

# 肩こりにくい

「肩こり」という症状は、日本特有のものといわれています。海外には「肩こり」に相当する言葉がないそうです。しかし面白いことに、日本語を勉強している欧米人に「肩こり」という言葉が「KATAKORI」として広がり始めると、とたんに「肩こり」を訴える人が増えてきているようです。

## 肩こりの原因

日本で一般的にいわれる「肩」の部分は、中心部に頸椎があり、重さ約5kgの頭部を支えています。両端には肩甲骨があり、腕が連結して、片腕は体重50kgの人で約3kgの重さがあるといわれています。中心は5kgを支え、両端にそれぞれ3kgの重さがかかるため、「肩」の部分は種々の筋肉が常時緊張し続けます。普段より強い緊張がかかったり、寒さ・精神的なストレスなどが加わると「肩こり」となります。そのほか、頸椎、肩関節の病気や、カゼをはじめとした全身の病気も「肩こり」の原因になることがあります。

## 肩こりの予防

「肩こり」は予防が大切です。

### ①姿勢に気をつける

頸椎を前屈させると、それだけで筋肉にかかる力は増大します。仕事中や読書時などに、あまり前屈にならないように、机と椅子の高さを調節しましょう。下を向いた姿勢を長時間しないように、時々休憩して軽く首や腕を回し

ましよう。立っている時は「猫背」に気をつけ、同じ姿勢を長時間続けないように。

### ②運動で気分転換

「肩」の特定の筋肉にだけ疲労がたまらないように、運動の習慣をつけましょう。メタボ・骨粗鬆症の予防や、筋肉・腱の老化予防にも役立ちます。ストレスの解消になるような全身運動がお勧めです。具体的には、水泳、テニス、ヨガ、バレーボールなどですが、手軽なものとして散歩もお勧めです。天気の良い日は毎日、お住まいの町内をゆっくり一周しましょう。散歩中には腕を大きく振るようにして、時々腕を回します。テレビ体操などもやってみましょう。

### ③習慣を見直す

いつもカバン・バッグをかける肩や、荷物を持つ手を一定にしないようにしましょう。家庭でテレビを見る方向や足を組む腰かけ方も「肩こり」に関係していることがあります。仕事や趣味で長時間作業をする場合は、机が低すぎないように。ソファなどで横になり、ひじをついたうたた寝などは頸椎にも良くありません。姿勢の「悪い癖」を直すだけで「肩こり」の予防になります。

以上の予防に気をつけて、「肩こり」のない生活を送みましょう。「肩こり」の症状のなかには、頸椎や肩関節をはじめ、全身的な病気が隠れている危険性もあります。症状のひどい時などは専門医にご相談ください。  
(医師会)

## 口腔衛生推進研修会・公開講座

「ピンピンコロリ」を実現するにはどうしたらいいのでしょうか? 「ピンコロ地蔵」にお願いするのもいいですが、現代医学に裏付けられた「秘訣」を知っておけば、鬼に金棒です。「長寿日本一の信州からやってきたピンコロ宣教師」と称し、全国で講演している笠原先生に、健康長寿の極意を学びましょう。

日時…3月5日(土) 午後2時～4時(開場:午後1時30分)

場所…カノラホール 小ホール

演題…「ピンピンコロリ7つの秘訣」

入場無料

～いますぐできる健康長寿の極意～

講師…松本歯科大学 名誉教授 笠原 浩さん

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町、岡谷市地域包括支援センター、下諏訪町地域包括支援センター

問合せ●健康推進課(内線1183)

## 介護予防のための「基本チェックリスト」の記入・返送はお済みでしょうか?

毎年実施している「基本チェックリスト」を、今年も1月中旬に対象者(平成28年12月末までに65歳以上になる人で、要支援・要介護認定者を除く)に郵送しました。提出期限は1月29日(金)ですが、まだ提出していない人は、同封の返信用封筒(切手不要)により、2月26日(金)必着でご返送ください。

なお、ご提出いただいた人には、日常生活の動作、心身の働きなどを確認し、結果のお知らせとともに「介護予防教室」をご案内しています。ぜひ「基本チェックリスト」の回答をお願いします。



問合せ●介護福祉課(内線1273~1275)

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

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)：

2月21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

※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。

問合せ ● 市民総合体育館

☎22-8800

### ファミリースケートデー

(無料開放日)

