

卑呼の 歯が いーぜ

「8020（はちまるにいまる）運動」をご存じでしょうか。「80歳になっても良く噛める健康な歯を20本以上残そう」という健康推進運動です。

「歯」に関する諺や言い回しはたくさんあります。「歯の抜けたような」、「歯に衣を着せる」、「お歯にものが挟まったような」、「歯がたたない」……等々、歯がないことで何か重要な役割が果たせない状況が連想されます。

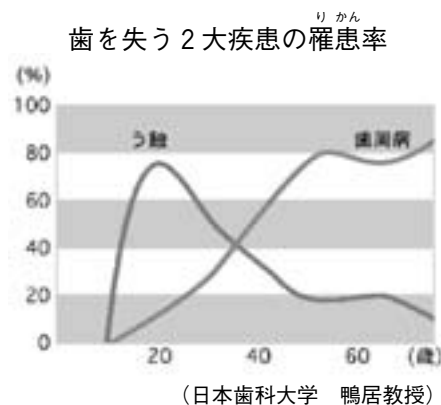
いつまでも自分の歯で、おいしく何でも食べられることは、健康や長寿と密接な関係があることが様々な視点から明らかになってきました。

例えば「歯の喪失が少なく、良く噛むことが出来る人」は、

- ①生活の質・活動能力が高い
- ②運動・視聴覚機能が高い
- ③認知症（痴呆）が少ない
- ④転倒することが少ない
- ⑤糖尿病や肥満症では残存歯と相関がある、など様々です。

歯を失う2大原因はご存じのとおり「むし歯」と「歯周病」（歯槽膿漏）です。いずれも歯磨きやバランスの取れた食生活で防げる疾患です。左のグラフを見て頂くと歯を失う原因は40歳を境に「むし歯」と「歯周病」が逆転してきます。

すなわち40歳以下ではむし歯を原因として失われることが多いですが、40歳以上になると歯周病に逆転します。40歳過ぎからは特に歯周病予防に重点を置いた口腔ケアが重要となります。



40歳代と言えど働き盛り、仕事や地域活動も多忙となり、生活習慣も知らず知らず不規則になりがちです。バランスのとれた食生活に心がけることも歯周病予防に大変重要です。

最近ではファーストフードのように、低タンパクで高カロリーの、良く噛まなくても食べられる食品が多いことも、歯周病を悪化させる要因となっています。

良く噛める歯を80歳になっても20本以上残し、良く噛むことで健康長寿を目指しましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

6月の休日緊急当番医・薬局

5 (日)	小口(内科)クリニック 東銀座2 ☎24-41114	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
12 (日)	浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
19 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
26 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

6月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 5日(日)…浦野歯科医院 (川岸上1・☎22-2854)
- 12日(日)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
- 19日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)
- 26日(日)…太田歯科医院(本町4・☎22-4648)

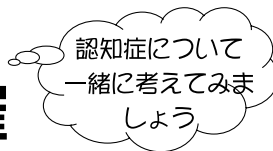
※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

<卑呼の歯が いーぜ> 噛むことの8大効果

1. 肥満を防ぐ
2. 味覚の発達を促す
3. 言葉の発音をはっきりさせる
4. 脳の働きを活発にする
5. 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
6. ガンの予防
7. 胃腸の働きを促進する
8. 全身の体力向上とストレス解消

前期

認知症介護教室開催



昨年度に引き続き、下記の日程で認知症介護教室を行います。各テーマに基づいてお話をさせていただき、参加者のみなさんと一緒に考える“アットホームな雰囲気”の教室です。お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

日時	テーマ(内容)	場所
6月18日(土) 午後1時30分～3時	『認知症ってなんだろう?』 単なる物忘れ・認知症の物忘れの違いって? 認知症の広義について理解しましょう!	イルフプラザ 3Fカルチャーセンター 第1研修室
7月16日(土) 午後1時30分～3時	『良いと見れば…。悪いと見れば…。』 認知症高齢者の方をどちらで見えていますか? 見方を変えることも介護のコツかもしれません。	イルフプラザ 3Fカルチャーセンター 第7研修室
8月20日(土) 午後1時30分～3時	『認知症高齢者の感じ方って何?』 認知症高齢者の気持ち、感じ方を疑似体験してみましょう。	
9月17日(土) 午後1時30分～3時	『共感的理解のテクニック』 認知症高齢者の方とのコミュニケーション方法について考えてみましょう。	

※「痴呆」という表現は「認知症」に改められました。

参加費 無 料 (予約 不要)

問合せ グレイスフル岡谷 (☎21-7321) 介護福祉課 (内線1255)

高齢者のための 料理教室

日時 6月15日(水)
午前10時30分～午後2時

場所 イルフプラザ3階
カルチャーセンター
調理実習室

内容 「カルシウムと減塩のポイント」
メニュー
・貝柱としいたけの炊き込みご飯
・鶏肉の胡麻風味焼き
・ひじきとじゃこのサラダ
・豆腐と桜エビのスープ
・レアチーズケーキ

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾

申込先 6月10日(金)までにウエルハートおかや 在宅介護支援センター (☎28-1000)へ

6月は、アイデアメール (市長目安箱) 実施月です!

