

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

# 知識をつけてしっかり予防 糖尿病や合併症について



糖尿病は知らない間に血管や臓器にダメージを与え、様々な合併症が起こる病気です。今回は、この4月に岡谷市民病院に着任した「糖尿病・内分泌代謝内科」の田中医師にお話をうかがいます。

## — 岡谷市民病院に着任しての感想は。

診療科を超えた横のつながりが強く、一丸となって患者さんに向き合う姿が印象的でした。病院内の風通しが良く、診療しやすい環境だと思っています。

## — 糖尿病や合併症について。

糖尿病は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が慢性的に続く疾患です。血糖値が高い血管の中はシロップのように血液がドロドロしているので、血液が流れにくくなり、ついには血管内で詰まってしまいます。こうして神経に栄養が送られなくなり、手や足で痛みがわからなくなるなどの神経障害や、特に細い血管が集まる腎臓や目に合併症を発症することが多くあります。

## — どのような治療を行うのでしょうか。

糖尿病の病態は個々の患者さんによって大きく異なっていますが、糖尿病は発症の原因によって、「1型」と「2型」、「その他」の分類となります。

「1型」は自己免疫疾患と言われる、体内に入ってきた菌を退治してくれる抗体が、勘違いをしてすい臓を攻撃してしまうため、インスリン注射で治療していきます。「2型」は遺伝的な要因や生活習慣が影響していると言われていて、薬やインスリン注射による治療を行うこともありますが、基本的には食事療法や運動療法による治療です。

## — 予防について。

糖尿病は多くの場合自覚症状が少ないため、定期的に健康診断を受けて血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を調べていくことや、生活習慣についても適度な運動を心掛けること、間食、食べすぎに気を付けることが重要です。

## — 糖尿病になると、がんや認知症のリスクも高まるとか。

関連疾患として、がんや認知症のリスクも高くなると言われています。がん細胞は、体が傷ついた細胞の修復を繰り返している中で、遺伝的なエラーが起きて発生するのですが、血糖の高いところは臓器障害が起こり、その臓器の修復機会が増えるため、がんのリスクが高まると言われています。逆に、認知症は低血糖を起こすほどリスクが高まると言われており、糖尿病になると血糖のコントロールが悪くなり、低血糖になる頻度も高くなるため、認知症のリスクが高まると考えられています。

## — 岡谷市民病院での抱負を。

なるべく多くの方に、良い医療を提供できるように、丁寧に取り組んでいきたいと思っています。



### 糖尿病・内分泌代謝内科 田中 博貴 医師

日本大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て令和3年4月に岡谷市民病院に着任。趣味はゴルフ。子どものころにアイスホッケーをやっており、月に1、2度岡谷市のやまびこスケートの森に訪れていた。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

# 高齢者の新型コロナウイルスワクチン集団接種 手続きの流れ

65歳以上の高齢者のワクチン接種については、市から送付した接種券（クーポン券）などに同封されたはがきに、必要事項などをご記入のうえ返送していただきます。

その後、市で調整をおこない、「接種日時が入った決定通知と接種のご案内」を郵送します。

なお、ワクチン接種は、はがきの返送期間に限らず接種を受けることが可能ですので、接種券（クーポン券）などは大切に保管してください。

円滑な接種のため、市民のみなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 集団接種の手続き

4月下旬

### 1. 接種券などを受け取る

市から接種券（クーポン券）、予診票、はがきなどが送付されます。

### 2. 接種希望を回答する

同封のはがきに必要事項を記入し、市に返送します。

### 3. 予約日程の調整を待つ

はがきに記載していただいた意向により、接種予約の日程を市で調整します。

接種の  
10日前ごろ

### 4. 接種日時の決定通知を受け取る

市から接種日時が入った決定通知と接種のご案内を送付します。

### 5. 指定された日時に接種会場へ行く

必ず接種券（クーポン券）などをご持参ください。



岡谷市  
ホームページ

## そのほかの接種の流れ

- 高齢者施設などに入所している人は、施設での集団接種を検討中です。
- 住民票所在地以外の市町村で接種を受ける必要のある人は、別に手続きが必要です。

※国の方針などにより、日程などが変更になる場合があります。  
●厚生労働省ホームページや、今後の広報おかやの情報も併せてご確認ください。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

