健康づくり運動講演会

誰でもできる 効果的なウォーキング＆簡単筋トレ法

大好評の講演会を今年も開催！ 効果的なウォーキング、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に効果がある、インターバル速歩の体験や、毎日取り組める筋トレなどを学びます。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

日時…6月16日(土) 午後1時30分～3時(受付：1時～)
場所…市民総合体育館(スワンドーム)
講師…松本大学大学院健康科学研究科
教授　根本 賢一さん
持ち物…運動のできる服装、上ばき、
汗ふきタオル、飲み物、筆記用具
※駐車場に限りがあります。相乗りや公共交通機関利用でお出かけください。

参加無料　申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1193)

【食育推進研修会】

6月は食育月間　毎月19日は食育の日

「おかやの食を知って、食を語ろう！」

健康で楽しく、いきいきとした生活を送るために、自分や身近な人の「食」や地域の「食」について学んでみませんか？

日時…6月26日(火) 午後2時30分～5時
(受付：2時～)
場所…市役所9階 大会議室

申込み不要

【第1部】知ろう！学ぼう！おかやの食育

●長野県の食育とは？
●岡谷市の食育とは？
●食改発！食文化継承の取り組み

【第2部】みんなで語ろう！おかやの食

●グループワーク

問合せ●健康推進課(内線1182)

国保加入の40～74歳のみなさん 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！

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。
実施期間…6月1日(金)～10月31日(水)　**自己負担金**…無料

対象者は誰でも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目			何がわかるの？
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲		肥満度・内臓脂肪の蓄積
血圧測定	収縮期・拡張期血圧		高血圧・動脈硬化
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ−GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、eGFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、血色素量、ヘマトクリット	貧血の疑い
	尿酸		痛風発作の危険度
尿検査	尿糖		糖尿病の危険度
	尿たんぱく		腎機能の程度

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。
※受診する医療機関には事前に予約が必要です。
※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診を実施します！

「平日は仕事で、健診に行かれない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。

期日…6月24日(日)
時間…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
申込み…電話で希望時間を予約してください。定員になり次第締め切ります。
※9月30日、11月4日・25日にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

申込み・問合せ●
医療保険課(内線1189)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1189)、健診の内容については…健康推進課(内線1193)

健康ひと口メモ No.488

手術や抗がん剤治療が決まったら歯科へ行きましょう

病院などで行う大きな手術は、全身麻酔で行われることが多く、その際、人工呼吸が必要になるため、口から気管にチューブを通して肺に空気を送ります。口のなかは直腸に次いで細菌の多い場所なので、日ごろから定期的に歯科医院に通うなどして、適切に口のなかの管理ができていないと、チューブ周囲に細菌が付着して肺に侵入し、手術後に肺炎を引き起こすことがあります。

また、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、口のなかが荒れてしまうことがあります。

さらに、手術後は一時的に食事がとれない絶食期間があることが多く、口のなかが乾燥してきます。また、抗がん剤治療では、薬の副作用で唾液腺の働きが弱くなり、やはり口のなかが乾燥します。このように口のなかの唾液が減少することで、唾液によって抑えられていた細菌の活動が活発になり、細菌が爆発的に増殖することもあります。そのため、治療の前にできるだけ口のなかの細菌を減らすことが大切なのです。

最近の研究によると、手術前に適切な口腔ケアを行った患者は、そうでなかった患者に比べて、手術後の入院日数が減少しているという統計も出ています。

以上のようなことにより、平成24年から、がんの治療、心臓の手術、臓器移植などを受ける患者さんに対し、治療中の合併症防止を目的に、歯科で治療前後の口のなかの管理（周術期口腔機能管理）を行うことが、医療保険制度として導入されました。

治療前に、歯科医師が口のなかを確認、抜歯を含め緊急性の高い歯に対し応急処置をし、歯科衛生士よるブラッシング指導や、歯石除去、歯面研磨を行い、治療の前にできるだけ細菌の数を減少させます。この管理により、術後肺炎や細菌感染症などの合併症が減少し、より安全に治療が進むようになるだけでなく、合併症が減少することで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ります。

手術や抗がん剤の治療が決まったら、できるだけ歯科へ行くようにしましょう。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

今月の子育てキーワード（小学校高学年期）「学校行事に足を運びましょう」

子どもは、苦しいことを乗り越えると、大きく成長します。学校行事に足を運んで参加し、わが子の新しい成長を発見しましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

