

健康ひと回メモ

No.467

アスリートのドーピング防止について

リオ五輪でも話題となった「ドーピング」。「ドーピング」は、スポーツ選手はもちろん、スポーツを観戦する人にとっても、どういふものなのか興味のあることと思います。わたしたち薬剤師は、ドーピング防止(アンチドーピング)の活動をしています。

「ドーピングとは」
ドーピングとは、アスリートの競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為です。国内でも、国体などのメジャーなスポーツ競技大会はドーピング検査が行われます。来年の1月には長野県で冬季国体「ながの銀嶺国体」が開催されますが、市内のやまびこスケートの森アイスアリーナでも、アイスホッケーの試合が予定されています。もちろんドーピング検査は行われます。

「うっかりドーピング」
自らわざとドーピングをする選手を、わたしたち薬剤師は防げません。しかし、かぜやケガで病院から薬をもらった、または薬局で薬を買う…というのは、よくあることです。そして、それらに禁止物質が入っている場合が少なからずあります。ドーピングをするつもりがないのに、知らずに禁止物質の入っている薬を使ってしまうことを「うっかりドーピング」といいます。

日本人はスポーツに対してクリーンでフェア。自らドーピングをする選手は少なく、この「うっかりドーピング」がほとんどです。ドーピングをするつもりでなくとも、ドーピング検査のある大会では違反となります。

「ドーピングにならないために」
それでは、かぜをひいたり、ケガをした場合はどうしたらいいのでしょうか。実は、ドーピングにならない薬というのも数多くあります。日本体育協会のホームページにある「アンチ・ドーピング使用可能薬リスト」で、一部ですが紹介されていますので、参考にしてください。そして、選手は病院、薬局を訪れた際には、自分がドーピング検査のある大会に出場することを、医師、薬剤師に伝えましょう。

また、薬、サプリメントに関しては「公認スポーツファーマシスト」に相談するといいたしましょう。スポーツファーマシストは、JADA(日本アンチドーピング機構)が認定した、アンチドーピングの知識を持った薬剤師です。スポーツファーマシストのホームページから探せます。「長野県薬剤師会」でも相談を受け付けていますので、ご利用ください。
(薬剤師会)



◎ 40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん ◎

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!



10月31日(月)まで 自己負担金なし! 無料です!

国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。封筒のなかの案内を確認のうえ、事前に医療機関に予約をして受診してください。封筒を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で、健診に行かれない」、「どこで健診を受けようか悩んでしまう」というみなさん、日曜日健診をご利用ください。

日時…10月2日(日)

午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所横)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください(100名の定員になり次第締め切り)。

全国健康保険協会(協会けんぽ)の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

左記の日曜日健診を、午後1時から3時まで受けられます(定員50名)。ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底、前立腺がんの検査が追加できます。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1187)

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団

☎0120-106969

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(10月分)：

9月18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。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市民家庭球場、市民水泳プールの9月3日(土)の営業は、午後4時までとなります。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)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：9月18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

以上問合せ ● 市民総合体育館

☎227-8800

体力・運動能力テスト参加者募集

成人のみなさん、自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時：9月11日(日)午前9時45分集合

(10時開始・正午終了予定)

対象：79歳までの成人市民

内容：

20歳から64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)

65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所：市民総合体育館

申込み：電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ ● スポーツ振興課

☎227-8804

スケート指導を
お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してください。人を募集します。

期間：冬季(特に10月～3月)

募集内容：平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● やまびこスケートの森

☎242-2494

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料

(保険料・施設使用料込10回分)

幼児(年少)：小中学生：4000円
一般：5000円

「幼児・小中学生」

◎第3期 野球教室(小学生)

期間：10月7日～12月16日

毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第3期 サッカー教室

期間：10月5日～12月21日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)・午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各30名

◎第3期 フットサル教室

期間：10月4日～12月6日

毎週火曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)・午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室

期間：10月4日～12月6日

毎週火曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

対象：年長～小学生

定員：20名

◎第3期 卓球教室(小学生)

期間：10月5日～12月14日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間：10月7日～12月16日

毎回金曜日(計10回)