## 不妊治療への支援を拡充しました

### 岡谷市一般不妊治療費助成事業

妻の年齢が43歳未満で、夫婦（事実婚も含む）の両方または一方の住所が1年以上前から岡谷市内にあり、体外受精および顕微授精を除く治療（一般不妊治療）を行った夫婦を対象に治療費の一部を助成します。

※助成を受けた後、(1)出産した場合、または(2)12週以降に死産に至った場合で、再び一般不妊治療を開始したときには、当該一般不妊治療に要する費用に対し、助成金の交付を受けることができます。

	令和2年12月31日までに終了した治療
所得制限	730万円未満（夫婦合算）
助成額	対象経費の2分の1以内 1回5万円以内
助成回数	連続する3年

	令和3年1月1日以降に終了した治療
所得制限	なし
助成額	対象経費の2分の1以内 1回5万円以内
助成回数	※連続する3年

### 長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業

夫婦（事実婚も含む）の両方または一方の住所が県内にあり、特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を行った夫婦を対象に治療費の一部を助成します。

	令和3年1月1日以降に終了した治療
所得制限	所得制限なし
助成額	1回30万円 （治療ステージC・Fは10万円）
助成回数	子ども1人につき6回まで （40歳以上43歳未満は3回）

### 岡谷市特定不妊治療費及び不育治療費助成事業

※夫婦（事実婚も含む）の両方または一方が1年以上前から岡谷市内に住所があり、県の助成制度の交付決定を受けている人が対象です。

助成額	対象経費から長野県制度の助成金を控除した額の2分の1以内 1回5万円以内 特定不妊治療と不育症治療の両方あわせて、1年度あたり合計20万円以内
助成回数	長野県制度に規定されている回数

●申請は、治療が終了した日の属する年度内（3月末まで）に行ってください。

治療終了日が3月末になるなどのやむを得ない理由で申請が遅れる場合は、あらかじめご相談ください。

問合せ●「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」…諏訪保健福祉事務所 ☎57-2926

「岡谷市一般不妊治療助成事業」「岡谷市特定不妊治療費及び不育治療費助成事業」…健康推進課（内線1184）



## information ー今月のお知らせー

お知らせ

## 特殊詐欺から大切な財産を守るため 対策機器の購入に補助金をご活用ください

対策機器購入費用などの2分の1を補助します！

市内において警察官、銀行職員、市役所職員などをかたり、キャッシュカードや預金通帳を狙う特殊詐欺が多発する極めて深刻な状況が続いています。

特殊詐欺の被害を防ぐためには、「電話をつながない」「電話で話さない」ことが重要です。

岡谷市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器（固定電話に接続する装置）設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご活用ください。

### ▶対象者

市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

### ▶補助額

特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円

※1世帯1回限り

### ▶詐欺被害対策機器とは

固定電話に接続するタイプで、詐欺被害を防止するため次の機能を全て有する機器

- ①電話の着信時に警告音声を発する機能
- ②通話の内容を自動的に録音する機能
- ③被害を引き起こす可能性のある電話の、着信を拒否できる機能

※電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

## あいさつではじまる “ふれあいたいむ”

春季推進旬間：5月19日(水)～28日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、みんなで活動に参加し、地域などで子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



昨年の  
ふれあいたいむの  
ようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

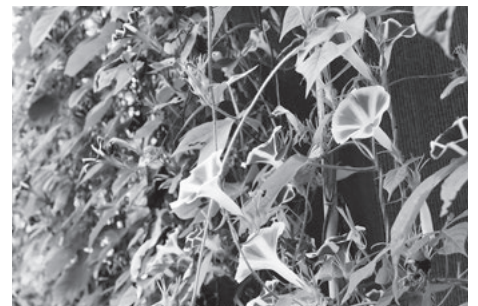
環境

## 緑のカーテンを育てませんか

「緑のカーテン」は、日差しをさえぎり室内の温度上昇を抑えてくれるだけでなく、花や実の収穫を楽しむことができる地球温暖化対策の一つです。この夏は、「緑のカーテン」を育てて、地球温暖化について考えてみませんか。

環境課の窓口、各支所では、緑のカーテン用の種を配布していますので、ご利用ください。

令和3年度に育てた緑のカーテンは、翌年実施するコンテストの審査対象となります。今年育てたすてきなカーテンを、写真に収めておいてください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

