

ホッとする瞬間を

大切にしよう

心と体は一体のもの。その心にストレスがたまり無理を重ねると、やがては体も不健康な状態になってしまいます。

その日の「疲れ」はその日のうちにとり、1日の締めくくりには、次のようになりラックスタイムを上手に取り入れましょう。心と体に「休息」というご褒美をあげて、さあ、明日も元気ががんばろう！

アロマセラピー

植物の香りで心をほぐす

アロマセラピーとは、よい香りに包まれて心身の疲れを癒す、芳香療法のことです。植物から抽出したエッセンシャルオイル（精油）を使うのが一般的ですが、近年はアジアンブームで、おしゃれなお香もたくさん市販されるようになりました。音楽を聴くときや、寝る前のくつろぎの時間などに、ぜひお気に入りの香り、よい香りを癒してみませんか？



音楽

目を閉じて「音」を楽しむ

好きな音楽を聴いているときの脳波は、心がリラクセスしているときの状態に近くなるといわれています。また、最近では「波」の音、「森の中」の音など、リラクゼーション用のCDも多く市販されています。心が安らぐ音、探してみたいかですか？



一人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

◆日時 11月9日(火) 午前9時～午後1時
11月30日(火) 午後1時～5時

◆場所 保健センター ◆申込み 健康推進課 ☎23-6141

こころの健康相談
【予約制】

国保やまびこ健康運動教室 受講者募集!

効果的に適度な運動をし、健康維持管理増進ができることを目指し、やまびこスケートの森トレーニングセンター（厚生労働省認定健康増進施設）を利用して、「国保やまびこ健康運動教室」を開催します。

日時 後期コース 11月5日(金)～3月25日(金) 毎週水・金曜日（祝祭日を除く）
午前10時～正午 ※ただし、体力測定日(11/19、3/16)は午前9時30分～

場所 やまびこスケートの森トレーニングセンター、ロマネット

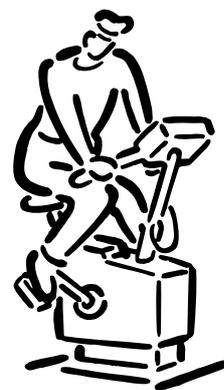
定員 20名（20歳以上の国保加入者を優先とします）

内容 ◇メディカルチェック、体力・体脂肪測定
…効果が分かるよう最初と最後に測定します。
◇運動実技…健康増進・運動不足解消等のための運動実技
（ロマネットでのアクアビクス含む）

受講料等 一人8,000円 スポーツ保険料1,300円

申込み 10月28日（木）までに電話で健康推進課へお申し込みください。

送迎バス 市庁舎2階の西口（岡谷病院側）から教室開始30分前に出発します。



問合せ・申込先 健康推進課国保医療担当（内線1186）

保健センター 11月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
1歳6か月児	2日(火)	9日(火)	15年4月生まれ
3歳児	10日(水)	17日(水)	13年10月生まれ

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…2、10日は今井、小井川、長地地区
9、17日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児むし歯予防教室

- ▷日 時…12日(金) 19日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成14年11月生まれ
- ▷地区割…12日は今井、小井川、長地地区
19日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、タオル、おたずね用紙

■2歳児なかよし教室

- ▷日 時…4日(木) 11日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成14年10月生まれ
- ▷地区割…4日は今井、小井川、長地地区
11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…5日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年11～12月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…4日(木) 8日(月)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷該当児…〈I期初回〉平成16年7月生まれの人
〈I期追加〉平成15年10月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…4日は西堀・長地地区
8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…1日(月) 8日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…8日(月) 15日(月) 午前9時30分～11時
◎8日は母乳相談も併せて実施

まちの保健室

◇こどものくに

日 時…1日(月) 午前10時～正午
場 所…イルフプラザ4階 こどものくに

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…14日(日) 午後0時30分～3時
場 所…3階エスカレーター前

高齢者のインフルエンザ予防接種についてお知らせ

諏訪地域内実施医療機関でしたらどこでも接種を受けることができます。

- 対 象 者** ① 65歳以上で接種を希望する方 (接種日に65歳の誕生日を迎えていること)
② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に障害がある方 (法に定める方) で、接種を希望する方

接種期間 12月25日 (土) まで

接種方法 実施医療機関の中から、希望する医療機関に事前に電話等で接種日時を予約し、接種を受ける。

接種内容 インフルエンザHAワクチン1回接種

個人負担金 1,000円 (ただし、生活保護世帯、市町村民税非課税世帯に属する方は無料になります)
「予防接種券」を発行しますので、該当する方は印鑑を持参のうえ事前に健康推進課まで申請にお越しください。

接種時の持ち物 保険証、予診票、個人負担金または「予防接種券」

■65歳以上の方には「おしらせ」と予診票などを同封して郵送します。

※詳しくは、健康推進課 (内線1183) まで



諏訪市合併離脱に伴う 岡谷市の対応について

9月15日（水）から30日（木）にかけて行われました諏訪市の3市町合併に対するアンケート結果が10月4日（月）公表され、合併賛成が42.94%、合併反対が49.79%でありました。

この結果を受けて、10月8日（金）に開催されました3市町合併協議会正副会長会において、諏訪市長より合併協議会からの離脱の表明がありました。大変残念な結果であると思っております。

今回の合併協議は、平成13年の冬に私が5市町村の首長さんを回り、合併の必要性を訴えてから始まり、市民のみなさんにも機会あるごとに、市町村合併が究極の行政改革であること、足腰の強いうちに強い行政体をつくることなど、合併の必要性をお話してまいりました。

今回の結果を踏まえ、下諏訪町長さんや市民のみなさん・議会等とも相談しながら、より良い選択を模索し、今後の方向を決めたいと考えております。

今後とも、できる限り速やかに情報提供を行ってまいりますので、合併に対する市民のみなさんの一層のご理解・ご協力をお願いいたします。



林 新一郎 市長

～子どもたちの健康を作る能力を高めよう～

健康づくり講演会



日時 **10月30日（土）**
午後1時～3時（開場 午後0時30分）
場所 カノラホール 小ホール
講師 (株)バイワネル代表取締役社長
管理栄養士
森野 眞由美 先生

入場無料

問合せ 健康推進課（内線1185）

講師プロフィール

1949年、長崎県佐世保市生まれ。女子栄養大学卒業後、同大学栄養クリニックにて生活習慣病などの食事療法の指導にあたる。また講師を務める。現在、株式会社バイワネル代表取締役社長。企業の栄養指導コンサルタントや執筆活動、講演会など栄養・健康に関する幅広い活動を展開中。「子どもの時から正しい食習慣と栄養知識を身につけて実りの多い人生を！」をモットーに、小学生をターゲットにした栄養指導や講演にも力を入れている。

**食べ物パワーで
カッコいい体づくり**

現代の食について考えると、欠食、栄養素の不足や噛む回数が減るような食事内容が、身体的、精神的な健康を脅かしています。そのために、よい食生活を身につけることが大切になってきます。どうしたらよい食生活を身につけられるか？具体的に知って、あなたもカッコいい体づくりをめざしてみませんか！ぜひお出かけください。

広報 **おかや** No.1224 平成16年10月15日号
毎月1日・15日発行

- 発行日／平成16年10月15日
- 発行編集／岡谷市企画部地域振興課
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>
- 印刷／株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成16年9月1日現在

●人口	55,388人	(- 4)
男	27,155人	(- 1)
女	28,233人	(- 3)
●世帯数	20,126世帯	(+12)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