの資格取得に向けて取り組んでいきたいと考えています。また、患者さんやご家族に寄り添った温かい医療を提供できるように努めていきたいと思っています。

― 最後に市民のみなさんにひと言メッセージをお願いします

外来診察でみなさんから腹腔鏡手術の相談を受けますが、すべての患者さんに適用できるものではありません。個々の患者さんにとって最適な手術方法を提案し、寄り添いながら支援していきますので、安心して手術に臨んでもらいたいと思います。着任したばかりで不慣れなところも多いですが、みなさんの健康の手助けとなるように携わっていききたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。

問合せ ● 岡谷市民病院

023-8000

消化器外科 医長 横井 謙太 医師

宮崎医科大学（現・宮崎大学）医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。消化器外科医長。趣味はドライブとサイクリング。着任以降は、運動不足の解消も兼ねて、諏訪湖周辺でサイクリングを楽しんでいる。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチンの4回目の接種がはじまります

国の方針に基づき、接種を希望する対象のみなさんへ、新型コロナワクチンの追加接種(4回目接種)を実施します。

接種目的…新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化を予防するため

対象者…60歳以上の人、基礎疾患を有する人(18歳以上60歳未満)、その他重症化リスクが高いと医師が認める人

接種間隔…3回目の接種完了から5か月以上経過

使用ワクチン…ファイザー社製ワクチン、武田/モデルナ社製ワクチン

接種方法…

- ◆個別接種(60歳以上の医療従事者)…6月中旬開始予定(各医療機関)
- ◆集団接種…7月19日(火)開始予定
 - 岡谷市民病院 平日:午後1時30分～4時30分
 - 市民総合体育館 土・日:午前9時～正午・午後1時～4時
※8月3・4・5日の平日も実施予定
- ◆市内かかりつけ医療機関での個別接種…7月21日(木)開始予定

接種券の送付…3回目の接種完了から5か月を経過する人へ、順次、接種券(予診票)を送付します。

申込み方法…

- ①集団接種:申し込みハガキ、またはインターネット予約
- ②個別接種:接種を実施する医療機関への直接申し込み、または、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)で予約申し込み

◆新屋敷区、小口区(初回接種の高齢者モデル地区)の対象者は、7月19日(火)より岡谷市民病院にて集団接種を実施する予定です。

※小児(5歳～11歳)のワクチン接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)へご連絡ください。

- 全ての接種において、接種期間は9月末までです。希望する人は期間内に接種を受けてください。
- そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象者へ通知を送りました

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象となるみなさんへ、個別通知を送りました。本人が接種を希望する場合に接種を行います。通知内容をよく読んでワクチン接種を受けましょう。

【令和4年度の対象者】

- ①令和5年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

※これまでに肺炎球菌ワクチンを1回以上接種したことがある人は、定期接種として受けることができません。

期間…令和5年3月31日(金)まで(医療機関の休診日を除く)

接種回数…1回

費用…市の公費負担3,000円が支払い時に差し引かれます(差額は自己負担)

※市町村民税非課税世帯に属する人は、接種する前に健康推進課へ補助申請をすることにより、自己負担分(上限8,000円)が減免となる補助券を発行します。

●対象者①の人へは、予診票などを個別に送付しました。対象者②に該当する人は、健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

お知らせ

マイナンバーカードを利用して 自宅で国民年金の手続きができます!

5月から、マイナンバーカードをお持ちの国民年金被保険者のみなさんを対象に、インターネットを使った国民年金に関する各種手続きができるようになりました。これにより、下記の申請を24時間・365日、市役所への来庁不要で行うことができます。

【可能な手続き】

- 国民年金第1号被保険者加入の届出
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料学生納付特例の申請

マイナポータルはこちら▲

※ご利用には「マイナポータル(行政手続のオンライン窓口)」の利用者登録と利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカードが必要です。登録については、上記QRコードからホームページをご確認ください。

【そのほか不明な点は…】

- ホームページで確認
日本年金機構
電子申請ページ

こちらから▶
- 電話で相談
日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
受付時間
月～金曜日:午前8時30分～午後7時
第2土曜日:午前9時30分～午後4時