時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各40名

◎第3期バドミントン教室

期間…10月7日～12月16日
毎週金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館

対象…小学4年生～中学生
定員…20名

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎第3期 脂肪燃焼

エアロビクス教室(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館

定員…30名

◎第3期ピラティス教室

(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館

定員…30名

◎第3期ZUMBA教室

(託児つき)

期間…10月7日～12月9日
毎週金曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…30名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22188000

おしらせ

第53回岡谷市戦没者追悼式

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う死没者を慰霊する「戦没者追悼式」を開催します。戦争の犠牲になられた人々をしのび、恒久平和の実現を祈ります。一般参加も自由にできます。ご来場をお待ちしています。

日時…9月22日(木・祝) 午前10時～
場所…カノラホール 小ホール
問合せ●社会福祉課(内線1263)

年金のプロによる

障害年金の無料相談

日時…9月17日(土) 午後1時～5時
(1人45分・要予約)
※申し込み多数の場合は、別の日時をご連絡します。

場所…諏訪湖ハイツ311号室

申込み・問合せ●

社会保険労務士会諏訪支部

羽吹さん ☎2211230

司法書士無料法律相談

事前予約は不要です。直接会場にお越しください。

日時…10月3日(月) 午後5時～7時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第3～6研修室

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、クレジット・サラ金などの多重債務ほか

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
高林さん ☎2310377

長野県計量モニター募集

食料品などの内容量が正しく表記されているか調査を行う「長野県計量モニター」を募集します。採用者には、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。また、来年2月に開催予定の懇談会(松本合同庁舎にて)への出席をお願いします(旅費は県の規定に基づき支給します)。詳しくはお問い合わせください。

募集人員…10名程度
調査期間…11月1日(火)～30日(水)
応募締切…9月30日(金)
申込み・問合せ●

長野県計量検定所(松本合同庁舎内)
☎0263-4714006

『すわよう祭』一般公開

諏訪養護学校では『すわよう祭』を開催します。ぜひお出かけください。

日時…10月1日(土) 午前9時40分～11時30分

場所…長野県諏訪養護学校(富士見町) テーマ…『みんなが活躍!笑顔あふれるすわよう祭2016』

内容…児童生徒の作品展示、手作り作品のバザー、模擬店ほか

問合せ●諏訪養護学校

☎02156000

長野県生涯学習推進センター

地域の教育力向上研修『いのち』

一度ぎりの人生をいかに生きるか。自らの人生のあり方や「いのち」の方向づけを考えてみませんか。どなたでも無料で受講できます。

期日…9月24日(土)

時間…受付…午前9時10分～

講義…午前9時40分～正午

場所…長野県生涯学習推進センター(塩尻市)

講義…『たった一度の人生の今をどう生きるか』
授かりとしていただく人生と

講師…青山俊董さん(無量寺東堂・愛知専門尼僧堂堂長)

申込み期限…9月15日(木)

※手話通訳・要約筆記あり。

※詳しくは、県生涯学習推進センター

ホームページでご確認ください。

申込み・問合せ●

長野県生涯学習推進センター

☎0263-51518822

山梨学院ともまなび講座(全5回)

平成28年度 全体テーマ『スポーツの楽しみ方』

第3回

「実況アナウンサーが語る、スポーツ観戦の楽しみ方」

山梨放送在職中、高校野球をはじめ、サッカー、プロゴルフ、プロテニス、ボウリング、バスケットボールなど、各種スポーツをテレビ・ラジオで実況中継。退職後の現在も、フリーアナウンサーとしてJリーグ中継や、箱根駅伝などをラジオで実況し続けている平賀さんが、中継席から見た「スポーツ観戦の楽しみ方」を語ります。

長年の経験に裏付けされた、中継現場ならではの情報を聞けば、スポーツ観戦の楽しみが倍増するかも？

講師…オフィス平賀代表・

元 YBS山梨放送アナウンサー
平賀 正友さん

日時…9月24日(土) 午後1時30分～

場所…イルフプラザ・

カルチャーセンター

多目的ホール

●託児を希望する人は、9月14日(水)までにお申し込みください。

【次回予定】

10月22日(土) 講義と簡単な実技

「スポーツをもっと楽しむための体づくり①」

山梨学院大学スポーツ科学部教授 三本木 温さん



参加無料

託児あり

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

美肌の湯 ロマネット

★大人気! 秋の味覚特別販売

りんごや梨などの秋の味覚を、お得な特別価格で販売する恒例企画を、今年も実施します! 販売日は、入荷状況により決定、館内掲示板で発表します。お楽しみに! なお、時間内でも売り切れ次第終了となりますので、お早めにお出かけください。



★ロビーフリマ…9月25日(日)

ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに!

