



湊公民館 生活講座

「いやしのフラダンス」



～ハワイアン気分のフラダンスで、心も体もホカホカに～

初めてでも安心の簡単なステップ・振付から学び、ゆったりした運動で癒しのひとときを楽しみます。湊いちい学級で好評だったアンコール開催です。

期日…11月21日・28日、12月5日 毎週月曜日(全3回)

時間…午後1時30分～3時

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…プアレアフラサークル主宰 沓掛加奈子さん

受講料…600円(3回分)

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、飲料水

場所…湊公民館 講堂

申込み…11月1日(火)～15日(火)の午前9時～午後5時、湊公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

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5回「スポーツをもっと楽しむための体づくり②」

先月に続き三本木先生の講座の2回目。何歳になっても運動が必要な理由について、身体を動かしながら学びましょう。

講師…山梨学院大学スポーツ科学部教授

三本木 温さん

日時…11月26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
ダンス音楽室

持ち物…運動ができる服装(更衣室あり)、
飲料水、室内シューズ

●託児を希望する人は、11月16日(水)までにお申し込みください。



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



イルフプラザ・カルチャーセンター 冬の講座

託児あり



受付…11月4日(金)午前10時から30日(水)まで。13日(日)までは『市内在住・在勤の人』のみ受け付け。先着順にて、定員に達し次第締め切ります。受講料・材料費を添えてお

申し込みください(おつりのないようお願いします)。

※受付初日は電話による申し込みはできません。

※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

講座名	日時・定員	内容	講師	料金	持ち物
筆字で福と年賀状 (mchc書)	12月5日・12日・19日 〔毎週月曜日 全3回〕 午後7時～9時 定員20名	いつもと違った年賀状を送ってみませんか? 文字を書く大切さ、温かさ、自分らしさなどを表現し、文字を書く楽しみを学びます。きっと、自分の文字が好きになりますよ。(見本を事務室前に展示します)	山本英津子さん	受講料 1,000円 材料費 2,000円	おてふき 筆記用具

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

岡谷市民病院 健康教室

ロコモティブシンドロームを予防しよう



～健康で長生き!～



骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活が不自由な状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。今回は「ロコモを予防するために」をテーマに、整形外科の医師がお話します。自宅でもできる簡単な体操、筋力トレーニングも紹介しますので、動きやすい服装でご参加ください。

日時…11月9日(水) 午後1時～(正午から受付)

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

講師…整形外科 林 幸治医師

※先着20名に骨密度測定を行います。

参加無料
申込み不要

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

「糖尿病予防公開講座」

糖尿病に関する正しい知識と予防、生活習慣の改善について学んでみませんか?

日時…11月19日(土) 午前10時30分～午後0時30分
(午前10時から受付)

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

定員…50名(定員になり次第締め切り)

内容①講演会: 演題「うまく糖尿病とつき合おう」

講師…岡谷市民病院副院長・糖尿病センター長
平松 邦英 医師

②栄養講座: 糖尿病予防のための食事づくり・食べ方の工夫について(試食あり)

申込み…11月11日(金)まで

主催…長野県栄養士会諏岡支部

参加無料

申込み・問合せ●健康推進課(内線1177)

健康ひと回メモ

No.469

周術期口腔機能管理について

平成24年から、がんの治療、心臓の手術、臓器移植を受ける患者さんに対し、治療中の合併症防止を目的に、歯科で口のなかの管理（周術期口腔機能管理）が行われるようになりました。

口内は、直腸に次いで細菌の多い場所であり、日頃から定期的に歯科医院に通うなどして適切な管理をしていないと、口の中の細菌によって、さまざまなたラブルが引き起こされま

す。手術や抗がん剤治療などを受けると、一時的に通常よりも免疫力が下がることがあり、口のなかの細菌による感染症を

発症しやすくなるほか、手術においては、全身麻酔に使用する気管挿管チューブを伝って、口の細菌が肺に移動し、術後肺炎を発症するといわれています。

安全に治療を進めるため、手術などの前には、主治医から歯科に口腔機能管理の依頼がなされます。依頼を受けた歯科医師は、口のなかを確認、抜歯を含め緊急性の高い歯に対し応

処置をし、歯科衛生士がブラッシング指導、歯石除去、歯面研磨を行い、治療の前後にわたり管理を継続します。それによ

り、術後肺炎や細菌感染症などの合併症が減少し、より安全に治療ができるようになっただけでなく、合併症の減少により予定外の医療処置が不要となり、医療費削減にも大きな効果があったと報告されています。

この管理は、医師から手術などの説明を受けてから開始されることも多く、医科治療開始までの非常に短い時間のなかで行われます。日頃から口内の管理が適切に行われていれば、手術や治療に際し必要となる処置、コストは最小限で済みますが、状態が悪いと、場合によっては、時間不足で必要な歯科処置を事前に完了できないこともありま

す。口口管理は大変重要です。痛くなつてから歯科医院に行くのではなく、日頃から定期的に、かかりつけ歯科医院でチェックしてもらおうように心がけましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん 日曜日健診のご案内

