

information — 今月のお知らせ —

健康

令和2年度 介護予防事業

ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室

令和2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「ねこまめ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。

マシントレーニングやノルディックウォーキングのようなしっかりと運動をする教室や、ヨガや脳トレ、いすに座ってできる体操などでゆったりと運動できる教室など、全部で17種類の教室からお好きな教室を選べます!

仲間と一緒に運動をするだけでなく、栄養・口腔・認知症に関する知識も学ぶことで、身体の機能の低下や病気を予防・改善して、いきいきと元氣な生活をめざしましょう!

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
(コースにより異なります)

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。

申込み方法…「ねこまめ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、必要事項を記入してください。返信用封筒には差出人の住所と氏名を記入のうえ、84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6日(金)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。

(なお、落選者へのご連絡はいたしません)

問合せ●介護福祉課(内線1276)

健康

3月は

「自殺対策強化月間」です

自殺は、その多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による、追い込まれた末の死といわれています。自分自身や、身近に悩んでいる人がいたら、ひとりで抱え込まずご相談ください。

こころのセルフケア

日常のなかで起こるさまざまな変化=刺激が、ストレスの原因になります。ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。ストレスサインに気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換するなど、早めのセルフケアをしましょう。

「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、「こころの体温計」があります。関連する相談機関も掲載されていますので、こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。

アクセスはこちらから →



問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

口腔衛生推進研修会・公開講座

知っておきたい口腔がんのこと

「まさか口のなかにはがんができるなんて」と思うかもしれませんが、口のなかにも例外なく発生し、口腔がんの発症例は近年急速に増加しています。そこで今回は、口腔がんの疫学、治療法、注意点などについて、諏訪赤十字病院特殊歯科・口腔外科部長の宮澤英樹医師にお話しいただきます。

日時…3月14日(土) 午後3時~5時(2時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…諏訪赤十字病院特殊歯科・口腔外科
部長 宮澤 英樹 医師

参加無料

申込み不要



プロフィール

信州大学医学部附属病院、飯田市立病院、信州上田医療センターを経て、2015年4月より諏訪赤十字病院特殊歯科・口腔外科部長、現在に至る。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町、
岡谷市地域包括センター、下諏訪町地域包括センター

問合せ●健康推進課(内線1183)

健康ひとロメモ

No.509

骨粗鬆症の治療薬と歯科治療

薬剤関連性顎骨壊死とは？

高齢者の転倒による骨折は、健康寿命を縮める一因といわれています。

ですからいつて感染した歯をそのままにしておくわけにもいきません。

骨粗鬆症の治療に使用される優れた薬剤です。ところが、稀にこれらの投与と歯科治療に関連して、顎の骨が壊死する疾患があり、これを薬剤関連性顎骨壊死といいます。おもに歯茎から骨が露出し、歯茎の痛みや腫れ、膿が出るなどの自覚症状を伴います。

上記の骨粗鬆症治療の薬剤を使用中の患者さんでも、薬剤を中止することで骨がもろくなり骨折のリスクが上がることや、途中で中止しても顎骨壊死の発症リスクが下がる根拠は乏しいこともあり、自己判断での服薬中止は避けてください。

原因としては、これら薬剤の投与中に抜歯などの口腔内の手術後、傷口の露出骨面が感染することにより発症することが多いとされています。口のなかの手術を行わなくても、口腔内が不衛生であればそれだけで発症することもありますし、合わない入れ歯を使用し続けることにより傷口から発症することもあります。

発症後の治療としては、初期では抗菌薬の内服や洗浄処置で治りますが、進行すると顎の骨を離断する手術などが必要な場合もあります。

いちばん重要なのは発症を予防すること、歯石除去やクリーニングなど定期的な歯科医院でのメンテナンスや、むし歯治療や義歯の調整が症状が軽いうちに済ませておくことが大切です。保存不可能な歯は投薬治療開始前に抜いておくことが推奨されています。なお、通常の歯科治療は薬剤投与中でも問題なく行うことができますので、安心して治療を受けてください。

不明な点や心配なことがありますしたら、担当の医師、またはかかりつけ歯科医師にご相談ください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



“世界にタッチ、英語にふれよう”事業



国際交流センターのキャララインです。

昨年10月から始まった“世界にタッチ、英語にふれよう”事業が2月で終わりました。岡谷市立12保育園を2回ずつ訪問し、さまざまなテーマでかん

たんな単語を紹介したり、アメリカで人気のゲームを園児と一緒に楽しみました。この事業は単語の紹介だけではなく、園児のみなさんがアメリカの文化にふれるためのものでもあり、1月の訪問の際は、アメリカでのお正月の過ごし方を話したり、クイズゲームをしました。園児のみなさんは、アメリカには「お年玉がない」ことに、とてもおどろいていました。

来年度もこの事業は続きます。また元気な園児のみなさんに出会えることをとても楽しみにしています。ありがとうございました。See you again soon!



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

3月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜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(3月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドルNo.89
- おかやでかなえる わたしのお店
- 突撃! 岡谷のものづくりゲンバ

【特別番組】

令和元年度 市政懇談会

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

わが家のアイドル



おかやでかなえる
わたしのお店



0123 こどものくに 3月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分(毎月第2火曜日定休)

♣おおきくなったね会(申込み不要)

おおきくなったことをみんなで喜び、歌や手遊びなどを楽しみましょう。

日時…3月19日(木) 午前10時30分～11時15分

対象…子どもと保護者

講師…こどものくにスタッフ・「おおきなおはなしたまご」の先生

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。

兄姉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



【カード更新のおしらせ】

現在の水色のカードは3月31日まで使えます。4月1日からは新しいカードになります。登録を更新してください。(登録対象:平成29年4月2日以降生まれ)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

3月 3日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
4日(水)	子育て相談(要予約)	午前10時～
6日(金)	リズム運動遊びと誕生会	午前11時～
12日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
13日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
18日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
19日(木)	歯っぴー相談	午前10時30分～
23日(月)	べったんこの日	一日中いつでも
26日(木)	ベビーマッサージ	午前10時30分～
	もぐもぐ相談	一日中いつでも

問合せ●こどものくに ☎24-8403

3月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的にしています。みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみたいよう



☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…3月17日(火)

午前11時～(20分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時…3月7日・14日・21日・28日の土曜日

午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも2階会議室です。

☆としょ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、図書館の仕事をして体験してみませんか?

期日…3月25日(水)・26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…2月29日(土)～3月14日(土)

※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…2日・9日・16日・23日・27日・30日

今月のテーマブックス

「がたんごとんブッブー」

3月15日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエコ読の日」



申込み・問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

3月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●笠原 喜一 日本百名山写真の旅 完結編
期間…3月1日(日)～15日(日)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●腹話術友の会「震災イベント」

日時…3月11日(水) 午後2時45分～3時30分

★ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。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…3月15日(日) 午前10時～午後4時ごろ



♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか。未就学児童は無料で入浴できます。

福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民のみなさんを対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。ぜひご利用ください。

♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

人気上昇中! 仲間と一緒に「健康作り」しませんか! お待ちしています。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290