

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

# 暑さに備えた対策を! 熱中症について



Hospital  
ほすびた  
ルポ 51  
Reportage

これから暑い時期に入りますが、気候変動の影響もあり、毎年、熱中症で病院に搬送される方が増えています。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した総合診療科の大橋医師に、これからの時期に気をつけたい熱中症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

みなさん穏やかで、コミュニケーションがとりやすく、居心地が良いです。風通しも良く、働きやすい病院だと感じています。

## ― 熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境下などで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。人間の体は、熱を体外へ放出するために、皮膚温度を上昇させ発汗すること、適度な体温を維持しているのですが、この機能がうまく働かないと、体内に熱がこもってしまい、めまいや手足のしびれ、頭痛や吐き気など、様々な症状を引き起こします。さらに症状が進行すると、意識障害や多臓器不全など重症化する恐れもあります。

## ― 熱中症を予防するには

熱中症は、体が暑さに慣れない5月頃から始まりますので、暑い環境に耐えられる体づくりを今から始めることが大切です。本格的に暑くなる前から

適度な運動、バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取るなどして、丈夫な体づくりを心がけましょう。

夏本番の暑い季節では、外出時は日傘や帽子などを着用して暑さを避けることや、室内では扇風機やエアコンで温度を調節するほか、運動を行う場合は暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを参考に運動強度を調整し、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しながら行ってください。

## ― 熱中症とマスク着用の関係性について

マスクを着用すると、熱が蒸散されずにこもってしまうため、高温多湿な環境下では、熱中症のリスクが高まります。マスクの着用時は、負荷のかかる作業や運動は極力控え、周囲の人との距離が十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずすことも大切です。

## ― 熱中症の症状が疑われるときは

日陰などの涼しい場所で体を冷やし、水分を速やかに補給することが必要ですが、自力で水分を補給できな



い、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。特に、体温の調節能力がまだ十分に発達していない子ども、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者や基礎疾患のある方は、熱中症にかかりやすいので、注意してください。

## ― 今後どのような医療を提供していきたいですか

岡谷市民病院では、総合診療科(外科・内科)で外来診察のほか、緊急な治療や処置、入院を含めた対応が必要な救急医療も行っています。専門は救急医療になりますので、これまでの経験が岡谷市の地域医療にどのように貢献できるのか、手探りしながら診療にあたっていきたいと思っています。DMAT(災害派遣医療チーム)※の隊員でもあるので、多くの方が集まる祭りやイベントなどでの救護活動、災害医療にも積極的に関わっていければと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

## 総合診療科 医長 大橋 慎一郎 医師

秋田大学医学部卒業後、伊那中央病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。総合診療科医長。趣味はランニング。日ごろから身心ともに鍛えており、フルマラソンやウルトラマラソン(100kmマラソン)にも出場している。また、野球が好きで、母校の高校野球の観戦を楽しみにしている。