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

選挙管理委員会からのお知らせ
さあ、投票に行こう！

参議院議員通常選挙

7月10日(日) 午前7時～午後8時

●期日前投票ができる期間 ※参議院議員通常選挙では、レイクウォーク岡谷での期日前投票は実施しません。

場 所	期間 時間	6									7								
		日	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9
市役所2階	8:30～20:00	曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

長野県知事選挙

8月7日(日) 午前7時～午後8時

●期日前投票ができる期間

場 所	期間 時間	7											8					
		日	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
市役所2階	8:30～20:00	曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
レイクウォーク 岡谷1階	9:00～20:00		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-

【混雑する時間帯・曜日を避けて投票しましょう】

令和3年衆議院総選挙の期日前投票の場合、午前中は混雑する傾向があり、午後3時以降の時間帯が比較的すいていました。投票日当日も同様の傾向があります。また、投票日直前の金曜日・土曜日はとても混雑します。分散投票にご協力ください。



問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)



投票所では

感染予防対策を実施します！

安心して投票所にお越しください

●各投票所に使い捨て鉛筆を用意しますが、心配な人は鉛筆(シャープペンシル)をご持参ください。

▶選挙公報が届かない人は

選挙公報は各区の協力により各世帯へ配布していますが、事情により選挙公報が届かない世帯には郵送しますので、事前に選挙管理委員会事務局まで、宛名・住所・電話番号を、電話かFAX(22-2380)でご連絡ください。一度申し込めば次回から継続して郵送します。また、選挙公報は、市役所、各支所などの公共施設にも置き、選挙管理委員会事務局のホームページにも掲載します。ただし、ホームページに掲載の選挙公報を紙に印刷して配ることは、法律で禁止されていますのでご注意ください。

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

夏ならではの省エネ対策で、家庭から『無駄なエネルギー』をなくしませんか？ 少しの工夫で減らすことができます。

▶夏の省エネしてますか？

打ち水…水分が蒸発する際に周囲の熱を奪う特性を効果的に利用したもの。(雨水、風呂の残り湯も利用できる)

緑のカーテン…室内や建物への日ざしをさえぎり、根から吸った水分を葉から蒸発させて周囲の熱を奪い、気温の上昇をおさえる。

クールシェア…エアコンの少人数での使用をやめ、家庭や地域の涼しい場所をみんなでシェア(共有)する取り組み。

▶減らせるエネルギーはありませんか？ 省エネ行動による削減事例

省エネ行動	年間の削減量等	
	エネルギー削減	料金の削減
冷蔵庫にものを詰め込みすぎない	43.84kWh(電気)	約1,180円
エアコンフィルターを月に1・2回清掃	31.95kWh(電気)	約860円

出典：経済産業省資源エネルギー庁省エネポータルサイト

問合せ●環境課(内線1445)

環境

蓄電システム導入補助金の
受付を開始します

太陽光発電システムと蓄電システムを組み合わせることで、家庭で発電した電気を有効に活用できます。また、停電時や災害時には非常電源として活用できます。この機会に蓄電システムの導入を検討してみませんか。

対象…市内の住宅等に設置／10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム(環境省ZEH支援事業の対象製品)

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内(上限10万円)

※国および県の補助金と併用可能です。

補助件数…30件

受付開始…7月1日(金) 定数に達し次第受付終了

●工事着工前に交付申請書を提出。令和5年3月31日までに工事を完了し、実績報告書を提出。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

熱中症予防×コロナ感染防止に「新しい生活様式」を取り入れて健康に!

