

## 痛風(高尿酸血症)についてー症状がなくても注意が必要

食事の欧米化によって、若い人にも高尿酸血症が増えています。尿酸はふつうは尿から排泄されますが、血液中の尿酸の値が、水(血液・尿)に溶ける量を超えると結晶となり、身体に蓄積してしまいます。

### 痛風発作

関節に貯まった尿酸結晶は、ときに激烈な炎症となり、関節が腫れて激しい痛みを起します(痛風発作)。しかし、本当の問題は、関節以外にも尿酸結晶が貯まり続けていることです。痛風は、高尿酸血症のひとつの症状にすぎません。

### 腎臓や他の内臓に対する影響

腎臓には尿酸が貯まりやすく、関節の痛みがなくても尿酸結晶は腎臓に貯まり続けます。腎臓の機能は少しずつ悪くなっていきますが、かなり悪くならないと症状が出にくいために気づきにくく、むくみなどの症状が出た時には、もう取り返しがつかないほど腎臓が悪くなっていることが少なくありません(高尿酸血症による腎不全を痛風腎と呼びます)。

また高尿酸血症は、肥満、糖尿病、高脂血症などと合併しやすく、それらとともに、メタボリック症候群として、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞に関与しているため、命にかかわる病気といえます。関節が痛くないからといって、放置してはいけません。

### 高尿酸血症の原因

尿酸は体のなかの老廃物で、エネルギーの燃えかすや、食べ物に含まれるプリン体という物質から、毎日体内で作られています。ふつうは、作られる量と尿からの排泄量のバランスが取れています。しかし、体質的に腎臓からの排泄力が弱い人や、肥満、アルコールの飲みすぎ、カロリーの取りすぎ、運動不足、ストレスなどの要因が重なりバランスが崩れると、高尿酸血症になるといわれています。

### 夏場の水分摂取について

尿酸は尿から排泄されますが、夏場は汗をかく量が増え、その分、尿量が少なくなります。そのため尿酸の排出も少なくなり、結果として血液中の尿酸値が高くなることがあります。暑い日は、熱中症の予防のためだけでなく、尿酸

値にとつても、水分補給に努める必要があります。

### 高尿酸血症の治療

血液中の尿酸値が持続して高ければ、治療の必要があります。血液と尿の検査で、尿酸を作りすぎているタイプか、尿からの排泄が少ないタイプか判断し、それぞれのタイプに応じた薬を飲むことで尿酸値は下がっていきます。定期的に検査を受け、尿酸値に応じた治療を受けることが大切です。繰り返しますが、関節が痛くなくなったからといって、勝手に治療を止めてはいけません。

### アルコールとの付き合い

日本酒、ワイン、ビールなどの醸造酒はプリン体の含有量が多く、特にビールは、日本酒の10倍以上、ウイスキーの100倍以上のプリン体を含んでいます。高尿酸血症の人は、1日あたり中瓶1本までに制限しましょう。また、アルコール飲料はカロリーが高いので、ほかの酒類も飲みすぎに注意しましょう。プリン体オフ、カロリーオフの発泡酒も、飲みすぎは意味がありません。(医師会)

## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種を実施します ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 対象者

- ①平成29年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)
- ※過去に高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがある人は対象外です。

期間…平成30年3月31日(土)まで(医療機関の休診日を除く)

### 接種回数…1回

費用…3,000円は市で負担(差額は自己負担)

- ※生活保護・市町村住民税非課税世帯の人は、自己負担分(上限8,000円)が減免となる補助券を発行します。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。
- 対象者①のみなさんには、個別に予診票を送付しました。対象者②に該当する人は、健康推進課までお問い合わせください。
- 高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が希望する場合に限りです。

問合せ●健康推進課(内線1183)

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

## 募集

### 内山霊園聖地使用者募集

募集区画：10区画

1区画の面積：約4㎡(2m×2m)

聖地使用料：38万円

聖地管理料：30900円/年

応募者の資格：岡谷市に本籍または

住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。  
※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りません。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。

受付期間：7月3日(月)～14日(金)

※土・日を除く

申込み：戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民環境課へ申請してください。  
決定：7月19日(水)に抽選にて決定。

問合せ ● 市民環境課(内線1166)

### 介護相談専門員募集

市は、介護サービスを提供する事業

所(施設)に、「岡谷市介護相談専門員」を派遣しています。介護相談専門員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を用2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力してください。みなさん、ご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

募集期間：7月3日(月)～14日(金)  
問合せ ● 介護福祉課(内線1283)

### 「第20回 長野県障がい者文化芸術祭」出展作品募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「第20回長野県障がい者文化芸術祭」夢・アートフェスタあづみの」が開催されます。日ごろの活動の成果を多くの人に见てもらおう絶好の機会です。