## お知らせ 軽自動車税(種別割)を減免する制度があります

減免対象…4月1日現在、(1)～(3)の要件を全て満たす人

(1) 障がい等級要件(各種障害者手帳を持っていること)

※ただし障がいの等級や世帯構成によって、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

(2) 使用要件(次のいずれかの用途で使用していること)

- ①障がいのある本人が運転している
- ②障がいのある人のために、生計を一にする人が運転している
- ③障がいのある人のために、日常的に介護する人が運転している(障がいのある人のみで構成される世帯に限る)

(3) 所有要件(次のいずれかの人が所有する車であること)

- ①障がいのある人
- ②障がいのある人(身体に障がいのある人は18歳未満)と生計を一にする人

申請期間…納税通知書が届いてから【5月24日(月)】まで

受付窓口…税務課(支所・駅前出張所ではできません)

手続きに必要なもの

- 減免申請書(窓口にあります)
- 納税通知書
- 自動車検査証
- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)
- 運転者の運転免許証
- マイナンバーのわかるもの(通知カード+顔写真つきの身分証明書、またはマイナンバーカード)

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

上記以外の人は1回の申請で毎年継続して減免を受けられます。

〈減免を受けることができない場合〉

- 障がいのある人が死亡した場合
- 障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)
- 身体に障がいのある人が18歳に達した場合  
※同一生計者名義の軽自動車は減免できません。
- 障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合
- 減免対象の軽自動車が障がいのある人のために使用されなくなった場合
- 普通自動車などで減免を受けている場合  
※車の減免は1人につき1台です。
- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

減免を受けている人で上記に該当する場合はご連絡ください。

問合せ●税務課(内線1127)

## お知らせ

### 岡谷市の事業を総点検！ 令和元年度に行った全ての事業の評価を行いました

岡谷市では、行政の効果的、効率的な運営を図るため、実施した全ての事業について行政評価を実施し、評価結果を次の企画立案などに反映させています。

#### 【行政評価の主な目的】

- ①職員の意識改革・政策形成能力の向上
- ②事務事業執行の改革改善
- ③重要性の低い事業の休廃止・事業の優先順位付け

#### ●外部評価

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外部評価(市民選出の外部評価委員会による評価)は実施を見送りました。

すべての評価結果はこちらから→  
市役所1階情報公開コーナーでも公表  
しています。

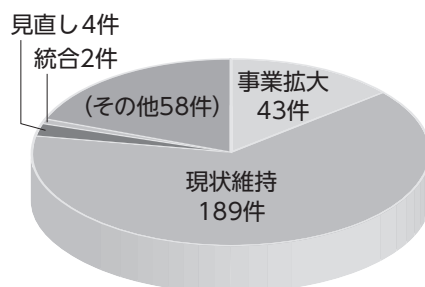


#### ●施策評価および事務事業評価

評価名	評価件数	内容
施策評価	31件	・施策目標の達成度を評価 ・施策を構成する各事務事業(下記296件の事務事業)の施策への貢献度を評価
事務事業評価	296件	・事業の妥当性、有効性、効率性を評価

※施策=内容の似た事務事業をまとめた単位

#### ●施策評価における優先度の結果



※その他…全296件の事務事業評価のうち、施策【市政運営の推進に向けた】に属する58件については、行政運営事務であることから優先順位付けの対象には含めないものとします。

問合せ●行政管理課(内線1526)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「働きやすい職場づくり応援補助金」  
をご利用ください

「岡谷市働きやすい職場づくり応援補助金」は、市内の事業者のみなさんが、女性や障がい者、高齢者、外国人など、多様な人材の活躍を後押しするため、職場環境の向上に取り組む際に要する費用の一部を助成します。ご利用ください。

対象…市内に事業所を置き、常時雇用する従業員が2名以上の中小企業者または個人事業主

補助対象事業	補助対象経費	補助額
従業員の働きやすい職場環境のための社内研修または外部研修	講師謝金、施設などの賃借料、委託費、研修参加費	補助対象経費の2分の1以内(上限3万円)
就業規則などの変更、労務管理または制度改革	社会保険労務士などへの相談委託費(顧問料除く)	
従業員専用設備の新設、改修または増設工事	専用トイレ、休憩室、託児スペースなどの設置などにかかる費用	補助対象経費の2分の1以内(上限15万円)