※医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チーム。

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。

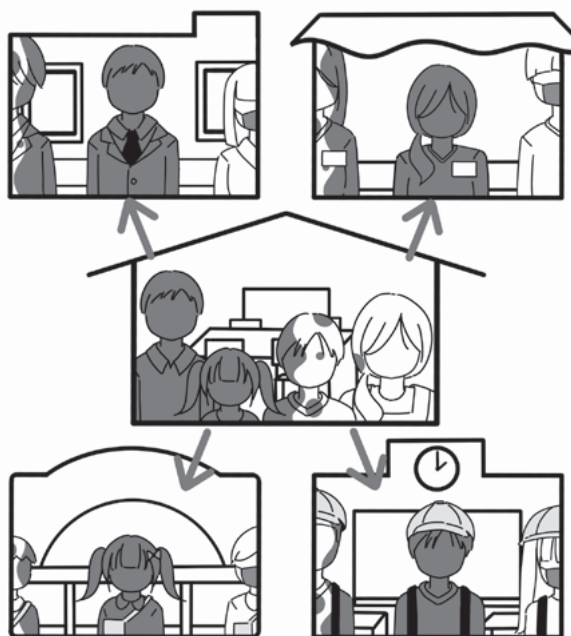
## 新型コロナウイルス感染症の無料検査について

長野県では、感染拡大傾向にあるときなどに感染の不安を感じる県民のみなさんがだれでも受けられる、無料検査を実施しています。詳細は県のホームページでご確認ください。

長野県ホームページはこちらから▶



### 日常のなかで次々と感染は広がる

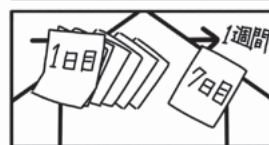


外出時は正しくマスクを着用し  
何らかの症状があるときは外出を控えましょう!

### 復帰に不安のある人は、無料のワクチン検査パッケージを受けることができます



新型コロナウイルスの濃厚接触者と感染者の家族は



七日間の待機が要請されます



その後の登校・出勤の再開に不安のある方は



検査をおすすめします

学校での新型コロナウイルス感染拡大が進行しています  
自宅療養者・同居家族も出勤、登校前に検査を受けることができます

## ご存じですか？ ワクチン検査パッケージ

### 対象となる人

- ✓ ワクチンの接種歴に関わらず、飲食、イベント、旅行、帰省などの活動に際して陰性の検査結果を示す必要がある(県内に滞在する方であれば、県内在住でなくとも受検可能)
- ✓ 感染不安がある(こちらは県内在住の方に限られます)

※濃厚接触者は受検できません



### 濃厚接触者とは？

- ✓ 感染者と同居または長時間接触があった
- ✓ 感染防護なしに感染者を看護していた
- ✓ 感染者と飲食を共にした
- ✓ 感染防護なしに感染者と15分以上の密な(1メートル以内)接触があった



制作：諏訪郡医師会・岡谷市医師会・諏訪市医師会 イラスト：びゃくしん(内容は令和4年4月時点での対応策です。)

### 3回目の新型コロナウイルスワクチン接種が済んでいないみなさんへ

接種が済んでいない人や、接種を希望する人は、下記の新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご連絡ください。なお、該当者には接種可能日以降、順次接種券を送付します。接種の予約などについては、同封の案内をご覧ください。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

information ー今月のお知らせー

お知らせ

【マイナンバーカード利用】  
タッチパネルによる証明書発行サービスを開始します

6月1日(水)  
スタート!

6月1日(水)より、市役所1階の市民生活課窓口にて、マイナンバーカード専用の証明書発行サービスを開始します。

マイナンバーカードを持参して、4ケタの暗証番号をタッチパネルに入力するなど、コンビニ証明書交付サービスと同じ手続きで、各種証明書を取得することができます。

これまで必須だった申請書への記入や本人確認書類提示の必要がなくなり、専用窓口も通常窓口と分かれているため、手続きの時間も短縮されます。

市役所にお越しの際は、ぜひご利用ください。



問合せ●市民生活課(内線1153・1155)

【利用できる人】

岡谷市に住民登録があり、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を持っている人

【発行できる証明書】

①住民票の写し(世帯全員・個人)

※住民票の除票は取得できません。

②印鑑登録証明書

③戸籍謄本(全部事項証明書)

④戸籍抄本(個人事項証明書)

※戸籍証明は、岡谷市に本籍がある人のみ利用可能です。

※除籍謄本、改製原戸籍謄本は取得できません。

⑤戸籍の附票

●詳しくは、市民生活課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

募集

岡谷市病院事業  
職員採用試験

募集職種	採用日	採用人数	受験資格
看護師(既卒)	随時	若干名	該当資格のある人
臨床検査技師(既卒)	令和4年10月1日	若干名	昭和62年4月2日以降に出生し、該当資格のある人
看護師	令和5年4月1日	若干名	該当資格のある人、または令和5年3月に該当資格を取得見込みの人
臨床検査技師		若干名	昭和62年4月2日以降に出生し、該当資格のある人、または令和5年3月に該当資格を取得見込みの人

