



岡谷市英語スピーチコンテスト 参加者募集!



期日…12月11日(日)

時間…午前10時～:中学生の部・午後2時～:高校生の部

場所…カノラホール

参加資格…市内4中学校の生徒、岡谷市在住の高校生
または諏訪地域の高校に通う生徒

テーマ…自由 ※詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●中学生の部:教育総務課(内線1210)、高校生の部:(公財)おかや文化振興事業団 国際交流センター ☎24-3226

10月からB型肝炎ワクチンが定期接種に!

対象…平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の子ども

※平成28年3月31日までに生まれた子どもは対象外

接種回数…3回

1回目:生後2か月から

2回目:1回目から27日以上の間隔をあける

3回目:2回目から6日以上かつ1回目から139日

以上の間隔をあける



※対象者のうち、10月以前に任意接種した場合は、受けた回数分の接種が終了しているとみなします。

定期接種とならない例…平成28年9月30日までの接種、1歳を超えてからの接種

対象外となる乳児…HBs抗原陽性の妊婦から生まれ、母子感染予防のため、健康保険(保険証使用)によりB型肝炎ワクチンの投与を受けた子ども

費用…無料 接種開始…10月1日(土)から

※対象者へ予診票などを個別に送付します。ご確認ください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

運動療法教室 受講者募集

医師会との連携で、生活習慣病の症状の改善や軽減をめざす「運動療法教室」第3期の受講者を募集します。

対象…健康診断の結果、または医師から、生活習慣病、その予備軍と診断されている人

日時(予定)…11月25日(金)～3月17日

(金)の期間 原則として火・木・金曜日

の午後1時30分～3時30分

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

講師…やまびこスケートの森トレーナー ほか

定員…15名(国保加入者を優先)

受講料…1万5,000円(別途スポーツ保険料1,300円、採血代などがかかります)

申込み締切…11月9日(水)まで、医療保険課窓口にて受け付け



問合せ●医療保険課(内線1189)

やまびこスケートの森 ☎24-5210

仲間と健康のページ

日曜日に家族で健診を受けませんか?

所要時間は1人30分ほどです

①、②に該当する人を対象に日曜日健診を行います。ぜひ、ご家族でお申し込みください!

日時…11月6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)

【対象者①】

岡谷市国保加入の
40～74歳のみなさん

無料

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください(150名の定員になり次第締め切り)。

※医療機関での健診は、10月31日(月)で終了です。職場などで健診を受けた人は、健診結果の提供をお願いします。

● 申込み・問合せ ●
医療保険課(内線1187)

【対象者②】35～39歳のみなさん

平成29年3月31日までに35歳から39歳に達する市民を対象に、基本健診を実施します。健康のため、1年に1度の健康診査!この機会に受診しましょう。

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人を除く

健診の内容…問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査

※糖尿病・高脂血症・高血圧性疾患などが発見できます。

一部負担金…1,600円(当日支払い)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。10月21日(金)まで受け付け予定ですが、それ以前でも、定員(50名)になり次第締め切ります。

【一部負担金の免除について】(要申請)

市民税非課税世帯および生活保護世帯の人は、申し込み後に無料で受診できます。無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、11月4日(金)までに健康推進課窓口で申請してください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

健康ひと回メモ

No.468

妊娠とたばこ(喫煙)

妊娠中や妊娠を希望する女性、また胎児の成育にも悪影響を及ぼすといわれるたばこ。具体的には、どんな害があるのでしょうか。直接喫煙と間接喫煙の2種類に分けてご説明します。

■直接喫煙の害

- 1 月経不順、早発閉経、不妊症
喫煙者は、非喫煙者の72%しか妊娠能力がなく、排卵率も低く、妊娠するまでの年数が3〜4倍かかります。
- 2 妊娠中の影響
たばこによる血中酸素濃度低下と、胎児DNAへの直接作用により、以下のことを引き起こすおそれがあります。
流産、早産、死産、低出生体重児、胎児奇形(口唇・口蓋裂)、知能低下、低身長
- 3 出産後の子どもへの影響
乳幼児突然死症候群、5才までに肺感染症(喘鳴ーぜいぜい、ひゅーひゅーという呼吸音、咳)、出生児が女兒の場合に肥満や妊娠糖尿病発症増加、高血圧・心血管疾患(胎児の血管壁の肥厚)