展示期間：9月16日(土)・17日(日)  
展示場所：安曇野市穂高公会館

応募資格：県内在住の障がいのある人  
応募規定：平成28年8月以降の制作

で、絵画、手工芸、書道、写真部門で1人1点。なお、作品の規格などの制約もあります。詳しくはお問い合わせください。

応募締切り：8月4日(金)

※応募用紙は社会福祉課窓口にあります。  
問合せ ● 社会福祉課(内線1255)

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7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。

### 市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

対象日：7月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・8月26日(土)・27日(日)

営業時間：午前9時～午後6時30分  
対象日：7月23日(日)～8月20日(日)

営業時間：午前9時～午後8時30分  
※大会などのため、8月5日(土)は午後5時まで営業、6日(日)は午後4

時(予定)から一般開放。  
※7月27日、8月3日・10日・17日の

木曜日も開館します。

### お盆期間の営業案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールは、お盆期間(8月13日～16日)も通常通り営業します。ただし、8月15日(火)は、午後4時までの営業です。

### 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)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。  
日時：7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 ☎2218800

### 各種スポーツ教室

#### ◎小中学生ソフトテニス教室

期間：8月1日(火)～8日(火)計8回  
時間：午後4時～6時30分

対象：市内の小学4年生～中学3年生  
場所：市営庭球場

定員：40名(先着順)

受講料：1000円(保険料820円)  
申込み：7月1日(土)から市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎22-8850(平日のみ)

【一般】※託児は1歳児〜(定員あり)

◎テニス教室(託児あり)

期間…8月23日〜11月1日 毎回水曜日(全10回)

時間…①午前10時30分〜正午

②午後1時〜2時30分

場所…市宮庭球場(雨天…市民総合体育館)

定員…各20名(先着順)

受講料…6500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(土) 午前9時より

市民総合体育館にて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

◎はつらつ健康体操教室

日時…毎回水曜日 午後2時〜3時

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…5000円(保険+施設使用料)

◎らくらく水中運動教室

日時…毎回火曜日 午後2時〜3時

場所…市民屋内水泳プール

定員…20名

受講料…7600円(保険+施設使用料)

◎かたん水泳教室

日時…毎回火・金曜日 午後7時〜8時

場所…市民屋内水泳プール

定員…10名

受講料…7600円(保険+施設使用料)

申込み…以上3講座は申込み不要。

受講料は当口集めます。

【幼児・小学生】

◎夏休み短期子ども水泳教室

期間…7月31日(月)〜8月3日(木)

時間…小学生…午後3時〜4時

幼児…午後4時30分〜5時30分

場所…市民屋内水泳プール

定員…小学生30名・幼児20名

受講料…3500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(土) 午後1時より

岡谷市民プールにて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

### おしらせ

防災行政無線による全国瞬時警報システム(J-ALERT)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国一斉情報伝達訓練に伴う試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…7月5日(水) 午前10時15分ごろ

※事前放送として、9時50分ごろにも

放送が流れます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

情報(公文書)公開の

実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、公表します。

平成28年度中に請求があったもの

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数…27件

● 開示決定等の状況/全部開示…8

件 部分開示…14件 不開示…0件

文書不存在…5件 未決定…0件

(2) 審査請求の状況…該当なし

2 個人情報

● 目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…2件

外部提供…3件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

「社会を明るくする運動」

強調月間

7月は「社会を明るくする運動」(犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ)強調月間です。今年で67回目を迎えます。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・

家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域をつくることに努めましょう。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

心配ごと相談所開設

「社会を明るくする運動」岡谷市推進委員会では、青少年問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごと相談所を開設します。相談は無料で、秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

日時…7月5日(水)・19日(水)

午前10時〜午後4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

相談員…弁護士、保護司など

問合せ●社会福祉課(内線1251)

『サマージャンボ宝くじ』  
購入は県内で!

7月18日(火)から8月10日(木)まで販売される『サマージャンボ宝くじ』(1等・前後賞合わせて7億円)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)

# こどものくに 0123



7・8月のイベント

## ♣初めての簡単フラダンス

初めての人でも安心。癒しのハワイアンリズムで、心とからだをリフレッシュ。ママ向けの内容です。

日時…8月23日(水) 午前10時～11時

対象…保護者(親子で参加も可能)

講師…沓掛加奈子さん

持ち物…飲み物・あればロングスカート

申込み…7月25日(火) 午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※託児は先着15名(育児談話室)

託児あり

参加無料

## 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。)

※4月から新しいカード(黄緑色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

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

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

# 美肌の湯 ロマネット



★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…7月13日(木)

サービスの詳細は館内掲示板をご覧ください。

★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引

になるお得な風呂の日です。

ご来館ください♪



★ロビーフリマ…7月23日(日)

雑貨などを格安販売!

★ご利用ください♪日替わりサービスデー

マンデー、レディースデー、モーニングスパ、シニアデーなど、平日は日替わりでサービスデーを実施中♪ぜひ、ご利用ください。

★氷水風呂 開催!