勤務場所…岡谷市民病院

採用試験…1次試験：一般教養試験、専門試験

2次試験：面接試験

募集期間…看護師(既卒)：随時募集中

臨床検査技師：7月8日(金)まで

看護師：7月19日(火)まで

※受験資格や試験日程など、詳細はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

詳しい情報は

検索

<http://www.okaya-hosp.jp/>



問合せ●岡谷市民病院 庶務課 人事厚生担当

☎23-8000 (内線3612)

お知らせ

国民年金保険料は  
前納がお得です

令和4年度の国民年金保険料は月額「16,590円」です。早めのお支払い(前納)や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

◆国民年金保険料の納期限は「納付対象月の翌月末日」です。口座振替1か月前納は「納期限よりも1か月前早く口座より振替(納付対象月未振替)」する方法です。

令和4年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	16,590円	99,540円	199,080円	*397,320円
現金支払(前納)	/	98,730円	195,550円	*382,780円
割引額		810円	3,530円	14,540円
口座振替(前納)	16,540円	98,410円	194,910円	*381,530円
割引額	50円	1,130円	4,170円	15,790円

※令和4年度保険料額(16,590円/月×12か月) + 令和5年度保険料額(16,520円/月×12か月)

◎口座振替

申込み…振り替えたい口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所国民年金窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。なお、口座振替による前納で、6か月分、1年分、2年分のお申し込みについては、振替開始に併せて申し込み締め切りがありますのでご注意ください。

◎現金支払い

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアにて納めてください。納期限は「納付対象月の翌月末日」です。納付書の使用期限とは異なりますのでご注意ください。また、前納を希望する人は、領収書日付印欄に「前納」「上期」「下期」と記載された前納専用の納付書をご利用ください。

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

## 募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…6月1日(水)～8日(水) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く) 抽選会・入居説明会…6月13日(月) 午後1時30分～3時  
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) 市役所3階 301A会議室  
 直通☎78-3710 入居指定日…7月1日(金)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	1	17,900～26,700	3,700		
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500		
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,000～43,200	3,500		
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,200	3,500		可
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	6・7階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集 高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	1・2階	2	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)  
 (注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。  
 ※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)

## お知らせ 諏訪広域連合 小児夜間急病センターの診療日が変わります

開設以来15年間、年中無休で診療を行ってきた諏訪地区小児夜間急病センターですが、地域の医療サービス提供環境の変化に合わせて、7月から「週4日」の診療となります。

7月からの診療日:火曜日・木曜日・土曜日・日曜日  
 (月曜日・水曜日・金曜日は休診)

### 【諏訪地区小児夜間急病センター】

まずはお電話で症状をお伝えください

夜間にお子さんが体調をくずして、どこに相談しようか迷ったことはありませんか? 急な発熱、腹痛、嘔吐などでお困りのときは、諏訪地区小児夜間急病センターで受診できます。

診療科目…小児科(けが・やけど・ハチ刺され・誤飲は除きます)

対象…生後3か月以上、中学生以下

診療時間…午後7時～9時

(受付時間:午後6時30分～9時)

所在地…諏訪市四賀2299-1

(平安堂諏訪店駐車場の奥)

☎54-4699



こちらもご利用ください

▶病院受診の判断の目安はこちら  
**ONLINE QQ こどもの救急** <http://kodomo-qq.jp>  
 (公社) 日本小児科学会により監修されているウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

▶夜間の電話相談窓口はこちら  
**長野県小児救急電話相談 局番なしの「#8000」**  
 お子さんの夜間のけがや急病などの際、保護者が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の判断について助言を行っています。