★毎月第2木曜日はロマネットの日

9月8日(木) お楽しみサービスデー!

★毎月26日は「風呂の日」

朝風呂も10時以降も入浴料割引!



★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!

木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!

金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

★「物味湯産手形」好評販売中

信州を楽しむお得な観光クーポン冊子を、フロントで販売中。1冊1,300円で県内50の温泉施設から12か所を選んで入浴できるほか、250以上の施設で割引や特典が受けられます。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●諏訪長寿賛助会写真グループ

「ナイスシニア信州諏訪写真展」

9月1日(木)～15日(木)

●M・H・ハーモニー

「プリザーブドフラワー作品発表会」

9月16日(金)～30日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●琴光流琴花会演奏会「なつかしの映画音楽を」

日時…9月10日(土) 午後1時30分～2時30分

●ギターサークルこだま演奏会「ギターのつどい」

日時…9月17日(土) 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!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

青空広がるオープンエアに、いろんなお店が多数出店! 諏訪湖、八ヶ岳を眺めながら、掘り出しもの探し。

日時…9月11日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供(9月3日)

花火大会当日、午後6時から、2階バルコニー・大会議室・3階コンベンションホールを無料開放します。

♥東日本大震災復興チャリティ 大浴場半額デー

9月19日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の入浴料全額を復興支援金として中央共同募金会へ寄付します。大浴場入浴先着200名様に、アイスクリームのプレゼントも!

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

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

9月25日(日) 午後2時開演

発売中

カノラ少年少女合唱団 創立25周年記念演奏会



20周年記念演奏会より

平成3年に発足したカノラ少年少女合唱団は、今年で25歳になりました！節目となる今年の演奏会は、例年よりちょっと早い9月に開催します。小学2年生から高校3年生まで、100人を超える団員が猛練習中です！ぜひ足を運んでください。

【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分開場 午後2時開演

【会場】大ホール

【チケット】全席自由 500円 ※3歳以上有料

【プログラム】

シューベルト：ミサ曲第2番／赤い花白い花／グッデー
グッバイ／Oh Happy Day／ジョイフル・ジョイフル
ほか

岡谷市制施行80周年記念事業



諏訪を舞台に展開する壮大なオペラ『御柱』。市民によって構成された合唱団の練習も本格化し、さらにソリスト練習もスタートしました。いよいよオペラ『御柱』も熱を帯びてきました！ぜひ会場で壮大な神話オペラの世界をお楽しみください。

【会場】大ホール

【音楽監督・指揮】山上純司

【演出】島田道生

【出演】ミナカタ…田中 誠 ヤサカ…大貫裕子
オカン…相可佐代子 タケイ…藪内俊弥
モレヤ…押見春喜 ほか

【合唱】オペラ御柱合唱団(一般公募)
カノラ少年少女合唱団

【管弦楽】東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団

【チケット】全席自由

一般3,000円・小中高生1,000円

8月28日(日)
会員・一般同時発売



シルキーチャンネル

9月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時～翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



ともまなび講座



MINAKOIわっさか

9月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「モロヘイヤ」
- 広島平和体験研修 報告会
- 写真で振り返る岡谷 平成28年8月編
- 文字放送

【特別番組】

ともまなび講座 ～アスリートとしての人間力とは～ (午前10時～・午後3時～・午後7時～)

9月16日～30日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- MINAKOIわっさか ダイジェスト
- 食育まんさい ～野菜と塩分について～
- おかや芸術の扉
- 文字放送

【特別番組】

第47回 岡谷太鼓まつり (午前10時～・午後3時～・午後7時～)

シルキーチャンネルはデジタルの11チャンネルで放送しています。視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。