知っておきたい! 熱中症予防行動のポイント



適宜マスクを外して休憩を

- 屋外で、人との十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外し休憩する
- マスクの着用時は強い負荷の作業や運動などを避ける
- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に。汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。)



暑さを避ける

- 感染予防のため、換気扇や窓の解放により換気を十分に
- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- 暑い日や時間帯は無理な外出はさける
- 涼しい服装にする



熱中症予防に関する
情報はコチラ



日ごろからの健康管理で 体調チェック

- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



熱中症警戒アラートを活用

- 「熱中症警戒アラート」は、暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省と気象庁から発表されます。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。熱中症警戒アラートが発表された場合、防災メールや市のホームページで熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い注意しましょう。

問合せ●健康推進課(内線1177)

環境

『市内一斉気温測定』にご参加ください

市内の暑い所や涼しい所を調査するため、7月31日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測ってみてください。

記入用紙は、環境課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。記入して環境課にお持ちいただくか、メール(seisou@city.okaya.lg.jp)、FAX(22-7281)などでご報告ください。

結果は報告書にまとめ、参加者全員にお届けします。市内の気温がわかる資料です。ぜひご参加ください。

結果報告期限…8月3日(水)まで

※環境課にて温度計の貸し出しもしています(数量制限あり)。

問合せ●環境課(内線1445)

環境

「その他プラスチック」そのまま捨てずに サッと洗ってごみから資源に!

その他プラスチックは、燃やすごみの約半分の容量を占めていますが、分別して燃やすごみを減らすことで、各家庭で年間約3,000円の節約になります! 夏に消費量が増えるペットボトルのふたやラベルも、その他プラスチックに分別しましょう。

燃やすごみを減量すると、ごみの焼却時に発生するCO₂(二酸化炭素)の減少につながります。

2050年ゼロカーボン達成のため、市民のみなさん一人ひとりのご協力をお願いします。

毎週燃やすごみ1袋(45ℓ)を
分別により減らした場合

燃やすごみ	差額 (手数料)	その他プラスチック
45ℓ1袋 -85円	60円	45ℓ1袋 25円
差額(手数料) 60円×52週(1年間) =3,120円		

めざせ! 2050年ゼロカーボン
岡谷市では2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロをめざしています。

問合せ●環境課(内線1448)

お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から16年が経過しようとしていますが、昨年の「令和3年8月大雨災害」においては、尊い命が失われたほか、多くの家屋や農地などにおいて甚大な被害が及ぶ結果となりました。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全、安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。いつ起こるかかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。
※当日の朝、防災行政無線による市長メッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。

制定日 平成23年6月23日

『メール配信@おかや』に 登録しましょう

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しています。登録は無料です。ご利用ください。

〈登録方法1〉下の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。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。



問合せ●危機管理室(内線1592)

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！～ご利用・ご参加ください～

▶ 防災関連図書コーナー

期間…6月25日(土)～7月28日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月14日(木)～21日(木)

場所…イルフプラザ1階

募集

内山霊園聖地の 使用者を募集します

募集区画…11区画

1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓지가なく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。(法人は、市内に主たる住所を有するもの)

※岡谷市に本籍だけがある人は、別に管理人を定めてください。

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市民生活課窓口へ申請してください。使用者は抽選会にて決定します。

受付期間…7月4日(月)～12日(火) ※土・日を除く

抽選会…7月26日(火) 午後3時～
(保健センター 1階 研修室)

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

あなたの家は安全ですか？

▶ 自宅の耐震性を知りたい

専門の診断士が住宅の無料耐震診断を行います。

対象…以下のすべてに該当する住宅

●昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)

●一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)

●在来工法の木造住宅

※「耐震診断申込書」に必要事項を記入し提出してください。

申込書は市ホームページからダウンロードできます。電子申請でも申し込みます。



市ホームページ

▶ 自宅の耐震改修を考えている

耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして診断された住宅を耐震補強工事、または現地建替え工事をする場合、その費用の一部を補助します。

補助額…工事費の8割 ※限度額100万円

▶ 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内から住宅の移転を考えている
レッドゾーン内から、岡谷市立地適正化計画の居住誘導区域内に住宅を移転する場合、その費用の一部を補助します。

限度額…既存住宅の除却費用97.5万円、移転後の住宅の建設費用等731.8万円(利子補給)

※各補助制度を受けたい人は、工事契約前にご相談ください。

問合せ●都市計画課(内線1372・1374)

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和4年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法については、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。