問合せ●諏訪広域連合 企画総務課総務係 ☎52-4141

information ー今月のお知らせー

# 入園前に保育園に行ってみよう！

## 未就園児親子交流

保育園はどんなところ？ 入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流を目的とした保育園で遊べる日を設けていますので、お気軽にご参加ください。  
※信学会東堀保育園は、事前申し込みが必要です(10組限定)。



保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定								
			6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	16日	14日	4日	10日	13日	10日	12日	12日	16日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	2日	7日	4日	-	6日	10日	1日	12日	2日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	7日	5日	2日	2日	1日	10日	21日	17日	-
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	9日	6日	2日	17日	4日	4日	20日	11日	-
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	7日	5日	2日	17日	4日	2日	6日	10日	-
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	8日	26日	10日	-	11日	10日	9日	18日	7日
みなと保育園	☎22-3566	ノンタンの日	2日	14日	18日	-	20日	10日	22日	12日	9日
長地保育園	☎27-4194	ノンタンの日	9日	5日	4日	17日	6日	2日	22日	12日	-
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	16日	7日	10日	10日	6日	17日	16日	13日	16日
神明保育園	☎22-4555	ノンタンの日	21日	14日	24日	17日	25日	8日	13日	19日	-
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	21日	22日	23日	6日	4日	1日	1日	11日	-
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	2日	5日	4日	1日	1日	17日	21日	12日	-
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノンタンの日	28・29日	-	18・19日	-	4・5日	17・18日	-	-	-
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	詳しくはお問い合わせください。								
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。								

### お知らせ 児童手当制度が6月から一部変わります

#### 1. 現況届の提出が原則不要となります

令和4年度から受給者の現況を公簿などで確認するため、現況届の提出が原則として不要となります。  
※提出が必要な一部の人(離婚協議中で配偶者と別居している人など)については、個別に通知をお送りします。

#### 2. 特例給付の支給に係わる所得上限額が設けられます

令和4年10月支給分から、所得額により、特例給付の支給がされない場合があります。

児童を養育している人の所得が右記表の②以上の場合、児童手当等は支給されません。

※児童手当等が支給されなくなったあとに所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出などが必要となりますので、ご注意ください。

※児童を養育している人の所得が右記表の①未満の場合は児童手当を、所得が①以上②未満の場合は特例給付(児童1人当たり月額一律5,000円)を支給します。

扶養親族等の数 (かつこ内は例)	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人 (前年末に児童が生まれていない場合など)	622万円	833.3万円	858万円	1,071万円
1人 (児童1人の場合など)	660万円	875.6万円	896万円	1,124万円
2人 (児童1人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	698万円	917.8万円	934万円	1,162万円
3人 (児童2人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	736万円	960万円	972万円	1,200万円
4人 (児童3人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	774万円	1,002万円	1,010万円	1,238万円
5人 (児童4人+年収103万円以下の配偶者の場合など)	812万円	1,040万円	1,048万円	1,276万円

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者および扶養親族(里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除きます。以下「扶養親族等」といいます)並びに扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持したものの数をいいます。扶養親族等の数に応じて、限度額(所得額ベース)は1人につき38万円(扶養親族等が同一生計配偶者(70歳以上に限ります)または老人扶養親族であるときは44万円)を加算した額となります。

問合せ●子ども課(内線1265)

募集

「男女共同参画おかや市民のつどい」  
実行委員募集

岡谷市では、お互いの人権を尊重し、多様な生き方を認め、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわることなくだれもが能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会を実現するため、市民との協働による取り組みを進めています。

「男女共同参画おかや市民のつどい」を一緒に企画・立案・運営をしてくださる団体や個人を募集します。

対象…市内に在住・在勤の人

(団体やグループでの参加も可)

※ただし、営利目的、政治宗教

団体は対象外

応募締切…6月17日(金)



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

募集

岡谷市上下水道事業運営審議会  
委員募集

市の水道事業および下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。

募集人員…若干名(応募者多数の場合は書類選考)