※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

再就職を考える女性を応援します！  
再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。女性のみなさん、ぜひご参加ください！

★女性の再就職応援セミナー

—描いてみよう!これからの私らしいキャリアデザイン—

日時…6月2日(水) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

※協力:女性就業支援全国展開事業

要申込み

オンライン配信あり

★ミニ就職説明会(申込み不要)

日時…6月9日(水) 午前10時～正午(受付:午前9時40分～)

場所…テクノプラザおかや

対象…出産・子育て・介護などで離職し、再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性

●参加無料 ●無料の託児もあります(要事前申込み)。

※どちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページで。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

世界おとどけ便

～国際交流センターだより～

アメリカの「母の日」



こんにちはみなさん。国際交流センターのキャロラインです。

もうすぐ「母の日」ですね。みなさんは「母の日」がアメリカ発祥のイベントだということを知っていますか？

アメリカの少女が1907年5月12日に、亡き母をしのんで教会の祭壇に母の好きだったカーネーション飾りました。これが広まり、5月の第2日曜日をアメリカの記念日として決めました。日本へは、明治時代末期から大正時代に紹介され徐々に広まり、1950年ごろから5月の第2日曜日が「母の日」として定着するようになりました。

日本では、赤いカーネーションが母へのプレゼントの定番ですが、アメリカでは、カーネーションから母への感謝の気持ちを伝える「グリーティングカード」が主流となり、さまざまなプレゼントを贈ったり、母のために食事を作ったりする人も多くいます。

みなさんは、「母の日」にどんなプレゼントを考えていますか？ 今年、母への感謝の気持ちを「グリーティングカード」で伝えてみてはいかがでしょうか。

やまびこ公園 5月・6月の行事

●やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月13日(木) 午前10時～

参加費…1,000円(染用ストール代別途:1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ春風マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月20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

参加資格…高校生以上の一般男女

参加費…500円

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ夜景コンサート(第1夜)

～ヴァイオリン & ピアノコンサート 初夏の風についで～

日時…6月12日(土) 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…田中美帆・田中香帆(岡谷市出身)

チケット…一般:2,000円・高校生以下:1,500円

申込み…やまびこ公園管理事務所、または、カノラホール(☎24-1300)にお申し込みください。

※行事内容は変更・中止になる場合があります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313



# 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

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

## カルチャーセンター 令和3年度 子育て応援講座

子育てママ、乳幼児が対象の親子講座です。毎回ごとに募集しますので、子育ての悩みなどを話しながら、楽しい時間を過ごしませんか?

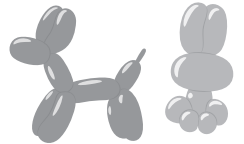
**対象**…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者 **時間**…午前10時～11時30分

**定員**…各回10組(定員になり次第締め切り)

**受講料**…100円(1回ごと当日集金)

※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

**申込み**…各回ごと午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。初日は窓口のみ、翌日から電話でも受け付けます。



期 日	講座内容	講 師	会 場	申込み受付期間
6月25日(金)	バルーンで作ろう! アンパンマン ～絵本+ふれあい遊び+etc～	元 こどものくに館長 中島のみ子さん	カルチャーセンター ダンス・音楽室	6月1日(火)～7日(月)
7月14日(水)	親子で楽しくリズム遊び& 作ったおもちゃで遊ぼう	こどものくに保育士	カルチャーセンター ダンス・音楽室	6月28日(月) ～7月2日(金)
8月27日(金)	イルフ童画館を見学しよう～親子で工作を…～	イルフ童画館学芸員	イルフ童画館	8月2日(月)～9日(月)
9月17日(金)	やまびこ公園へいこう ～ドングリりぽぽ・おもしろ自転車で遊ぼう～	カルチャーセンター 職員	(集合場所) やまびこ公園事務所前	8月30日(月) ～9月6日(月)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## カルチャーセンター 季節の教養講座

