

保健センター 栄養教室

日程 ※全日程託児があります。

回	日 時	内 容
1	9月18日(水)	食事診断・体調チェック・骨密度測定 生活習慣病とは(講話) 生活習慣病予防の料理・料理の基礎(実習)
2	10月9日(水)	食事診断結果説明・骨密度測定結果説明 バランスの良い食事について(講話) 見た目もきれいなバランスのとれた料理 (実習)
3	10月23日(水)	高血圧について(講話) 味噌汁・尿中塩分測定(体験) 適切な塩分のおいしい料理(実習)
4	11月6日(水)	運動の習慣を(家でできる実技) カロリー控えめ体重減らそう料理(実習)
5	11月20日(水)	骨粗しょう症について(講話) 子供にも大人にも良い骨太スピード料理 (実習)

今年のテーマは、「生活習慣病予防は若いときから、食事から。」です。生活習慣病にならず、健康で過ごすために、食事をもう一度見直しましょう。あなたやご家族の健康を考えてみませんか。託児がありますので、若いお母さん、お孫さんを連れたおばあちゃんも是非参加ください。男性も歓迎です。

なお、この講座は、食生活改善推進員の養成も兼ねています。

〈時 間〉 午前9時30分～午後1時

〈会 場〉 保健センター 研修室
栄養指導室 託児(機能訓練室)

〈持ち物〉 エプロン・三角巾・筆記用具・電卓
参加費2,700円(調理実習代・骨検診代)
1回目にお持ちください。

〈対 象〉 19歳以上の市民で全日程参加できる方
初めて受講される方を優先します。託児があります。

〈定 員〉 36人(定員になり次第締め切り)

〈申し込み〉 8月19日(月)から9月9日(月)

電話で市健康推進課保健予防まで(内線1182)

..... 日 程

回	日 時	内 容	持ち物
1	9月11日(水) 午前10時～12時	=健康・歯についての話= 「ザ☆ヘルスチェック！」 ・あなたの健脚度はどれくらい? ・口から始まる健口体操	運動のできる格好 筆記用具
2	9月24日(火) 午前10時～ 12時30分	=栄養の話と調理実習= 「からだと脳の若さを保つバランス食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾
3	10月2日(水) 午前10時～12時	=運動(座ったままでもOK!)= 「ストレッチで元気なからだをつくろう！」 ～講師:深沢 由子 先生～ 「からだの中の塩分は...?」 ・尿中塩分測定について	運動のできる格好 タオル
4	10月16日(水) 午前10時～12時	=運動(座ったままでもOK!)= 「レッツ♪ウォーキングダンス!」(有酸素運動) 「健脚体操1. 2. 3」 ～講師:深沢 由子 先生～	運動のできる格好 タオル
5	10月30日(水) 午前10時～ 12時30分	=栄養の話と調理実習= 「適塩でもおいしく食べよう食」 「あなたの塩分どれくらい?」 ・尿中塩分測定結果説明	実習材料費 400円 エプロン、三角巾
6	11月13日(水) 午前10時～12時	=まとめ= 「手先を使って痴呆予防」 「あなたの健脚度に変化は...?」 「みそ汁塩分測定」	運動のできる格好 筆記用具

◎ 定 員 : 30名
◎ 申込期間 : 8月26日(月)～9月6日(金)
◎ 申込み・問い合わせ : 市健康推進課(内線1191・1192)
◎ 場 所 : 保健センター
調理実習は栄養指導室(2階)、それ以外は研修室(1階)
60～70歳の方を対象に、健康教室を開催いたします。
6回の講座ですが、歯のことや調理実習等、他では体験できないような内容を盛り沢山をご用意しています。
ご自分の生活・健康状態について考える良い機会にしてみませんか?

は
つ
ら
つ
ら
イ
フ
講
座

9月の保健日程

健康推進課
(内線1183・1184)

■乳幼児健康診査

区分	期日		該当児
1歳6か月児	3日(火)	10日(火)	13年2月生まれ
3歳児	4日(水)	11日(水)	11年8月生まれ

- ▷時間…午後1時集合
- ▷地区割…3、4日は今井、小井川、長地地区
10、11日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児虫歯予防教室

- ▷日時…13日(金)20日(金)午前10時集合
- ▷該当児…平成12年9月生まれ
- ▷地区割…13日は今井、小井川、長地地区
20日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