■間接喫煙の害(家庭内喫煙) ↓

副流煙に注意

●副流煙中の成分

(直接喫煙を1として比較)

- ニコチン…2.8倍
- タール…3.4倍
- 一酸化炭素…4.7倍
- ベンツピレン…3.4倍
- アンモニア…463倍

副流煙による間接喫煙は、直接喫煙以上に有害です。

ベルギーでは、2006年から公共の場所と職場に対し、段階的に禁煙法が施行され、2010年1月の食事を提供するバーでの喫煙が禁止された後、施行前より早産リスクが3.5%低下しました。

出産後も家庭内喫煙が続くと、肺炎、ぜん息などの呼吸器疾患や、将来の高血圧・心血管疾患の危険因子につながります。また、たばこを吸わない人の受動喫煙による肺がんリスクは、喫煙者の1.28倍に上昇することがわかっています。家族の協力が大切です。

(医師会)



国民健康保険被保険者のみなさんへ 国保の被保険者証が新しくなります

10月から新しいもの(一般:藤色、退職:黄色)に変わります。9月中旬に、簡易書留にて郵送しました(世帯主あて)ので、確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※今までの被保険者証は、9月30日(金)まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

問合せ●医療保険課(内線1189)

『地域のみなを元気に…』の橋渡しをしませんか!!

ねこまぬ大使養成教室

高齢になっても、できるだけ長く自立した生活が送れるように、介護予防の知識を地域に普及・啓発するリーダーを募集します。介護予防に関する知識やノウハウを学んで、まずはあなたが元気に、そしてみんなを元気に! 教室終了後は、地域のさまざまな場所や場面で、いきいき活動してみませんか。サポート制度も充実しています。

日時…11月10日～平成29年2月9日 毎回木曜日(全13回)
午後7時～8時30分

場所…岡谷市保健センター 定員…20名(先着順)

申込み…10月3日(月)～21日(金)まで、電話または窓口で受付。

参加無料

終了後、
ねこまぬ大使登録証発行



内容

認知症、口の健康、低栄養のお話、いきいき百歳体操、傾聴について、これから始まる地域包括ケアについて など

申込み・問合せ●介護福祉課(内線1274)

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(11月分)：

10月16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。

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)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時：10月16日(日) 午前9時～午後6時(午後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

☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：各教室開始の1か月前から
市民総合体育館窓口で受け付けます

(電話申込不可)。定員になり次第締め切ります。
受講料：1000円
※保険料820円(任意)が別途かかります。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間：11月8日～12月6日 毎週火曜日 計5回

対象：市内在住の小・中学生男女

時間：午後7時～8時30分

場所：市民総合体育館

定員：30名

講師：レインボー・G指導員

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

◎小・中学生フィギュア教室

期間：10月17日～11月7日 毎週月曜日 計4回

対象：市内在住の小・中学生(初心者・初級程度)

時間：午後5時15分～6時45分

場所：やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員：35名

講師：(株)やまびこスケートの森職員

◎小学生スピードスケート教室

期間：10月28日～11月18日 毎週金曜日 計4回

対象：市内在住の小学生

時間：午後6時～7時30分

場所：やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員：50名

講師：岡谷スケート協会・(株)やまびこスケートの森職員

以上問合せ ●

(株)やまびこスケートの森

☎242494

スポーツ振興課 ☎228804

第35回岡谷市民ゴルフ大会

参加者募集

期日：11月20日(日)

時間：集合：午前7時30分
開会式：午前8時

スタート：午前8時30分ころ

場所：諏訪レイクヒルカントリークラブ

資格：市内在住・在勤の人とその家族

ほか(市外在住可)

参加費：メンバー：9000円

ビジター：12000円

(当日支払い)

問合せ・申込み ● 岡谷市ゴルフ協会(事務局：伊沢整骨院内) ☎22-1771

おしらせ

『オータムジャンボ宝くじ』 購入は県内で！

9月26日(月)から10月14日(金)まで販売される『オータムジャンボ宝くじ』は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入をお考えのみなさんは、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

問合せ ● 財政課(内線1531)

「猫の飼い方教室」と

「犬猫の譲渡会」開催

期日：10月16日(日)