みなさんの意見を聞かせてください!

今後の岡谷市のまちづくり、福祉、教育など、市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

寄せられたものは市長がすべて目を通し、今後の市政に反映していきたいと考えています。また、ご質問には回答をします。



■専用ポスト設置場所

- ▷市役所(1階市民ロビー)
- ▷湊支所▷川岸支所
- ▷長地支所▷岡谷病院
- ▷塩嶺病院▷岡谷駅前出張所
- ▷イルフプラザ
- ▷諏訪湖ハイツ▷太鼓道場
- ▷ロマネット

Eメール・FAX・手紙などでもお寄せください

市長メール shicho@city.okaya.nagano.jp

FAX 23-5022 (広報広聴直通)

手紙 地域振興課 広報広聴担当 宛

介護福祉課より「調査にご協力を」

◎6月から7月にかけて、民生児童委員さんが伺いますのでご協力ください。

◇65歳以上の方の世帯状況調査

◇高齢者保健福祉に関するアンケート調査

※アンケート用紙を直接郵送させていただく方もありますので、6月24日(金)までに同封の封筒にてご返送ください。

※これらの調査は、独り暮らしや高齢者のみの世帯状況等の把握、福祉・保健サービスの充実に向けた高齢者保健福祉計画の見直しをすすめていくための基礎資料とするため行うものです。

「高齢者保健福祉計画」についてご意見を!

今年度、高齢者保健福祉計画の見直しを予定しています。手紙、電話、ファックス、メール等により市民のみなさまのご意見等をお聞かせください。

●締め切り 6月30日(木)まで

●提出先(連絡先) 〒394-8510岡谷市幸町8番1号
介護福祉課 (内線1255) ☎22-8492
E-mail kf@city.okaya.nagano.jp

保健センター

6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
3～4 か月児	15日(水)	17年2月生まれ
9～10か月児	22日(水)	16年8月生まれ

- ▷ 受 付…午後1時～1時40分
- ▷ 持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級（離乳食の教室）

〈前期〉

- ▷ 日 時…17日(金) 午前9時50分集合
- ▷ 該当児…平成17年1月～2月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

■パパ・ママ教室（参加目安＝妊娠5～7か月位）

〈2回目〉

- ▷ 日 時…24日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など
- ▷ 持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト（初回参加者は当日お渡しします）

■三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）

- ▷ 日 時…9日(木) 23日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷ 対象者…〈I期初回〉平成17年2月生まれの人
〈I期追加〉平成16年5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…9日は西堀、長地地区
23日は上記以外の地区
- ▷ 持ち物…母子手帳、予診票

■日本脳炎

初回(1回目)・追加		初回(2回目)・追加		対 象 者	
月	日・曜日	月	日・曜日	初回(1・2回目)	追加(16年に初回接種した人)
6月	7日(火)	6月	21日(火)	13年6・7月生	12年6・7月生
	13日(月)		27日(月)	13年8・9月生	12年8月生
	14日(火)		28日(火)	13年10月生	12年9・10月生
	16日(木)		30日(木)	13年11・12月生	12年11・12月生
	20日(月)		4日(月)	14年1月生	13年1・2月生
7月	7日(木)	7月	21日(木)	14年2・3月生	13年3・4月生
	11日(月)		25日(月)	14年4・5月生	13年5月生
			28日(木)	全対象者(補足)	

- ▷ 時 間…午後1時30分～2時20分受付
- ▷ 持ち物…母子手帳、予診票
- ▷ その他…7歳半未満で未接種の人も対象者になります

■栄養相談（一般の方を対象）

- ▷ 日 時…27日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談（一般の方を対象）

- ▷ 日 時…27日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷ 日 時…20日(月) 27日(月) ◎27日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談）

- 日 時…27日(月) 午前9時30分～正午
- 場 所…1階ロビー

◇ロマネット（健康・育児相談）

- 日 時…17日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室

健康づくり講演会

聴講無料

『こころが疲れたら』 ～こころが晴れるコツ～

こころの健康に自信がありますか？
最近、気分が落ち込み今までと違う「変化」を感じたことはありますか？
この機会にご自身・家族・周囲の方のこころが晴れるコツを一緒に考えていきましょう。

と き **6月11日(土)**
午後1時～3時（開場12時30分）

と ころ カノラホール小ホール

講 師 慶應義塾大学 保健管理センター教授
おおの ゆたか
大野 裕 先生



●プロフィール

1978年慶應義塾大学医学部卒業
日本認知療法学会理事長、日本精神神経学会評議委員、日本心身医学会理事、日本ストレス学会副理事長など

問合せ 健康推進課（内線1191）

6月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩み相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
行政相談	8日(水) 午後2時～5時	湊支所	女性のための 相談	9日(木) 午後1時～3時 午後6時～9時 [申込]生涯学習企画課	イルフプラザ・ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	21日(火)午後1時～5時 ※7月分予約:6/22～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	10日(金)、17日(金) 午前9時～午後5時 [申込]教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	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
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内職相談	21日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ (問)☎57-2911
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
身体障害者相談員 障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 311号相談室 ☎23-2781	こころの健康相談 〔予約制〕	14日(火)午前9時～午後1時 28日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者ケアマ ネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			

