

岡谷市が実施している子どもの体力向上の取り組みを紹介します。

かがやけ おかやキッズ 体力アッププログラム

初めてやったジャンプ
ができた。アザラシの
動きが楽しかった！

楽しかった！やったこ
とないジャンプもあっ
たけど、できた。



長地小学校 1年2組担任
勝山 光 先生

Q 子どもたちのようすは？
「体力アッププログラム」がある日は、みんな「やったー！なにやるの？」とワクワクしています。ゲーム感覚でできるので、いいですね。ふだんの体育の授業にも取り入れていて、みんな楽しく体のばしなどを行っています。

平成26年度から実施されている「かがやけおかやキッズ体力アッププログラム」は、昨今の子どもたちの体力低下を受け、多様な動きによって楽しみながら体幹を鍛え、バランス・反応・判断能力などの向上を図る、岡谷市独自の取り組みです。
対象は市内小学校1、2年生で、全クラスで専門指導員が年6回の授業をします。9～12歳まではゴールデンエイジと呼ばれ、運動能力が大きく伸びる時期。その前の5～8歳のころに、このプログラムでさまざまな運動を経験して神経回路を形成しておくことで、ゴールデンエイジになったとき、よりスムーズに運動ができるようになるのです。
今回は、長地小学校の1年2組の授業にうかがいました。

問合せ ● スポーツ振興課 ☎ 22-8804

Q 1年生から2年生になると変化がありますか？
2年生になると狭い空間でも素早く動けるようになり、鬼ごっこなどをしてもぶつからなくなってきました。このような敏しょう性は、将来バスケットボールやサッカーなどのスポーツを行う際に重要な要素になります。

Q いまの子どもの特徴は？
むかしと比べると身体の硬い子が多いように感じます。洋式トイレなどの影響もあるのか、とくに股関節周りが硬いのかと。体幹を安定させるメニューを毎回行い、股関節や肩の関節の動きをスムーズにできるように取り組んでいます。

Q 「体力アッププログラム」のねらいは？
身体を動かすことの楽しさを実感してもらい、早期からの運動をやる子・やらない子の二極化を防ぐことがひとつのねらいです。また、ルールを守る、相手を思いやる、根気よくものごとに取り組むなどの姿勢も身につけてもらえたらという思いで指導しています。



やまびこスケートの森
健康運動指導士
中野 美也さん

増えている大腸がん 今日からできる予防法と早期発見について



いま、大腸がんの患者数が増加しています。なぜ増えてきているのでしょうか。消化器外科の飯沼医師に大腸がんについてうかがいます。

大腸がんが増えているそうです。

2017年の統計で見ますと、がんで死亡した人は37万人で、男性が22万人、女性が15万人となっています。そのうち大腸がんが死亡した人の順位は男性が第3位、女性が第1位と非常に高くなっています。大腸がんは、生活習慣が関係していると言われ、とくに赤身のお肉や脂肪分が多い食べ物などの摂取量の増加が危険因子として挙げられています。

大腸がんの主な症状は。

いちばん特徴的なのは狭窄^{きょうさく}症状です。大腸の中が狭くなって便の通りが悪くなり、腹部膨満感や腹痛、細い便、下痢や便秘を繰り返すなどの症状です。ほかには、出血。赤い血が出なくても、気づかないうちに貧血が進んで発見されることもあります。

早期に発見するためには。

人間ドック、一般健診やがん検診を定期的に受診し、便潜血^{べんせんけつ}（2日法）という検査を受けることです。この検査では便の中にミクロな血が混じっているかどうかを検査します。便潜血の検査を定期的に行った集団は死亡率が下がるといふ疫学もあり、科学的に証明



された検査です。結果が「要精検」となった場合には、必ず医療機関を受診し精密検査を受けてください。

予防法について。

国立がん研究センターが科学的根拠に基づいたがんの予防法をホームページに公開しています。すべてのがんに共通しますが、大まかには5つ。1つ目は禁煙、2つ目は食生活、これは減塩することや、野菜・果物を摂取すること。3つ目は適正体重の維持、4つ目は適度な運動、5つ目は節酒が挙げられます。がんの予防は、短期間でというようにはいかないもので、これらを根気よく続けることが大切だと考えています。

治療法について。

物理的にがんを全部取り除くことが大事です。がんの状況にもよりますが、程度が軽い早期のものであれば内視鏡の治療で治ってしまうこともあります。外科的な治療が必要な場合、岡谷市民病院では主に腹腔鏡手術を選択しています。この手術は傷が小さく術後の癒着も少ないため、患者さんに

とってメリットは十分にあります。ただ、根治性というものを第一に考えますので、進行している場合などは腹腔鏡手術にこだわらず、患者さんに合わせた治療を選択しています。

また、大腸がんは肝臓に転移することもあります。切除によって根治性が得られる場合もあります。現在、岡谷市民病院では肝臓がんの第一人者でもある、宮川眞一医師が診察や手術などを行っていますので、そうした患者さんにも十分な治療ができると考えています。

今後、どのような医療を提供していきたいですか。

日々進歩する医療を常にアップデートしながら、患者さんに標準治療[※]を届けられるよう切磋琢磨^{せさくさく}していけたらと思います。また、さまざまな年齢層の患者さんがいますので、その後の生活にも配慮した治療やケアを行いたいです。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

消化器外科 飯沼 伸佳 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成27年1月に岡谷市民病院に着任。消化器外科 医長。休日は趣味の読書やウォーキングなどでリフレッシュしている。

TECHNO PLAZA OKAYA

岡谷

テクノプラザおかや ものづくり フェア 2020

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり
～未来を見据えて～

入場無料
アンケートに答えて
記念品を
ゲット!!