### 自由詩を書いてみよう

～自分の心を見つめ 言葉を選ぶ～

自由詩とは、短歌や俳句のように、字数や音数が決まっている定型詩に対して、字数や音数に制限がない詩のことをいいます。自由詩の作り方を学んでみませんか。



**日時**…6月1日・15日・29日(全3回) 毎回火曜日  
午前10時～11時30分

**場所**…カルチャーセンター IT研修室

**定員**…11名(先着順・定員になり次第締め切り)

**講師**…小沢 長士さん

(元 小学校教諭・長野県詩人会会員)

**持ち物**…筆記用具

**受講料**…600円(3回分) ※講座初日に集金します。

**申込み**…5月6日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。7日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。5月24日(月)締切。5月13日(木)までは市内在住・在勤の人のみ受付。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、市民のみならず「知りたい! 聞いてみたい! 身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の95講座のなかからお選びください。

**開催日時**…平日(祝日・年末年始などを除く月～金曜日)  
の午前10時～午後9時(原則)

**対象**…市内に在住・在勤・在学の人で  
構成されたグループ(少人数でも可)



電子申請はこちらから

### 利用方法

1. メニューから受講したい講座を選んでください。
2. 生涯学習課窓口で利用申請書を提出してください。(メール、FAX可。講座を希望する日の2週間前まで)
3. 後日、希望する講座の担当課より、講座受付の確認連絡(電話など)をします。その際に内容や日程などの詳しい調整をお願いします。
4. 講座開催後、1か月以内に必ず利用報告書の提出をお願いします。

**講師派遣料**…無料

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。

※会場手配や講座の進行は、申し込み側でお願いします。

※人気メニューは多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 令和3年度 いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら豊かに過ごせるように応援します。