「猫の飼い方教室」

時間：午前10時30分～正午

場所：諏訪合同庁舎5階講堂

「犬猫の譲渡会」

時間：正午～午後1時30分

場所：諏訪合同庁舎犬舎

(南側駐車場横)

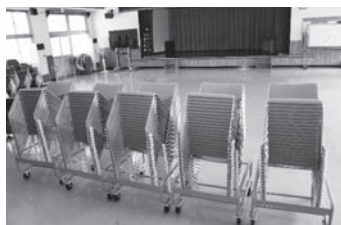
※「猫の飼い方教室」は、県動物愛護セ

宝くじ助成金により 整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、間下区で暖房機などを、岡谷区で会議イスなどを整備しました。



【間下区】暖房機など



【岡谷区】会議イスなど

ンター（ハローアニマル）職員を講師に、猫の習性と正しい飼い方を学んだ後、質疑応答、意見交換を行います。受講無料、事前申込み不要。
※「犬猫の譲渡会」は、譲渡可能な犬猫がいる場合に開催します。
問合せ ●長野県諏訪保健福祉事務所
食品・生活衛生課 ☎571-2929

障がいのある人の相談会

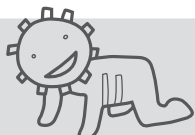
諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシスは、移動手段がないなどの事情で、諏訪市の同センターまで行かない人の相談会を岡谷市で実施します。
日時：10月29日（土）午前10時～午後2時
場所：諏訪湖ハイツ201研修室
対象：諏訪圏域の障がいのある人、障がいを疑われている人、家族、障がい福祉に関わる人など

※相談無料・要事前申込み
申込み・問合せ ●（社）諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎541-7363

やつがね交流会 開催

諏訪6市町村在住の精神障がいのある人、家族、支援者、医療・福祉関係者、地域住民らが集い、各団体の発表、レクリエーションなどを行います。こころの輪を広げ、ふれあいを楽しみましょう。
日時：11月2日（水）午後1時～3時30分（受付：午後0時30分～）
場所：諏訪市総合福祉センター（湯小路いきいき元気館）3階 交流ひろば
参加費：100円
申込み・問合せ ●やつがね交流会実行委員会事務局（諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課） ☎571-2927

こどものくに 0123



10月・11月のイベント

- ♣どんぐりコンサート（申込み不要）
「ふらっとb」のみなさんによるコンサートです。
日時…10月17日（月）午前10時30分～
参加無料
- ♣リトミック講座（10月3日（月）より申込み開始）
親子でリズム遊び
日時…11月2日（水）午前10時～：ベビーリトミック
午前10時30分～：しっかり歩ける子ども向け
対象…親子 講師…伊藤わかこさん
持ち物…動きやすい服装（裸足）、汗ふきタオル、水分
参加無料
- ♣おやつ講座（10月13日（木）より申込み開始）
日時…11月11日（金）午前10時～11時45分
対象…保護者（試食は親子で）
持ち物…エプロン、三角巾、材料費（300円）
託児あり
- ♣親子でダンス・ヨガ講座（10月31日（月）より申込み開始）
親子でスキンシップをしながら能力を伸ばしましょう。
日時…11月29日（火）午前10時～11時
対象…親子 講師…柏木真琴さん
持ち物…動きやすい服装（裸足）、汗ふきタオル、水分
参加無料

申込み…こどものくに窓口まで（電話でも受け付けます）

こどものくにへ遊びに行こう！

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
利用料…利用者登録200円（年度更新となります。）

【おしゃべりサロン】申し込み受付中！

ほんのひととき子どもと離れて、子育てのなかで感じている不安や困りごとを、同年齢の子どもを持つお母さん同士、気軽に話してみませんか。スタッフも参加します。
●1～2歳…11月7日（月） 申込み：10月7日（金）～
●2～3歳…11月30日（水） 申込み：10月31日（月）～
時間…午前10時～11時30分（毎回）
※どちらか1回のお申し込みになります。

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

10月7日（金）	午前11時～	リズム運動遊び
13日（木）	午前11時～	つくっちゃおう
14日（金）	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
19日（水）	午前11時～	食べるのだいすき！
20日（木）	午前10時30分～	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
21日（金）	午前11時～	おおきなおはなしたまご
24日（月）	1日中いつでも	ぺったんこの日
27日（木）	午前10時30分～	もぐもぐ相談

申込み・問合せ ●こどものくに ☎24-8403