市内在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します(貸し靴は有料)。

やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

2月6日(土) 午前8時～午後9時  
やまびこアイスアリーナ

☎24-2494

2月13日(土) 午前10時～午後4時

### スケート初級者向け記録会

期日：2月14日(日)

時間：受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象：市内在住・在学・在園の園児、小

学生および主催者が参加を認めた人

場所：やまびこ国際スケートセンター

種目：100m(フイギュア・ホッケー・ス

ピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費：無料

申込み締切：2月7日(日)

申込み・問合せ ● やまびこ国際スケ

ートセンター ☎24-5210

### やまびこ国際

### スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで!

入場無料です(貸し靴は有料)。

期日：2月14日(日)

時間：初級者向け記録会終了後～午

後9時

問合せ ● やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

### 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に、市民総合体育館

(東体育館)を個人利用のため開放して

います。ぜひご利用ください。

日時：2月21日(日) 午前9時～午後

6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210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

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

## カルチャーセンター 生涯学習大学

### 【第2回】「医師への正しいかかり方

～医師はどのように診断するか～

医療のあり方の変化や、診療課程について  
の話を通じて、医師が必要とする情報や、受  
診の心構え、医師の選択などについて考えて  
いきます。

日時…2月27日(土) 午後1時30分～

講師…松本大学人間健康学部

教授 進藤 政臣さん

※この講座は松本大学出張講座の  
一環として行われます。

場所…カルチャーセンター多目的ホール

申込み…カルチャーセンター窓口、またはお電  
話でお申し込みください。

※託児を希望する人は10日前  
までにお申し込みください。



聴講無料

託児あり

● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

## おしらせ

### 長野県シニア大学 学生募集

対象：概ね60歳以上の県内在住者

※平成25年度以前の卒業生も入学可

定員：100名

受講期間：2年(年間60時間 1日4

時間 年間15日程度)

授業料：年1万円(そのほか教材費な

ど実費負担あり)

募集期間：2月1日(月)～29日(月)

応募方法：市介護福祉課または諏訪

合庁の諏訪保健福祉事務所福祉課

窓口で募集案内を入手し、入学願  
書に記入のうえ、提出してください。  
左記ホームページからも入手可。

願書提出先：市介護福祉課または諏

訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務

所福祉課(2月29日の消印有効)

問合せ ● 長野県シニア大学諏訪学部

(公財)長野県長寿社会開発センタ

ー諏訪支部 ☎57-2910

http://www.nicesenior.or.jp/

### 入札参加資格申請は

2月29日(月)までに

平成28年度に発注する建設工事、

建設コンサルタント業務の入札参加資

格申請(中間年)を受け付けます。

受付期間…2月1日(月)～29日(月)

提出書類…入札参加資格申請書および必要書類(市ホームページからダウンロードできます)

提出方法…持参または郵送で財政課にご提出ください。

(郵送の場合は2月19日(金)必着)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ●財政課(内線1535)

## 牛、馬、豚、鶏などを飼っているみなさんへ

家畜伝染病予防法により、牛、豚、鶏などの家畜を飼養している人は、家畜の種類、頭羽数などを、毎年、県知事に報告するよう義務づけられています。報告は、頭羽数1頭(羽)からで、ペットも対象になります。まだ報告をしていない場合は、お問い合わせください。

対象となる家畜(毎年2月1日時点)

牛、馬、豚、めん羊、ヤギ、イノシシ、

鹿、鶏、アヒル(合鴨)、ウズラ、キジ、

ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥

問合せ●長野県伊那家畜保健衛生所

☎026517212782

農林水産課(内線1489)

## 障がいのある人の相談会

移動手段がないなどの事情で、諏訪市の諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスまで行かれない人の相談会を岡谷市で実施します(相談無料)。

日時…2月27日(土)午後1時～4時  
場所…諏訪湖ハイツ

対象…障がいのある人、障がいを疑われている人、家族、障がい福祉に関わる人など、生活全般の相談。すわーくらいつ相談員も参加しますので、特に仕事を探している人、就業中で困りごとのある人もご相談ください。

申込み・問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス ☎5417363

## 人権擁護委員による

### 「特設人権相談所」開設

いじめ、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。

相談は無料で、秘密は堅く守られます。直接会場にお越しください。

期日…3月2日(水)