■2歳児なかよし教室

- ▷日時…5日(木)12日(木)午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成12年8月生まれ
- ▷地区割…5日は今井、小井川、長地地区
12日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈完了期〉
- ▷日時…6日(金)午前9時50分集合
 - ▷該当児…平成13年9～10月生まれ
 - ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…2日(月)5日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉14年5月生まれ以降の人
〈I期追加〉初回接種終了後、1年～1年半の間に1回接種の済んでいない人
(7歳半までに済ませること)
- ▷地区割…2日は小井川、西堀、長地
5日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…2日(月)9日(月)
午前9時～11時30分

■育児相談 (母乳相談もあります)

- ▷日時…9日(月)30日(月)〔両日とも母乳相談あり〕
午前9時30分～11時受付

※会場はいずれも保健センター

介護保険Q&A



(質問)

「訪問介護」と「訪問看護」とはどう違うのですか？



(回答)

「訪問介護」は、介護福祉士やヘルパーが入浴・排泄・食事などの介護、調理・洗濯・掃除などの家事、生活に関する相談・助言などの日常生活上の世話を提供するサービスです。それに対し「訪問看護」は、看護婦・保健婦・理学療法士などが、病状が安定期にあり主治医が必要と認める方に対して、主治医の指示のもとで、療養上の世話や必要な診療の補助を行うサービスです。
例えば床ずれの治療経管栄養の管理が必要な場合などは「訪問看護」となります。

※詳しくは、市介護福祉課 (内線1281～1284)

FAX 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

まちの保健室

◇社会福祉センター (健康相談)

日時…6日(金)午前9時30分～正午
場所…1階談話室

◇アピタ岡谷店 (健康・食事・歯・育児等の相談)

日時…8日(日)27日(金)午後1時～3時30分
場所…1階西口フロアー

◇ロマネット (健康相談)

日時…20日(金)午後1時～3時30分
場所…2階休憩室



ひざわフェスティバル

□主催 ひざわフェスティバル実行委員会

日時

8月25日(日) 午前9時30分～午後2時

場所

樋沢公会所広場

(県道樋川岡谷線沿い・やまびこ公園から車で3分)

行

(以後午後2時まで合計4本運

30分始発

…樋沢公会所発—午前10時

(以後1時間毎・最終正午発)

9時始発

時間…市役所2階西口発—午前

院側) 樋沢公会所

経路…市役所2階西口(岡谷病

無料往復シャトルバス
を運行します。

※詳しくは、ひざわフェスティバル実行委員長
五味利男さん(☎22-5370)まで。

- 野菜と花の即売コーナー
敷に限りがあります。売り切れ
の際はご容赦を!
- ハーベキューコーナー
一人前500円
- カボチャ団子コーナー
一杯100円
- 試食・試飲コーナー
蒸しモロコシ、牛乳
- じゃがバターコーナー
一皿100円
- ミニfolkloreコンサート
午前10時30分、正午の2回
- ゲームコーナー
- アイススクリームコーナー

広報 おかや No. 1172 平成14年8月15日号

毎月1日・15日発行

*

- 市政懇談会報告・再開発ビル愛称募集 … 2～5
- 長野県知事選挙 … 6～7
- 防災訓練・テクノプラザおかや … 8～9
- スポーツタウン … 10～11
- みんなのページ … 12～13
- カメラリポート … 14～15
- おしらせ … 16～21、24
- 保健日程等 … 22～23

*

発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課

〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

☎0266-23-4811

FAX 0266-23-5022 (広報直通)

岡谷市ホームページアドレス

<http://www.city.okaya.nagano.jp/>

*

印刷 中央印刷株式会社

第4回 岡谷市まちづくり講演会を開催

岡谷市では、「市民総参加のまちづくり」を一層推進し、今後のまちづくりの参考とするため、各界の専門家をお招きして、まちづくり講演会を開催しています。

今回は、9月下旬に実施される「秋の全国交通安全運動」を前に、芝浦工業大学の前学長である小口泰平先生をお招きし、先生の専門分野である自動車工学から見た安全運転のメカニズムについて、お話しをしていただくことになっております。

この機会にぜひ聴講されますようお知らせします。

日時 9月3日(火) 午後2時～3時30分
場所 岡谷市役所9階大会議室
講師 芝浦工業大学前学長

小口 泰平 先生

テーマ 「事故半減へのチャレンジ」
—安全運転のメカニズムと
その原理—

参加方法 事前の申込み、受講料はいりません。
当日、直接会場へお出かけ
ください。

※詳しくは、市企画課 ☎23-4811
(内線1522)まで。



岡谷市の人口のうごき (平成14年7月1日現在)

人口…55,908人(男27,420人・女28,488人)
世帯数…19,817世帯

この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