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…6月14日（木）

うれしいお客様サービスデー♪ 詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…6月24日（日）

雑貨などを格安販売！（出店のない場合は中止）

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

6月のおすすめメニューは、**自家製ジンギスカン定食 870円**です！自家製タレで炒めたジンギスカンは、クセもなくおいしいですよ♪

※おすすめメニューは変更になる場合があります。

★コミック新タイトル入荷！

2階休憩室設置のコミックを約180冊入れ替えました！人気作品や最新刊も多数入荷！お楽しみください。

★LINE@はじめました

イベント情報やLINE@限定のお得なクーポンを配信しています♪ ID検索で「@pnp0438z」を検索して、「美肌の湯 ロマネット」を登録してください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

◎本券を切り取ってフロントに提出、または本ページを提示のうえ、フロントで現金をお支払いください。ご利用は1回のみです。
※朝風呂時は対象外
※他クーポン券・割引券との併用はできません。
※現金や入浴券との引き換えはできません。
※スタンプサービス対象外

キリトリ線

6月分

おかや温泉
ロマネット
岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円
小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：平成30年6月1日～6月30日

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 joho@city.okaya.lg.jp

募集

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、担当する施設を月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るみなさん、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…6月4日（月）～15日（金）
問合せ●介護福祉課（内線1283）

子ども・子育て支援審議会委員募集

子どもが健やかに成長することができる社会を推進していくため、市長の諮問に応じて、総合的に子どもの支援施策に関する調査、審議を行う「岡谷市子ども・子育て支援審議会」の公募委員を募集します。

募集人員…2名以内（任期は7月から2年間）
応募資格…市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になっていない人
応募方法…任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ「子育て支援について」をテーマにレポート（400字程度）を添えて、子ども課保育担当まで持参、郵送、Eメール（kodomo@city.okaya.lg.jp）で提出してください。
応募締切…6月15日（金）必着
問合せ●子ども課（内線1262）

地域福祉支援会議委員募集

すべての市民が健康で生き生きと安心して暮らせる福祉都市実現のため、市は「岡谷市地域福祉支援会議」を年数回開催し、地域福祉計画などさまざまな福祉計画の策定、点検、評価や、福祉の施策などについて、広く市民から意見、提言を求めています。地域福祉、保健福祉に関心のあるみなさん、ご応募ください。

募集人員…若干名
応募資格…市内在住で20歳以上の人
任期…7月4日から2年間
応募方法…「障がい福祉」「高齢者福祉」「地域福祉」のなかから、テーマをひとつを選択し、日ごろ感じていること、もっとこうあるべきといった意見を800字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、社会福祉課まで持参、郵送、Eメール（fukusi@city.okaya.lg.jp）で提出してください。
募集締切…6月15日（金）必着
問合せ●社会福祉課（内線1251・1256）

上下水道事業運営審議会委員募集

市の水道事業・下水道事業の経営や運営について審議する「岡谷市上下水道事業運営審議会」の委員を募集します。（応募者多数の場合は書類選考）

募集人員…若干名（任期は7月から2年間）
応募資格…市内在住・在勤の20歳以上の人で、水道事業・下水道事業に関心があり、ほかの審議会などの委員になっていない人
応募方法…任意用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、応募動機を400字程度にまとめ、水道課まで持参、郵送、Eメール（suido@city.okaya.lg.jp）で提出してください。
応募締切…6月15日（金）必着
問合せ●水道課（内線1411）

税務職員採用試験

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する、税務職員（国家公務員）を募集します。

受験資格…平成30年4月1日において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人、および平成31年3月までに高校または中等教育学校卒業見込みの人、また人事院がそれに準ずると認める人
試験の程度…高校卒業程度
申込み方法…インターネット応募を原則とします（左記アドレスより）。http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
受付期間…6月18日（月）午前9時～27日（水）※受信有効
※ネット申込みができない場合は郵送または持参。希望する第1次試験地を所轄する国税局（国税事務所）に問い合わせてください。
試験日…
第1次試験…9月2日（日）
第2次試験…10月10日（水）～19日（金）のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時
インターネット申込みに関する問合せ●人事院人材局試験課　☎03-3581-5311

そのほかの問合せ●
関東信越国税局人事第二課試験係
☎048-600-3111

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分)…
6月17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。
問合せ●
市民総合体育館 ☎22-8800