▶ 8月から保険証が新しくなります

本年10月1日からの法改正に伴い、令和4年度は保険証が2回交付されます。

①7月中旬にお届けするのは、令和4年9月30日まで有効の緑色の保険証です。

②9月中旬にお届けするのは、令和5年7月31日まで有効の桃色の保険証です。

長野県後期高齢者医療広域連合から郵送(特定記録郵便)されます。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

※保険証に記載されている住所以外への郵送を希望する場合は、前もって医療保険課にご相談ください。

▶ 歯科健診のご案内

対象者(主として昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの被保険者)には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和4年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度も税率を改定しましたので、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの(うぐいす色→藤色)に変わり、7月中旬に、世帯主あてに特定記録郵便にて郵送します。

※70歳以上75歳未満の人は、「被保険者証兼高齢受給者証」となり、1枚の証で受診できます。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要の場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、身分証明書、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

▶ マイナンバーカードが保険証として利用できます

マイナンバーカードを医療機関で保険証として利用できるほか、限度額適用・標準負担額認定証の申請が不要になります。

※利用には事前にマイナンバーカードへの登録が必要です。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

介護保険第1号被保険者(65歳以上)のみなさんへ

令和4年度の介護保険料が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法は、年金から天引きされる「特別徴収」、または、納付書か口座振替で納める「普通徴収」となります。詳細は、通知書に記載していますのでご確認ください。

※納付書で納付する人は、口座振替が便利です。介護福祉課窓口または取扱い金融機関でぜひお手続きください。

問合せ●介護福祉課(内線1282・1283)

▶ 上記3つの保険料(税)の、新型コロナウイルス感染症の影響による保険料(税)の減免については、各担当課にご相談ください。

お知らせ

福祉医療費受給者証を更新します

問合せ●医療保険課(内線1174)

▶ 障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月初旬に郵送します。

▶ 福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- 転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。
- 障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。
- 資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

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

おかや子育て憲章 制定20周年記念講演会

子育てハッピーアドバイス ～子育てがラクになるコツ教えます～

子どもを笑顔にするために、親として大人としてどのように声をかければよいのか? 子育てに前向きになれるヒントが盛りだくさんの講演会です。

日時…8月20日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…カノラホール 小ホール

対象…どなたでも

定員…200名(先着順・別途オンライン会場あり)

講師…真生会富山病院 心療内科部長 明橋大二さん

受講料…無料

申込み…7月13日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口および電子申請(QRコードから)にて受付。8月10日(水) 締切。



講師プロフィール

明橋 大二(あけはし だいじ) 昭和34年大阪府生
精神科医、現 真生会富山病院心療内科部長
TV出演:「情報ライブミヤネ屋」「世界一受けたい授業」「報道ステーション」など

おかや子育て憲章

わたしたち岡谷市民は、未来を担う子どもたちの健全な成長を願い、子どもの心の自立を支えるため、市民総参加による子育てのまちづくりを進めます。

わたしたちは、

- 明るく元気で健やかな子どもに育てます。
- 命を大切にし、感謝の心と思いやりのある子どもに育てます。
- 自ら求め、粘り強くやり抜く子どもに育てます。
- 行動に責任を持ち、ひとりだちのできる子どもに育てます。
- 力を合わせて人のために尽くし、郷土を愛する子どもに育てます。

平成14年4月1日制定

おかや子育て憲章は、大人自身が規範意識を確立し、親としての責任を自覚するなど、社会全体の意識改革が重要であるということ、また家庭での養育力を高める必要があることや、大人としてのあり方を考えるべきとの意見をもとに、子どもの育成は家庭、学校、地域、行政が一体となって取り組む必要があるという観点から、平成14年度に教育委員会が策定し、市民総参加による子育てのまちづくりを進める指針としたものです。

「オンライン配信のご案内」

当日、講演の映像をカルチャーセンター、湊・川岸・長地公民館へオンライン配信します。子どもと一緒に聴講したい人やお近くの館で聴講したい人など、お気軽にご参加いただけます。ご希望の人は、直接各会場へお申し込みください。

湊公民館 ☎22-2300 川岸公民館 ☎23-2200
長地公民館 ☎27-8080

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

夏休み 子どもチャレンジ教室 縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月31日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止

対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子、マスク着用

持ち物…軍手、タオル、飲み物(多めに)