日時…7月17日(月・祝) 午後3時～

水風呂に氷のかたまりを投入!

いつも以上に冷えた水風呂をお

楽しみいただけます! ロウリュサ

ウナと組み合わせてお楽しみく

ださい♪ 氷が溶け次第終了です。



★ロウリュサウナで夏バテ知らず

高温の蒸気を含んだ熱風を

浴びることで、体感温度が

上がり、大量の発汗を促進。

夏に備えてしっかり汗を流

し、老廃物を出して疲れを

貯めない体づくり、夏バテを予防しましょう!



問合せ●ロマネット ☎27-6080



# シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

## 7月の番組表

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。

※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。

### 放送番組(7月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「ズッキーニ」
- わが家のアイドル No.73
- 写真で振り返る岡谷 平成29年6月編
- 第64回 岡谷きつね祭(再放送)
- 【特別番組】食育講演会「食育の環を広げよう! 食で育む心とからだ」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

野菜万菜!!  
「ズッキーニ」



第64回  
岡谷きつね祭  
(再放送)

視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。方法がわからない場合は、LCV(☎0120-088-644)または秘書広報課まで。

# 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

7月17日(月・祝)  
午後2時開演

## 第九回 かのら夏の楽寄席

瀧川鯉昇



鯉昇と柳橋…ともに古典落語派ながら、異なる個性と魅力をもつ真打の競演が夏の楽寄席で実現。真夏の暑さも笑いとばせるひとときをお楽しみください。

春風亭柳橋



お客さん参加の謎かけコンテストを開催！  
お題は「シルク」か「花火」。  
当日午後1時30分から、柳橋師匠の謎かけ解き方講座もあります！

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)  
【後援】岡谷市教育委員会／諏訪市教育委員会／茅野市教育委員会／下諏訪町教育委員会／富士見町教育委員会／原村教育委員会  
【時間】午後1時開場 午後2時開演 【会場】小ホール  
【出演】瀧川鯉昇、春風亭柳橋、柳亭小痴楽、北見翼 ほか  
【木戸銭】全席自由 2,000円(ソサエティ会員1,800円)・小中高生1,000円

発売中

8月20日(日) 午後2時開演

## 小さなファミリーコンサート

ミュージカル、ジブリ、ディズニーの名曲でお贈りする親子で楽しめるコンサート！みんなで一緒に歌って踊っちゃおう♪

歌・司会：  
灰野優子  
ほか歌手2名



ピアノ：  
岡崎花絵

【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】入場無料(要整理券) **入場無料**  
〈整理券配布開始〉6月25日(日) 午前8時30分  
〈対象〉小学生までの子どもと保護者  
※大人だけでの入場は不可。

### やまびこ公園 7月のイベント

やまびこ緑陰マレットゴルフ大会(要申込み)  
日時…7月20日(木) 午前8時～8時30分受付  
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース  
参加費…500円  
参加資格…高校生以上の一般男女

第25回やまびこフェスティバル  
日時…7月29日(土) 午前9時30分～  
内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会、ながしそうめん、金魚すくいなど、盛りだくさん!



申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

### 「由布姫あじさい祭り」

祭り期間…6月25日(日)～7月22日(土)

由布姫ゆかりの里として、全国的にも有名となった湊の小坂観音院。この歴史舞台を、隣接する小坂公園のアジサイが美しく彩る季節になりました。800株のアジサイと、諏訪湖を一望できる高台からの眺めをお楽しみください。

本祭り…7月16日(日) 午前9時30分～午後2時  
場所…小坂観音院

いろいろなイベントを  
予定しています!



問合せ●小坂区 ☎23-9730

広告

より美しく、より細かく、より伝わる

インモールドラベル印刷・UVホログラム印刷・インラインフォイル印刷  
時代の一步先へ、最先端の印刷技術。

**中央印刷株式会社**  
〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL 0266-22-5551(代) FAX 0266-24-0304

**株式会社 中央企画**  
〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL 0266-21-7620(代) FAX 0266-21-5315

広告

ヤマハシニア向け新コース **青春ポップス**

“カラオケ以上、レッスン未満”新しい歌の楽しみ方!

**無料レッスン見学日**  
★7月5日(水) 14:00～  
★7月19日(水) 14:00～

- 対象…50代～80代の方
- 月謝…¥3,500(税別)
- 入会金…¥2,000(税別)
- レッスン内容…1回90分/月2回(10～20人のグループレッスン)
- 場所…オグチ楽器 フォレストモールセンター(岡谷市神明町 フォレストモール内)

初心者向け 大人のピアノ グループレッスン 募集中!

年少さん ヤマハ グループレッスン 募集中! 体験レッスン: 7/6・13(木) 16:00～

お申し込み・お問い合わせ (株)オグチ楽器 ☎0120-970-091  
岡谷・フォレストモール担当 小尾口 携帯 070-5078-2955