第12回 岡谷市民綱引大会参加者募集

日時…7月8日(日) 午前8時30分～
場所…市民総合体育館
種目…ジュニア(小学校低学年・中学年・高学年)、中学生(男子・女子・混合)、一般(男子・女子・混合・男子6人制・女子6人制)
申込み締切…6月26日(火)
※詳細はお問い合わせください。
申込み・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)

スポーツ教室

◎小学生HiP HOPダンス教室

期間…7月11日～9月5日
毎回水曜日 計8回
対象…市内の小学生
時間…午後7時～8時30分
費用…受講料1000円、スポーツ保険料(任意)820円
場所…市民総合体育館
定員…20名(先着)
申込み…6月11日(月)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。
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)

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料(保険料・施設使用料込 10回分)
幼児・小中学生：4000円
一般：5000円
申込み…一般は、6月1日(金)午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】

◎第2期 HIP-HOPダンス教室

期間…6月18日～9月10日
毎回月曜日(計10回)
時間…午後4時～4時45分(年少～)
午後4時45分～5時45分(小学生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第2期 バドミントン教室

期間…6月22日～9月21日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
対象…小学4年生～中学生
場所…市民総合体育館 **定員**…20名

◎第2期 野球教室(小学生)

期間…6月29日～9月28日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…湖畔広場(雨天：市民総合体育館)
定員…20名

◎第2期 フットサル教室

期間…7月3日～9月25日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後4時30分～5時30分
(年少～小学2年生)
午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第2期 こどもスポーツ教室

期間…7月3日～9月25日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
対象…年長～小学6年生
場所…市民総合体育館 **定員**…20名

◎第2期 サッカー教室

期間…7月4日～9月26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…湖畔広場(雨天：市民総合体育館)
定員…各30名

◎第2期 卓球教室(小学生)

期間…7月4日～9月26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2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月6日～9月14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

【一般】※託児は1歳児～(定員あり)

◎第2期 脂肪燃焼エアロビクス教室(託児つき)

期間…6月18日～9月10日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 **定員**…30名

(次ページに続きます)

◎第2期 ZUMBA教室（託児つき）
期間…7月3日～9月25日
毎回火曜日（計10回）
7月6日～9月28日
毎回金曜日（計10回）
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第2期 バレトン教室（託児つき）
期間…7月3日～9月25日
毎回火曜日（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2期 エクササイズ教室（託児つき）
期間…7月4日～9月26日
毎回水曜日（計10回）
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第2期 ピラティス教室（託児つき）
期間…7月6日～9月28日
毎回金曜日（計10回）
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

以上問合せ●市民総合体育館内 シンコースポーツ㈱ ☎22-8800

6月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示
●諏訪デジカメネットの会
期間…6月2日（土）～30（土）

♥ロビーコンサート・パフォーマンス
●カノラータ・オーケストラ「あじさいコンサート」
日時…6月17日（日） 午後2時～3時
●岡谷アマチュアマジシャンズクラブ「マジックショー」
日時…6月24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！お申し込みはフロントまで、お気軽にどうぞ。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催（芝庭）
八ヶ岳を見ながら、お買いもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。
日時…6月17日（日） 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池
浅瀬の親水池（水遊び場）が子どもたちで大にぎわい！ご家族みなさんでお出かけください。

♥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」の仲間と一緒に「健康作り」！身体の衰えが気になりはじめたら、温泉リハビリ施設で、のんびり身体を動かしてみませんか。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

6月の 図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森（乳幼児向け）
日時…6月19日（火）午前11時～（30分程度）

☆おはなしの森（園児～小学生向け）
日時…6月2日・9日・16日・23日・30日の土曜日
午前11時～（20分程度）

☆読み聞かせ講座
日時…6月23日（土）午後1時30分～3時
内容…「絵本作りの中に込めた思いと絵の中のエピソード」
講師…さとうわきこさん
主催…おはなしだいすきポポーの木

※会場はいずれも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎6月の休館日…4日・11日・18日・25日・29日

今月のテーマブックス「みんなでごはん、おいしいね！」

♠くまおさんのカレーライス
白土あつこ 作・絵 〈ひさかたチャイルド〉

くまおさんが、おおきなカレーライスをつくりました。すると「くん、くん、くん」と森のおともだちがどんどんやってきて、「すごーくおいしそう！ ちょっとだけ、わけてください！」あれあれ…、くまおさんのぶんがなくなっちゃうよ!? くまおさんとなかまたちの、やさしい、たのしい、おはなしです。

6月17日（毎月第3日曜日）は「うち読で工コ読の日」

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031