6月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	三善工業	23-3446	16	イワナミ	22-2222
2	〃	〃	17	岡谷酸素	22-7609
3	総設工業	28-8504	18	旭設備	23-3764
4	上條電設工業	23-5330	19	丸竹下島商店	22-2406
5	林鉄工設備	23-3197	20	岡谷酸素	22-7609
6	総設工業	28-8504	21	信和設備	22-3302
7	杉村設備	27-8632	22	〃	〃
8	〃	〃	23	上條電設工業	23-5330
9	水道建設	23-2662	24	〃	〃
10	〃	〃	25	十和設備	24-0182
11	オスガ設備	27-6622	26	藤森水道	27-7289
12	浜パイピング	23-6885	27	林鉄工設備	23-3197
13	松澤工業	27-7642	28	〃	〃
14	〃	〃	29	オスガ設備	27-6622
15	イワナミ	22-2222	30	〃	〃

土・日・祭日を除き、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

介護保険Q&A



ケアマネージャー（介護支援専門員）とは、
どんなことをする人ですか？

(質問)



ケアマネージャーとは、保健・医療・福祉
の各分野で実務経験などを持っている人で、
筆記試験・実務研修を合格、修了した有資格
者をいいます。居宅介護支援事業所に所属し、
介護を必要とする方にあった介護サービスの利用計画
(ケアプラン)を作成します。また、利用者ご家族
の希望を聞きながら、サービス提供者への連絡や市町
村への手続きなど、適切なサービスを受けられるよう
に支援をします。介護保険や介護サービスなどに
ついての相談も乗ってくれますので、認定を受け介護サ
ービスを受ける際には、まずケアマネージャーに相談し
ていただくこととなります。

(回答)

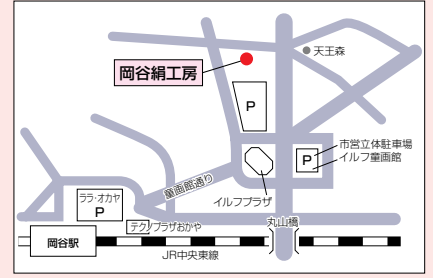
6月の介護保険証交付説明会

日時：6月9日(木)午前10時～
場所：保健センター1階研修室



「きぬのふるさと 岡谷絹工房」

絹工房まつり



「きぬのふるさと 岡谷絹工房」で、機織り体験や、絹製品の販売・展示などを行う“絹工房まつり”を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日時 6月5日(日)
午前9時30分～午後4時

場所 きぬのふるさと 岡谷絹工房
(旧山一林組製糸事務所)

手織り体験

染色体験

絹製品の販売

作品展示



シルクを使っでの体験ができます！
(一人2,000円程度で持ち帰り可能)

○機織り体験…所要時間40分
随時受付可能
(人数の多い場合は定員あり)

○染色体験…所要時間各50分
①午前10時～、②午後1時30分～



絹工房会員、研修生の作品の展示販売をします。この機会に、ぜひオリジナルあし絹製品を手にとってご覧ください！

主催 シルク岡谷ふるさと産業研究会
問合せ きぬのふるさと 岡谷絹工房 (☎24-2245)
商業観光課 (内線1213)



第30回岡谷太鼓打ちくらべ大会開催!

「白熱の演奏、情熱の波動をぜひ感じてください!!!」

日時 6月12日(日)
午後1時開場 午後1時30分開演

場所 カノラホール大ホール **入場無料**

出場団体 岡谷太鼓保存会加盟太鼓連

問合せ 岡谷太鼓保存会事務局 (☎23-2345)

MINAKOI わっさか 参加団体募集!!

“MINAKOIわっさか”とは…「多くの人が集まって、みんなであつと楽しくおどろうよ」という意味が込められた、おどり連のための「おどりパレード」で、年々盛り上がりつつあります。おどりのジャンルは問いません。あなたもおどり好きの仲間と、ぜひ参加してみませんか!

～今年も太鼓祭り・おどりの主役はあなたです!

今年は「岡谷らしさ」をめざします～

日時 8月13日(土) 夕方～(予定)
場所 県道丸山橋線(岡谷茅野線) イルフプラザ前周辺ほか
内容

流し踊り…演技曲「おかやどんどこおどり」
「新岡谷踊り」(2曲を予定)
フリースタイル…演技内容は自由(コンテストも企画中)

問合せ 岡谷太鼓祭実行委員会事務局 (☎23-2345)

広報 **おかや** No.1239 平成17年6月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日/平成17年6月1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17年4月1日現在

●人口 54,982人 (-146)
男 26,889人 (-86)
女 28,093人 (-60)
●世帯数 20,054世帯 (+16)
()内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