「まだ受けていなかった」というみなさん、本年度最後の受診の機会です！ 日曜日に無料で受けることができます！

日時…11月27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

…………… 発達に気になる子への対応 発達障がいの人に見える世界 ……………

発達障がいへの理解を深めるため、東京大学を卒業後、40代で自閉症スペクトラム(ASD)と診断された片岡聡さんをお迎えし、生きるうえで大変だったことは？ 両親や教師の対応は？ など、当事者ならではの視点でお話しいただきます。

また、支援をつないでいくにはどのようにしたらいいのか、サポートマネージャーから講演していただきます。

発達に不安を抱えているみなさん、こうした子どもたちと接する機会のあるみなさん、ぜひご来場ください。

日時…11月26日(土) 午後1時30分～(1時開場)

場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

内容：第1部「発達障がいの人に見える世界」

講師…片岡 聡さん
(ASD当事者・NPO法人代表)

第2部「支援をつないでいくには
～発達障がいの人々の社会適応を考える～」

講師…茅野 進さん
(諏訪圏域発達障がいサポートマネージャー)

※託児を希望する人は11月18日(金)までに
申し込んでください。



片岡 聡さん…
1966年新潟県生まれ。東京大学薬学部卒、臨床薬学博士。大学医学部・薬学部助教、製薬会社研究開発を経て、2013年に自閉症スペクトラム障がい児のためのNPO法人、リトルプロフェッサーズを設立。

託児あり

入場無料

申込み・問合せ●子ども課(内線1265)

健康のページ

接種
時間/午後1時30分～2時10分
所/保健センター1階 予防接種室
物/母子健康手帳・予防券 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
生活化ポリオについてはお問合せください。

健診等
所/保健センター2階 乳幼児健診室
物/母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
～4か月、9～10か月児健診:バスタオル
歳児にここ教室:歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診:尿 (配布済の検尿容器に採尿)
視力検査をおこなっててください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

	金	土
3	4	5
十和設備(株) ☎ 24-0182		水道建設(株) ☎ 23-2662
11		12
株浜パイピング ☎ 23-6885		株上條電設工業 ☎ 23-5330
18		19
株イワナミ ☎ 22-2222		株オスガ設備 ☎ 27-6622
25		26
離乳食教室 (ばくばく教室) (27年11月～12月生) 受付午前9時30分～9時50分		株アイテック ☎ 23-8500
		株杉村設備(株) ☎ 27-8632

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:鳥川秀司 弁護士 ※12月分予約:11月16日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りを する場合があります]
高齢者のための司法書士による 無料法律相談 [予約制]	16日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課 (内線 1278)
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期 欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談 [予約制] 9日(水)・30日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	18日(金)午後6時～8時 対象者:40代前半までの人やその家族 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	15日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み:企画課 (内線 1528)
巡回労働相談 [予約制] (勤労青少年ホーム)	16日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	15日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	9日(水)午後1時～4時 会場:テクノプラザおかや 対象者:40代前半までの人 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ:農業委員会事務局 (内線 1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (内線 3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

今月の納税

◎国民健康保険税 第8期

納期限…11月30日(水)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課 (内線 1135)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目▶11月11日(金) 午後7時～8時30分
赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ
お父さんの妊婦体験



女性のライフステージに応じた健康相談 [予約制]

11月28日(月) 午前9時～11時30分 (1人あたり1時間)

申込み・問合せ:健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

11月

NOVEMBER

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- 水道修理工当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆**予防接種**
受付時
場
持
ち
※
不
- ◆**乳幼児健診**
場
持
ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分 直通ダイヤル 23-6141 面接希望は事前にお電話ください。</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病 センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時 ■診療科目 小児科 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>1</p> <p>BCG (28年3月2日～6月1日生)</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>2</p> <p>1歳6か月児健診 (27年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>3</p> <p>川岸医院 ☎ 22-2562</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>6</p> <p>諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p>アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p>盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>7</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>8</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>9</p> <p>3歳児健診 (25年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>10</p> <p>日本脳炎 (25年10月生:1回目[全地 27年11月に2回目を終了し] [西堀・長地地区])</p> <p>2歳児にこにこ教室 (26年10月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>13</p> <p>よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>14</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>15</p> <p>四種混合 [西堀・長地地区] (27年10月に3回目を) (終了した人を含む)</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>16</p> <p>3～4か月児健診 (28年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>17</p> <p>いきいきママ応援講座 (28年3月～4月生) 受付午前9時30分～10時</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>20</p> <p>平林医院 ☎ 22-3952</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>21</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>22</p> <p>四種混合 [西堀・長地地区以外] (27年10月に3回目を) (終了した人を含む)</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>23</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>24</p> <p>日本脳炎 (25年10月生:2回目[全地 27年11月に2回目を終了し] [西堀・長地地区])</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
<p>27</p> <p>春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p>はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>28</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>29</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>30</p> <p>9～10か月児健診 (28年1月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	