

運動療法教室 受講者募集



適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。5月開講の教室の受講者を募集します。

対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)・その予備軍と診断され、適度な運動の実施などを勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。

期間・時間…5月7日(火)～8月29日(木)の、火・木曜日の午後1時30分～3時30分。このほか水・金・土・日のいずれか1日は、都合の良い時間に施設で自主トレーニングが可能(2時間)
※教室が始まる前(4月下旬)に運動負荷試験を行います。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料：15,000円、スポーツ保険料：1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…4月10日(水)

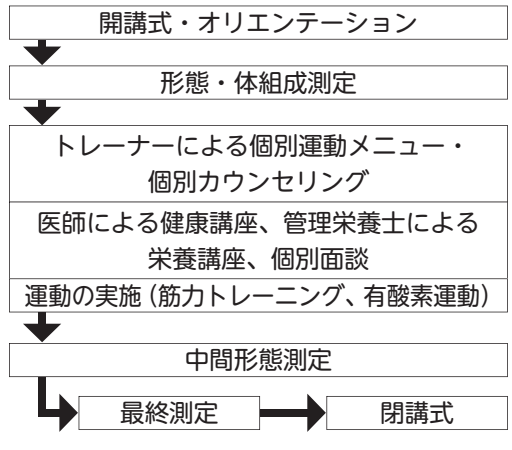
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを受けていただきます。

※教室の詳細についてや見学希望は、やまびこスケートの森トレーニングセンター (☎24-5210)へご連絡ください。

【教室の内容と流れ】



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

行政

仲間

環境

健康

3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。みなさん、おはなしの世界をいっしょに楽しみましょう。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：3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：3月2日・9日・16日・23日・30日の土曜日

午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆としよかんキッズを募集します!

春休みの思い出に、本の貸出しや整理などの、図書館の仕事を1日体験してみませんか?

期日：3月26日(火)・27日(水)・28日(木)

時間：午前10時～午後3時

対象：市内の小学4年生～高校生 定員：各日4名

申込み期間：3月2日(土)～17日(日)

※申し込み多数の場合は抽選、後日結果をお知らせします。

◎3月の休館日：4日・11日・18日・22日・25日・29日

今月のテーマボックス「おおきいちいさん」

▲ミアはおおきなものがすき!

カトリン・シェラー作
関口裕昭訳(光村教育図書)



ちいさなねずみのミアは、おおきなものが大好き。土にたねをまいて水をあげると、植物がおおきくなることを知ったミアは、自分の持っているものを土にうめて育ててみましたが…。さて、おおきくなったかな?

3月17日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日

申込み・問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031



健康ひと回メモ

No.497

「親知らず」は抜く？ 抜かない？

「親知らず」は、専門的には第二大臼歯（智歯）といいますが、平均寿命が40歳前後だったむかしは、生え終わる20歳代前半までに親が亡くなってしまったため、『親が知らない歯』というのが名前の由来といわれています。

この親知らず周辺がはれて痛みが出る病気を「智歯周囲炎」といいます。なぜこのような症状が出るのでしょうか？ 親知らずは上下左右のいちばん奥の永久歯として最後に生えてきます（あごの骨のなかに埋まったままだったり、先天的にない人もいます）。いちばん最後に、いちばん奥に生えてくるため、顎骨のなかで生えるスペースが不足して正常に生えることが難しく、萌出不全や半埋伏に陥ることが多くなります。この状態では歯の頭の一部が口腔内に出て、そのほかの部分は粘膜で覆われています。そのため、粘膜と歯の間に深い歯周ポケットが形成され、そのなかで細菌が増殖し、急性・慢性の炎症を起こします。また、ものを噛む際に粘膜を傷め、智歯周囲炎になることもあります。残念ながら、一度智歯周囲炎が起ると何度も繰り返し続きます。形成された深い歯周ポケットが細菌の温床になるからです。好発年齢は、親知らずが生え始める10歳代後半から生え終わる20歳代前半までですが、放置すると繰り返し返すため、

30歳代・40歳代でも痛みが出る場合があります。

では、完全に埋まったままであれば問題はないのでしょうか？ 実はそうとも言い切れません。歯肉は加齢とともに退縮します。とくに隣に生えている第二大臼歯が抜けてしまった場合は、歯肉が大きく下がります。親知らずの埋まっている位置が浅い場合、埋まつていたはずの歯の頭が出てきてしまうことがあります。高齢で智歯周囲炎が起るのはこのパターンです。また入れ歯を使い始めると、こすれて痛みが出てしまうこともあります。そのほかの弊害として、萌出時の圧迫痛や歯並びへの影響、磨きにくいことによるむし歯もあります。