時間…午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●長野県地方務局諏訪支局

☎5212440

## わが社にも退職金制度!

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立だから管理も簡単。退職金はぜひ中退共におまかせください。

【お問合せ先(独)勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
☎03(6907)1234

## 定年後の生涯設計を学びましょう 生涯現役の実現を目指すセミナー

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには、事前にさまざまな準備や心構えが必要です。



“生涯現役でいきいたいね”をテーマに、市では「定年準備」や「継続雇用」、「年金」「医療保険」など、情報満載の知って得するセミナーを開催します。ぜひ生涯設計の参考にしてください。

- 定年を間近に控えた人
- 生涯設計が気になる人
- 企業経営者・労務担当者
- 年金に関心のある人

ご参加  
ください  
受講無料

日時…2月15日(月) 午後6時30分～8時30分  
場所…テクノプラザおかや3F 人材育成研修室  
講師…社会保険労務士 山本 剛さん  
定員…30名(先着順) 持ち物…筆記用具  
申込み…2月10日(水)までに、テクノプラザおかやへ電話かFAXでお申し込みください。

申込み・問合せ●テクノプラザおかや  
☎21-7000・FAX 21-7001

## 日本語ボランティア養成講座 講演会

～「松本のとある弁護士からみた国際関係」～

参加無料

国際交流センターは、在住外国人支援重点事業として日本語教室に力を入れ、毎年、日本語ボランティア養成講座を開催しています。今年は、講演会です。弁護士さんの話といっても、カタイ内容ではありません。日々の業務、弁護士会の活動、日本と外国との関係、外国人とのつきあい方、世界のなかの日本の将来についてなど、わかりやすくお話いただけます。日本語教室で講師をしている人はもちろん、興味のある人はどなたでも…ぜひ聴講してください。

日時…3月5日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

講師…竹内永浩法律事務所 弁護士 出井 博文さん

定員…40名(要申込み・当日参加も可)



平成28年度OIC日本語教室は4月からスタートです

★日常会話クラス(毎週月曜日・午後7時～8時30分)

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

★日常会話クラス(毎週水曜日・午前9時30分～11時)

場所…国際交流センター会議室

申込み・問合せ●国際交流センター ☎24-3226

# こどものくに 0123

参加無料

## 2月のイベント

### ♣元気に豆まき! (申込み不要)

新聞紙で豆を作り、投げっこをしてあそびます。やさしいオニもやってきます。

日時…2月3日(水)  
午前11時～

対象…

子どもと保護者



### ♣絵本講座「絵本と仲良し」(1月26日(火)申込み開始)

絵本や手あそび、わらべうたなど楽しみましょう。

日時…2月24日(水) 午前10時～11時  
対象…子どもと保護者 定員…15名

### ♣リトミック講座(2月1日(月)申込み開始)

楽しいリズム遊びです。

日時…2月29日(月)

午前10時～: しっかり歩ける子ども向け

午前11時～: ベビーリトミック

対象…子どもと保護者 定員…各30組

講師…中坪 睦代さん

持ち物…動きやすい服装(裸足)、汗ふきタオル、水分

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付  
(電話でも受け付けます)

## こどものくにへ遊びに行こう!

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

2月 5日(金)	午前11時～	リズム遊び
11日(木・祝)	午前11時～	つくっちゃおう
17日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
18日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
19日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
22日(月)	1日中いつでも	べったんこの日
25日(木)	午前9時30分～	食育相談日
25日(木)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会

問合せ●こどものくに ☎24-8403

岡谷市子育て支援サイト・子育て支援メールマガジン

# げんきっずおかや

まずは  
利用登録!

<http://www.city.okaya.lg.jp/site/kosodate/>

問合せ●子ども課(内線1264)

## 2月の諏訪湖ハイツ



### ♥ロビー展示

●阿部正則「御柱写真展: 下社編」

2月1日(月)～15日(月)

●ままのきもち「作品展」2月16日(火)～29日(月)

●西野 正「日本画展」2月1日(月)～29日(月)

●優美身障協「つるし雑展」2月1日(月)～29日(月)

### ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●松田えみ「EMI: 夢に向かってソロコンサート」

日時…2月28日(日) 午後1時～2時

**ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!**

出演希望者はフロントまでお気軽にご相談ください。

### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(館内ロビー)

屋内開催で暖か…じっくり品定めできます。

日時…2月14日(日) 午前10時～午後4時

### ♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

#### 足湯施設

湯量が豊富で温まります。子どもから高齢のみなさんまで好評です。

#### 温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

●温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」…人気です!