**対象**…市内在住の概ね60歳以上の人

**時間**…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸・長地公民館：午後1時30分～3時(回によって変更あり)

**受講料**…1人1,200円(講座初日に集金)、傷害保険料(任意)1人240円(受付時に集金)

※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

**申込み**…5月13日(木) 午前8時30分から各館窓口にて受け付け開始(カルチャーセンターのみ午前9時から)。

初日は窓口のみで受け付け、14日以降は電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。

詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員40名)		湊公民館(定員30名)		川岸公民館(定員30名)		長地公民館(定員50名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
6/3 (木)	開講式：オリエンテーション 【岡谷市民病院よりあい講座】 ～新型コロナウイルス感染症を 知ろう～(感染管理認定看護師)	5/21 (金)	開講式 ～後世に伝えたい 日本のうた～ (佐原玲子)	6/2 (水)	開講式 100まで現役!!ピンコロ 体操 痛みはどこから来る のか?(藤澤竹美)	5/21 (金)	開講式 大正琴の音色を楽しむ (すずらん会)
6/17 (木) ※	(4館合同講座) 北朝鮮拉致～わたしたち にできることは…～ (長野県心の支援課職員)	6/4 (金)	「フレイル予防で 日常生活を見直す」① (健康推進課職員)	6/17 (木) ※	(4館合同講座) 北朝鮮拉致～わたしたち にできることは…～ (長野県心の支援課職員)	6/4 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 知っておきたい血圧と 脈拍のお話 (集中ケア認定看護師)
7/1 (木)	ニーハオ!太極拳 ～心も体も元気アップ～ (石田素子)	6/17 (木) ※	(4館合同講座) 北朝鮮拉致～わたしたち にできることは…～ (長野県心の支援課職員)	6/30 (水)	フレイル予防で 日常生活を見直す (健康推進課職員)	6/17 (木) ※	(4館合同講座) 北朝鮮拉致～わたしたち にできることは…～ (長野県心の支援課職員)
7/15 (木)	これからの快適な生活のた めの片付け術～整理収納 をどうする?～(藤森妙子)	7/2 (金)	千代紙でつくる飾り箱 (湯澤茂美)	7/14 (水)	生前整理・断捨離講座 (藤森妙子)	7/2 (金) 2部制	ポーセラーツ作りに挑戦! (唐木みさ子)
7/29 (木)	諏訪学 諏訪大社下社とその周辺を 知ろう～観光ガイドからみ た下社は…～(矢澤進一)	7/16 (金)	【健康寿命UP講座】 かんたん椅子ヨガ& かんたんリフレッシュ体操 (高橋 愛)	8/25 (水)	脳が喜ぶ、心が笑う一臨 床美術の世界～苦手なア ートを楽しむアートへ～ (小島喜代子)	7/16 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 認知症者の理解と接し方・ 対応の仕方 (認知症看護認定看護師)
8/5 (木)	身近な日本遺産を訪ねよう ～こんなところも遺跡? 天王森～(山田武文)	8/27 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 「幸せに歩き続けるために(股 関節、膝、足の痛み)」(田中学)	9/8 (水)	リラックスヨガ&呼吸法 (宮澤佳子)	8/27 (金)	特殊詐欺に騙されるな! 犯罪集団に備える (岡谷警察署 東部交番)
8/19 (木)	百歳まで元気に…～介護 予防の話・予防体操をし よう～(wagaya岡谷)	9/10 (金)	「湊の日本遺産」 花上寺遺跡 (山田武文)	9/22 (水)	いっしょに歌おう 「青空・ふるさと・そしてうた」 (小山治男)	9/10 (金)	健康長寿のために フレイ ル予防講座 一講義編一 (健康推進課職員)
9/2 (木)	ペーパークラフトを楽しもう① ～立体模型作りに挑戦し てみよう～(鈴木 清)	9/24 (金)	背骨コンディショニング ～背骨のゆがみを治して 健康に～(浅川嘉昭)	10/6 (水)	地域経済へ コロナが及ぼした影響 (諏訪信用金庫職員)	10/1 (金) 2部制	整体体操で健康づくり (高田 結)
9/9 (木)	ペーパークラフトを楽しもう② ～立体模型作りに挑戦し てみよう～(鈴木 清)	10/8 (金)	【ものづくり講座】 湊地区文化祭に出品しよう 「ガラススタイルでコースター」	10/20 (水)	認知症あれこれ (介護福祉課職員)	10/29 (金)	諏訪大社の歴史 一金刺氏を中心に一 (関 雅一)
9/30 (木)	岡谷の魅力再発見 ～岡谷の産業遺産～ (宮坂春夫)	10/22 (金)	「フレイル予防で 日常生活を見直す」② (健康推進課職員)	11/2 (火)	フレイル予防で日常生活を 見直すパート2 結果確認 (健康推進課職員)	11/12 (金)	Wi-Fiで広がる インターネットの世界 (今井章人)
10/14 (木)	古典を鑑賞しよう ～万葉集を楽しもう～ (上條 守)	11/12 (金)	筆跡に学ぶあなたの深層心理 ～文字を変えて人間関係を 円滑に～(山田千津子)	11/17 (水)	特殊詐欺の 被害防止について (岡谷警察署職員)	11/26 (金)	自主映画から 郷土の歴史を学ぶ (柳沢康夫)
11/11 (木)	閉講式：フレイルってなに ～年をとっても自分らしく 生きるために…～ (健康推進課職員)	11/19 (金)	閉講式 「おんぼしらのお話」 (小泉悦夫)	12/1 (水)	閉講式 相続・贈与の話 (原 元士)	12/10 (金)	閉講式 健康長寿のために フレイ ル予防講座一チェック編一 (健康推進課職員)