任期…7月15日から2年間

対象…市内に在住または在勤の20歳以上の人で、水道事業や下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員になっていない人。

応募方法…指定用紙(任意用紙でも可)に住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめ、水道課まで持参、郵送、またはEメール(suido@city.okaya.lg.jp)で提出してください。

応募締切…6月10日(金)必着

問合せ●水道課(内線1411)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業  
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした介護者教室です。介護者同士の交流もできますので、ぜひご参加ください。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員	日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
6月7日(火) 午後1時30分～3時	アロマの香りと椅子ヨガで体メンテナンス	宅老所和が家交流スペース(株)和が家 ☎75-2606	中島寛子さん 吉江真弓さん	10名	7月27日(水) 午後1時30分～3時30分	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	10名
6月15日(水) 午後1時30分～3時30分	からだのメンテナンス～やさしいヨガ①～	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	10名	7月31日(日) 午前10時～正午	疲労回復体操 リラックス体操	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	疲労回復インストラクター 絹の郷職員	10名
6月26日(日) 午前10時～正午	簡単にできるツボ押し教室	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	10名	8月2日(火) 午後1時30分～3時	簡単ヨガでリラックス	宅老所和が家交流スペース(株)和が家 ☎75-2606	ひかりサロン wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名

介護まるごと・個別相談会

個別の相談会も開催しますので、介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員	日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
6月19日(日) 午前10時～正午の間 (1人1時間程度)	認知症介護について困ったときの対応方法	絹の郷デイサービス さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	2名	6月～8月 ※日程は希望者と相談します (1人1時間程度)	介護全般について	ウエルハートおかや(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや 職員	2名

教室・個別相談会の申込み・問合せ●上記各事業所へ

# 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

## 公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、6月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介します。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか?

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。※グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

### 湊公民館 問合せ●☎22-2300

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>絵画・手工芸</b>	
エコアート(エコクラフト)	第2・4(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	第2・4(火) 午前10時～
<b>音楽</b>	
すももの会(大正琴)	第1・3(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第1・3(金) 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	第1・3(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3(木) 午前10時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>教養</b>	
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～
<b>書道</b>	
清遼会書とペン字の会(ペン習字・筆ペン習字)	第2・4(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
<b>運動系</b>	
リフレッシュみなど(3B体操)	第1・3(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	第2・4(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス 初心者向け)	毎週水曜日 午後7時～

### 川岸公民館 問合せ●☎23-2200

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>絵画・手工芸</b>	
パステル画会(パステル画)	第2・4(火) 午後1時30分～
糸と針の会(パッチワーク)	第1・3(火) 午後7時～
<b>音楽</b>	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	第2・4(火) 午前9時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ演奏)	第2・4(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	第2・4(金) 午後1時30分～
<b>教養</b>	
木乃実会(俳句)	第2火曜日 午後1時30分～
<b>料理</b>	
男の料理倶楽部(料理)	第1金曜日 午後7時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>書道</b>	
ペン習字川岸(ペン習字)	第2・4(水) 午前10時～
<b>運動系</b>	
川岸気功の会(気功)	第2・4(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	第1・2・3(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	第1・3(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	第2・4(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	第2・3・4(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	第2・4(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	第1・3(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	第2・4(金) 午前10時～

### 長地公民館 問合せ●☎27-8080

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>絵画・手工芸</b>	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	13・27日(月) 午後1時～
長地手まりの会(創作手まり)	14日・28日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	8日(水) 午後7時～
<b>音楽</b>	
長地歌唱会(童謡・唱歌)	13日・27日(月) 午後1時～
オカリナPip(オカリナ)	11日・25日(土) 午前10時～
すずらんの会(第二)(大正琴)	4日・18日(土) 午後1時30分～
<b>教養</b>	
泉声会(謡曲・仕舞)	9日・23日(木) 午後1時～
曜短歌会(短歌)	8日(水) 午後1時30分～
若草長香会(煎茶道)	7日・21日(火) 午前9時30分～
芭蕉の会(百人一首)	21日(火) 午後1時～