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## ロマネット



### ★サウナロウリュで温まりましょう!

高温の蒸気を含んだ熱風で大量発汗。血行を促進し、冷えやむくみを改善したり、風邪などを予防するアロマを使用していますので、寒い冬にオススメ。

### ●お知らせ

指定管理者である(株)やまびこスケートの森が発行した、有効期限の書かれていないロマネット利用券(ギフト券)は、昨年末(12月31日)を使用期限としていましたが、この使用期限をさらに延長することになりましたので、有効期限表記のない未使用の利用券をお持ちの人は、2月29日(月)までに、当館フロントへお持ちください。有効期限付の新たな利用券と交換します。有効期限のある利用券は、期限の延長、交換はできません。なお、旧岡谷市振興公社が発行した利用券の取り扱いは終了しています。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 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

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~

2月28日(日) 午後2時開演

発売中

## 朴葵姫 ギター・リサイタル



注目の女性ギタリスト、朴葵姫（パーク・キュヒ）。韓国と日本で育った彼女は、東京音楽大学を経て、ウィーン国立音楽大学を卒業。いくつもの国際コンクールで優勝を果たし、その後は、世界を舞台にソロはもちろん、オーケストラとも共演するなど活躍しています。岡谷では、昨年の新日本フィルとの共演が記憶に新しいところです。

今回のリサイタルでは、彼女の奏でるギターの音色を間近でお楽しみいただけます。楽器の音だけでなく、奏者の息遣いまで聴こえてきそうな臨場感…ライブならではの演奏をお楽しみください!!

【主催】カノラホール（(公財)おかや文化振興事業団）  
【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】小ホール  
【チケット】全席自由2,000円(ソサエティ会員1,800円)  
小中高生500円  
【プログラム】タレガ：アルハンブラの思い出／バリオス＝マンゴレ：森に夢見る／ヒナステラ：ギターソナタ作品47 ほか

3月26日(土) 午後1時30分開演

グランドロビーコンサート

無料

## 春がきた!! 2016 カノラ少年少女合唱団 スプリングコンサート♪

昨年のように

カノラホールのグランドロビーは、歌ってよし、聴いてよし。吹き抜けに音が心地よく響きます。ぜひご家族で、体感してみてください♪



カノラ少年少女合唱団は、小学生から高校生まで、100名近い団員が毎週日曜日にみんな仲良く活動しています。歌うのが好きという人、仲間になりませんか♪ 随時団員募集中です。まずは、コンサートへ！そして、練習の見学にも、ぜひ気軽に来てください。

【主催】カノラ少年少女合唱団  
カノラホール（(公財)おかや文化振興事業団）  
【時間】午後1時30分開演  
【会場】カノラホール1階グランドロビー  
【プログラム】学年ごとの歌発表(エーデルワイスほか)、ベートーヴェン作曲交響曲第九番第4楽章より抜粋 ほか

## 岡谷寒うなぎ祭り

うなぎを食べて、寒い冬を乗り切ろう! うなぎのまち岡谷の会がミニうなぎの丼の販売や蒲焼のタイムセールを行います。企業や市町村の物販ブースのほか、信州のどんぶりや、ゆるきゃらも大集合! 屋外に屋台も出店します。



日時…2月11日(木・祝) 午前10時～午後2時

場所…岡谷市民体育館(スワンドーム)

持ち物…上ばき

## 「寒の土用丑の日キャンペーン」

豪華景品が抽選で当たる「寒の土用丑の日キャンペーン」を、2月11日(木・祝)まで開催中です。参加店舗でのお買い上げ1,000円以上で、抽選応募券(1人1枚)をお渡しします。

問合せ●商業観光課(内線1454)

広告

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

# 御柱祭も信毎で!

天下の大祭、生き生きと伝えます

迫力の写真きれいに 豊富なカラー面と高度な印刷技術で



購読のお申し込みは 0120-81-4341 又は **最寄りの信毎販売店へ**