親知らずは、なくても咬合にほとんど影響がないことが多いため、前述のような症状が出た場合、また、いま症状がなくてもいずれ出てくる可能性がある場合は、抜歯をお勧めします。

親知らずの抜歯は、抜歯後に腫れることや痛みが続くことが多いため、年齢が若いうち、ほかに基礎疾患が出ないうちに抜くほうが弊害は少ないです。

不安な人は、早いうちから歯医者さんでしっかりと診断をしてもらいましょう。

（岡谷下諏訪歯科医師会）



行政

仲間

環境

健康

2019年度 介護予防教室 ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内

2019年12月末までに65歳以上になる人（事業対象者・要支援・要介護認定者を除く）に、介護予防のための「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」を2月中旬に郵送しました。運動に加え、栄養・口腔・認知症に関する知識を得られる、介護予防教室です。

参加無料！

※教室により会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場（コースにより異なる）

ぜひご参加ください！

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される教室案内票をご覧ください。

問合せ ● 介護福祉課（内線1276・1277）

申込み方法… 「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」に同封されている「教室申込書」に必要事項を記入し、返信用封筒に差出人の住所と氏名を記入のうえ、82円切手を貼ってポストに投函、または、市役所2階の「介護福祉課」窓口へご持参ください。

申込み期限…3月4日(月)必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

（先着順ではありません）

※当選者の発表は、本人への電話をもってかえさせていただきます。

（落選者へは連絡しません）



- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育てで学習

金	土
1	2
水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764
8	9
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
15	16
(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
22	23
杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
29	30
離乳食教室(ばくばく教室) (30年3月~4月生) 受付午前10時~10時30分	(有)三善工業 ☎ 23-3446
(株)総設工業 ☎ 28-8504	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水) 午前9時~正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	19日(火) 午後1時~5時 問合せ: 社会福祉課 (内線1254) 相談員: 藤森誠二 弁護士 ※4月分予約: 3月20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】	20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1277)
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 問合せ: 子ども課 (内線1266)
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
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 ※29日(金)は閉室 専門カウンセラー(臨床心理士)相談【予約制】 13日(水)・27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】	19日(火) 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】	19日(火) 午前10時~午後3時50分(1人約50分) 問合せ: 企画課 (内線1528)
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)	19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	13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

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		

妊娠5~7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 3月8日(金) 午後7時~8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※4月12日(金) から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談【予約制】

3月13日(水) 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)

◎国民健康保険税 第12期

納期限...4月1日(月)

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)

今月の納税

日	月	火	水	木
<p>●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</p> <p>●休日当番歯科医院 保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。</p>		<p>●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け付けます。 受付時間/午前9時~午後4時 ☎ 23-8511</p> <p>◆予防接種 受付時間/午後1時~2時10分(1時30分から診察開始) 場 所/保健センター 持 ち 物/母子健康手帳・予診票</p>		
◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで				
3	4	5	6	
<p>⊕ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p>🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>🏠 アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p>🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>🏠 BCG (30年9月生)</p> <p>🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>🏠 1歳6か月児健診 (29年8月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p>🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>🏠 日本脳炎 (28年2月生:1回目) 30年3月までに2回目を終了した人</p> <p>🏠 2歳児にこにこ教室 (29年2月生) 受付午前9時15分~9時30分</p> <p>🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
10	11	12	13	14
<p>⊕ 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p>🦷 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>🏠 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>🤝 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p>🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>🏠 四種混合 (生後3か月から) 30年2月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)</p> <p>🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>🏠 3歳児健診 (28年2月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p>🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>🤝 ほっこり子育て応援課 (30年7月~8月生) 受付午前9時30分~10時00分</p> <p>🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
17	18	19	20	21
<p>⊕ サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>🦷 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>🏠 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>🏠 四種混合 (生後3か月から) 30年2月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p>🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>🏠 3~4か月児健診 (30年11月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p>🏢 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p>🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
24	25	26	27	28
<p>⊕ 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>🦷 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p>🏠 マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>🤝 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p>🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>🏠 日本脳炎 (28年2月生:2回目) 30年3月までに2回目を終了した人</p> <p>🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>🏠 9~10か月児健診 (30年5月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p>🏢 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>🏢 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
31	<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</p> <p>■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>		<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</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>	
<p>◆乳幼児健診等 場 所/保健センター 持 ち 物/母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通) ※ 3~4か月、9~10か月児健診:バスタオル・ファーストブック申込書 (9~10か月児健診のみ) ※ 2歳児にこにこ教室:歯ブラシ・コップ・タオル ※ 3歳児健診:尿 (配布済の検尿容器に採尿) 聴力・視力検査をおこなっててください。</p>				