グループ名 (活動内容)	6月の活動日時
<b>調理</b>	
水曜クッキング(料理実習)	16日(木) 午前10時30分～
<b>書道</b>	
あんずの会(ペン習字)	1・15日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道 小中学生対象)	毎週火・水曜日 午後4時～
<b>運動系</b>	
エンジェルガールズ(キッズダンス 小学生対象)	3・10・17・24日(金) 午後5時～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	6・13・20・27日(月) 午後1時30分～
長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプソロジー)	3・10・17・24日(金) 午後1時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	3・10・17・24日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	3・10・17・24日(金) 午後7時～
華・太極拳の会(太極拳)	7・21・28日(火) 午後1時30分～

～「コレカラ岡谷」第1弾～

## 岡谷シルクについて学んでみませんか

岡谷の今を学び、明日を創造する講座です。第1弾はオーロラ岡谷産シルクについて。3回に分けて学びます。

- 1回目**…6月21日(火) 午前10時～正午 **3回連続講座**  
 場所:岡谷蚕糸博物館  
 内容:～製糸編～ 岡谷シルクの現状(講話)・製糸の現地見学
- 2回目**…6月28日(火) 午前10時～正午(集合9時40分 岡谷蚕糸博物館)  
 場所:三沢区民農園  
 内容:～養蚕編～ 養蚕の現地見学
- 3回目**…7月5日(火) 午前10時～正午  
 場所:岡谷絹工房  
 内容:～製品化(織物)編～ 製品の紹介・織物の現地見学
- 対象**…市内在住の人  
**定員**…10名(先着順・定員になり次第締め切り)  
**講師**…岡谷蚕糸博物館館長 高林千幸、三沢区民農園、絹工房ほか  
**受講料**…600円 ※講座初日に集金  
**申込み**…6月7日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。8日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月15日(水)締切。



## 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、みなさんが「知りたい!聞きたい!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。市ホームページ掲載の93講座からお選びください。

**開催日時**…平日(土日祝日・年末年始を除く)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)

### 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。詳しくは▼
2. 生涯学習課窓口へ利用申請書を提出してください。メール、FAX、電子申請(右下QRコードから)も可。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。



### 講師派遣費用…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。

## カルチャーセンター 季節の教養講座

### 笑顔の花咲く フラワーアレンジメント講座

初心者大歓迎!一緒に楽しい時間を過ごしませんか?



生花 アレンジ(初回)



アート スタンド(2回目)

- 日時**…7月1日・15日(全2回)  
 毎回金曜日 午後1時30分～3時  
**場所**…カルチャーセンター 第7研修室  
**定員**…8名(先着順・定員になり次第締め切り)  
**講師**…アトリエひまわり主催 亀割成美さん  
**持ち物**…筆記用具・花切りばさみ  
**受講料**…4,800円(材料費含む・2回分) ※講座初日に集金  
**申込み**…6月2日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月12日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。6月22日(水)締切。



## カルチャーセンター 季節の教養講座

### はじめてのシャドーボックス講座

シャドーボックスとは、同じプリントを複数枚使い、各パーツを切り重ねることで立体感を持たせた作品です。4作品から1つ作りたい作品をお選びいただけます。



**日時**…6月30日・7月7日・14日  
 (全3回) 毎回木曜日  
 午後1時～2時30分

- 場所**…カルチャーセンター 第7研修室  
**定員**…10名(先着順・定員になり次第締め切り)  
**講師**…シャドーボックス協会会員 三木明子さん  
**持ち物**…筆記用具、はさみ、カッター(先の尖ったもの)、つまようじ10本程度、カッティングマット  
**受講料**…4,400円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金  
**申込み**…6月1日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。6月12日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。6月17日(金)締切。



※作品の詳細については、お問い合わせください。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404