2 | 7・8

fri 10:00-17:00 sat 10:00-16:00

岡谷が持つ
高い技術を
体感しよう!

8日 同時開催

- マイコンカーラリー
テクノプラザおかや杯2020
- 岡谷市観光みやげ品展示販売会

会場：テクノプラザおかや・ラオカヤ特設会場 駐車場に限りがございますので公共交通機関をご利用ください。

当日参加できるものづくり体験など、ご家族で楽しめるイベントです。ぜひご来場ください!

ものづくりフェアに関する問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp>
観光みやげ品展示販売会に関する問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

岡谷市経済講演会事業 ―プロフェッショナルの人材育成学2020― 「ジェイテクトのモノづくり、人づくり」

JTEKT

株式会社ジェイテクト



講師 株式会社ジェイテクト
取締役社長 安形 哲夫 氏

日時 2月21日(金)
午後2時15分～4時(午後1時30分開場)

場所 カノラホール 大ホール

申込み…下記ホームページから申込書をダウンロードし、ご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

参加無料
要申込み

株式会社ジェイテクトは、日本の産業を黎明期から支えてきた、軸受メーカー「光洋精工」と工作機械メーカー「豊田工機」が2006年に合併して生まれた「歴史ある若い会社」です。世界トップシェアを誇る電動パワーステアリングをはじめとする自動車部品事業の他、軸受事業、工作機械・メカトロ事業を展開。また、高耐熱リチウムイオンキャパシタやパワーアシストスーツ等、これからの社会に必要とされる製品の開発を通じて、豊かな社会づくりに貢献します。



問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp/>

お知らせ

いじめをなくし笑顔あふれる学校にするために！ 各学校の活動のまとめを市役所ロビーに掲示します

岡谷市
いじめ根絶
子ども会議

私たちは、
いじめを絶対
許さない!!



昨年7月に、市内の小中学生が「いじめ根絶子ども会議」を開催し、発信の会として岡谷の子どもたちが自らの力で取り組んできました。子どもたちのこれまでの取り組みを知っていただくため、活動をまとめ、市役所ロビーに掲示します。いじめについて、ともに考えましょう！

掲示期間…2月3日(月)～28日(金) 場所…市役所1階 ロビー



令和元年度「いじめ根絶子ども会議」各中学校区からのメッセージ

●岡谷西部中学校区

相手の気持ちを考えよう！

抱え込まずに相談できる、そんな明るい雰囲気づくり

●岡谷南部中学校区

あなたは一人じゃない

～一人で抱え込まずお互いに相談し、

助け合って不安なことをなくしていこう～

●岡谷北部中学校区

小さな勇気で大きな一歩

～いじめを絶対にしないためにこれからも伝えていく～

～一人で抱え込まずに勇気をもって行動しよう～

●岡谷東部中学校区

自分がいじめを受けたら、相談しやすい人に相談するべきである。そして相談された人は悲しんでいる人に寄り添い、私たちから誰にでも相談しやすいような信頼関係をつくっていこう。

いじめ根絶子ども会議の成果を学校へ持ち帰り、

『私たちは、いじめを絶対許さない!!』

～思いやりの心で笑顔あふれる学校に～』

この宣言を今年度も、岡谷市内すべての仲間に発信してきました。

問合せ●教育総務課(内線1219)

イベント

水陸両用バスに乗ってみよう!!

地域への愛着心を持ち、観光客へのおもてなしの心を育てることを目的とした「水陸両用バス体験岡谷市民デー」を実施します。水面を間近に感じる不思議なバス体験。諏訪湖への“スプラッシュイン”はスリル満点です！



開催日…3月20日(金・祝)・21日(土)

出発時間(両日共通) …1便:午前9時、2便:午前10時30分、

3便:正午、4便:午後1時30分、5便:午後3時

順路…岡谷市役所(立体駐車場横) → (湊経由) → ヨットハーバー → 諏訪湖 の往復

定員…1回40名×10便 計400名

料金…大人 通常2,800円→1,000円、小人(3～12歳) 通常1,800円→500円、小人(2歳以下) 通常500円→300円(座席はありませんので、ご乗車は大人のひざの上になります)

申込み…往復はがきに必要な事項を記入して(右図参照)、お申し込みください。2月28日(金)必着。※定員を超えた場合は抽選

※天候などによっては中止、日時の変更などがあります。

※申し込みは岡谷市民に限ります。また、権利の譲渡はできません。

主催…諏訪地方観光連盟・日本水陸観光(株) 共催…岡谷市観光協会

(往信表面)

(返信裏面)

3948510

(往信)

岡谷市幸町8-1
岡谷市観光協会
水陸両用バス
申し込み係

こちらの面には
何も記入しないで
ください

(返信表面)

(往信裏面)

□□□□□□

(返信)

ご自分の
郵便番号
住所
氏名

- ①代表者氏名(フリガナ)
- ②参加人数(大人○人・小人○人・2歳以下の小人○人 合計○人)
- ③電話連絡先
- ④緊急連絡先(携帯)
- ⑤希望日時
(第2希望まで記入)
※希望日がない場合はその旨を記入

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854