参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金

申込み…7月6日(水) 午前8時30分から川岸公民館窓口または電話にて受付。7月22日(金) 締切。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 山っ湖学級

山の仕事を体験!! みなとの山を満喫ツアー

湊財産区での間伐・枝打ちや、焚火でおやつを食べるなどの体験を通じて、仲間と楽しい時間を過ごしませんか。

日時…7月28日(木) 午前9時～午後4時ごろ(予定)

場所…湊公民館集合・解散 ※雨天の場合は翌日

対象…市内の小学3～6年生(送り迎えは保護者がお願いします)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子、マスク着用

持ち物…軍手、昼食、飲み物、敷物、長靴

受講料…300円(材料費・保険料含む) ※事前に集金

申込み…7月4日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。初日は窓口優先。7月15日(金) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 若者向け講座
災害時にも役立てよう! キャンプ入門講座

日時…7月31日(日) 午前10時～午後4時

場所…塩嶺野外活動センター ※雨天決行

対象…18歳～40歳までの人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…長野県キャンプ協会、(株)信州アウトドアプロジェクト
吉田理史さん

持ち物…レインウェア(上下セパレート)、軍手、筆記具、1日分
飲み物、マイ食器(昼食時に自分で使用する皿・椀・箸など)

コロナ禍のなか、キャンプを始めたいけど、やったことないし
自信がないなあと、思っているみなさん、集まれ～。「キャンプ
のいろは」と「災害時に活用できる野外スキル」をキャンプの
専門家から教えていただきます。新しい仲間も見つかるかも?
安全で楽しいキャンプを体験するチャンスは今かも!

受講料…2,000円(材料・テキスト代含む) ※当日に集金

申込み…7月4日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口
にて受付。5日(火) から電話、電子申請(QR
コードから)でも受け付けます。7月13日(水)
までは市内在住・在勤の人のみ。7月22日
(金) 締切。



趣味や習いごとをみつけませんか? ～学習グループのご案内～

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館主催の講座をきっかけに、活動が続けたい人が集まり、自主的に活動している
グループです。カルチャーセンターで活動しているグループのうち、新規会員募集中のグループをご案内します。気になるグルー
プがあればお気軽にカルチャーセンター(生涯学習課)へお問い合わせください。まずは見学だけでも。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
曼荼羅アート ^{マニダラ} の会 夜の部	曼荼羅アート	第1・3金曜日/夜
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
ナインパッチの会	パッチワーク	第1・3月曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前～午後
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
くまさんカービング	ソーパークービング	第2・4水曜日/午後
ベアーズ	ソーパークービング	第2・4水曜日/夜
竹結いの会	竹細工	第2月曜日/午後
書		
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功通天の会	気功	第1木曜日/午後
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	第1・3水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
イルフ・ヨーガの会	ヨーガ	第1・3・4火曜日、第2水曜日/夜
ストレッチリング愛の会	ストレッチ体操	第1・3金曜日/夜
美しいウォーキングの会	ストレッチ体操	第2月曜日/午前
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	第2・3・4木曜日/午後
ベレーザ	フラメンコ	第1・3土曜日/午後
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前

※令和4年2月実施のアンケートに基づき掲載

※現在新型コロナウイルス感染防止のため活動を休止しているグループもあります。

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
岡谷熟年歌唱会	合唱	第2・4土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前～午後
やまびこ男声合唱団	男声合唱	毎週日曜日/夜
楽器		
箏楽	箏(こと)	第4土曜日/午後
アフリカンリズムを楽しむ会	縄文土器太鼓	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	第1日曜日・第3土曜日/午後
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
オカリナラルゴ	オカリナ	第1・3水曜日/午前
詩吟		
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/午後
短歌・俳句等		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
万葉集を楽しむ会	万葉集	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷三脚クラブ	写真	月1回不定期/夜
岡谷M50会	マジック	第2木曜日/午後
桜草の会	煎茶道	第1・3月曜日/午前
岡谷堅香子(かたかこ)の会	語りの学習	第4火曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
大和薬草の会	薬草	第3土曜日/午前

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404