※6月17日(木)の4館合同講座は、午後2時から3時30分までカノラホールで開催します。

### 問合せ

カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

## 令和3年度 輝く子育て支援学級

「新しい生活様式」を実践しながら、心豊かで未来に輝く子どもが育つよう、仲間同士学び合い、楽しくリフレッシュできるように支援します。

**対象**…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者(託児サービスあり) **時間**…午前10時30分～正午

**受講料**…保護者1人につき1,200円(講座初日に集金)、傷害保険料(任意)1人240円(受付時に集金)

※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

**申込み**…5月11日(火) 午前9時30分から各館窓口にて受け付け開始。

初日は窓口のみで受け付け、12日以降は電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。

詳しくは各館にお問い合わせください。

託児あり

湊公民館(定員12名)		川岸公民館(定員12名)		長地公民館(定員15名)	
期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)	期日	講座内容(講師)
5/26 (水)	開講式・オリエンテーション オープニング(お話出てい!ふれあい体操)	5/27 (木)	開講式・オリエンテーション 子育てちよっといい話	6/1 (火)	開講式・オリエンテーション ～子育て支援学級がはじまるよ～
6/9 (水)	【Enjoy南米アンデスの音楽♪】竹笛ケーナ の音色×楽器×美味しい旅話(堀みゆき)	6/10 (木)	点から始める瞑想アート☆点描曼荼羅 を描いてみよう♪(greenwind yuya)	6/15 (火)	ママと一緒に♪ピクニック ～ハイツの足湯で仲良くお楽しみ～
6/23 (水)	【アロマの香りで心のケア】～溜まった ストレス全解放～(藤森綾子)	6/24 (木)	0歳から始める口育(こういく)今日から 始める口育☆気軽にトライ(大滝素世)	6/29 (火)	幸せを呼ぶコミュニケーション♡～心を 育てる聴き方・伝え方～(山田千津子)
7/7 (水)	【七夕フラワーアレンジメント】～星 のお花に願いを添えて～(小野圭子)	7/8 (木)	【心も体もリラックス】ゆるストレッチ ⇒ゆがみ解消(高田 結)	7/13 (火)	ママにっりの筋肉エクササイズ～インナー マッスル刺激で脂肪燃焼!(千葉有希子)
7/21 (水)	【ヤッホー!ママとさんぽ】 ～高台に咲きわたる紫陽花の名所～ (雨天の場合8/2)	7/29 (木)	【リクエスト講座】 天然アロマで何作る!?暮らしを豊かに するアロマグッズ(杉浦さち)	7/27 (火)	ママと一緒に♪リトミック ～親子で金メダル☆オリンピックを 楽しもう～(いろはにこんべいとう)
8/24 (火)	【ママとお出かけ♡イルフ童画館】 ～モダンな館内&ねずみくんの チョッキ展～(イルフ童画館学芸員)	9/2 (木)	【親子でお出かけ講座】 絵本から飛び出した!ねずみくんの チョッキ展(イルフ童画館学芸員)	8/23 (月)	ママと一緒に♪イルフさんぽ ～どんな童画に出会おうかな?～ (イルフ童画館学芸員)
9/8 (水)	【点描曼荼羅アート】 ～点で描く色彩の世界de瞑想の ひと時～(greenwind yuya)	9/16 (木)	【心も体もリラックス】ソフトタッチで 流れが整う♡小顔マスク美人に♪ (田中早苗)	9/7 (火)	0歳から始める口育(こういく) ～口の発達不全を防いで全身を正常 な発達に～(大滝素世)
9/22 (水)	【親子でEnjoy音楽♪】 歌×ダンス×楽器+英語♡遊びで 育つ音楽心(呉本八恵子)	9/30 (木)	天然石×レジnde私ブランドの アクセサリー (高橋恵子)	9/21 (火)	気分爽快!キックボクシングエクサ サイズ～体幹使ってシェイプアップ～ (高田 結)
10/6 (水)	【岡谷市民病院よりあい講座】 正しく知ろう!子どもの感染症&コロナ (南雲治夫)	10/14 (木)	プロに学ぶ♡ スイーツデコレーション (山田真希子)	10/5 (火)	カラもこアートってなあに? ～筆ペンでわくわくアートしよう～ (山本英津子)
10/20 (水)	【カラフル紙バンドdeアート】 ～きらり輝く☆クリスマスツリー～ (宮下茂美)	10/28 (木)	クリスマスを彩る☆フラワーアート (山本深雪)	10/19 (火)	市議会を知って岡谷の未来を語ろう ～議会見学&議員さんと座談会～ (議会事務局職員)
11/10 (水)	【ほめる子育て】～すぐに使えてお 悩みスッキリ!～(山口まゆみ)	11/11 (木)	ママのお悩み解消♡ほめる達人にな っちゃおう♪(山口まゆみ)	11/2 (火)	わが家の味噌を作ろう♪～味噌のチ カラを知って健康家族に～(長峯 愛)
11/24 (水)	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会	11/25 (木)	【心も体もリラックス】 ゆっくりヨガ&閉講式(maco)	11/16 (火)	閉講式～ありがとう♡成長と思い出 をふりかえろう～

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080



## シルキーチャンネル

### 5月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LVCVデジタル11CH

YouTube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、LVCV(☎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。

※番組は変更になる可能性があります。

放送番組

- ブラおかや歴史探偵団
- わが家のアイドル
- ～ストップ気候変動～  
世界と長野の未来を考えよう!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。