

土地売却情報

市内に土地をお探しの方はぜひご検討ください。

購入を希望される方には、詳しい資料を差しあげます。

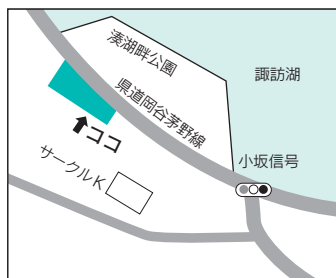
※物件③は分譲中です。

物件① 湊五丁目敷地

予定価格（最低落札価格）

面積 約122坪

9,097,000円



県道岡谷茅野線沿線
諏訪湖・八ヶ岳が一望
出来ます。



受付期間 5月10日(水)～5月19日(金)
午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

問合せ 財政課 (内線1533)

E-mail: zs@city.okaya.nagano.jp

物件② 山手町一丁目（月見ヶ丘団地内）

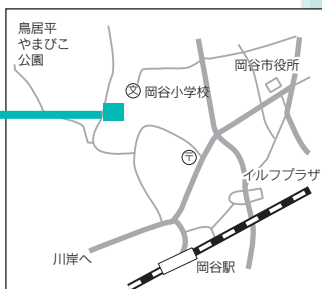
面積 約51坪（170.2㎡）

価格

7,403,700円

<眺望の開けた住宅地>
第1種居住地域・
建ぺい率60%・
容積率200%・上下水道有

月見ヶ丘団地



受付期間 5月10日(水)～5月19日(金)
午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

問合せ 都市計画課 (内線1333)

E-mail: tk@city.okaya.nagano.jp

物件③ 長地梨久保二丁目

面積 約72坪（239.96㎡）



価格

18,510,514円

区画整理された南東
方向道路の角地
日当たり、眺望良好



問合せ 岡谷市土地開発公社 (内線1536)

川岸公民館 小中学生趣味の広場



山菜を採って、食べて
楽しいな！大募集

今、野山では山菜がいっぱいです。「えっ、これ食べられるの?」というものから「トリカブト」のような毒草まで…。知らなかった多くの種類の山菜や野草を、お友だちと一緒に覚えて、採って、食べて、楽しく学習をしながら休日を過ごしてみませんか?

日時 5月14日(日)〔雨天の場合は集合してから決定〕

午前8時15分までに川岸公民館に集合

定員 20名（定員になり次第締め切ります）

対象 小中学生（親子もOK!）

参加料 無料（保険料100円は当日いただきます）

講師 山菜採り名人 鈴木通夫さん

持ち物 山菜を入れる袋、

おむすびまたは、ごはん

ナイフ、水筒、軍手、帽子、タオル、筆記用具

服装 山へ行っても平気な格好

申込み・問合せ

5月12日(金) までに直接川岸公民館窓口または
電話（☎23-2200）で申し込んでください。

※午後1時頃終了の予定です。

国際交流協会からのお知らせ

(財)岡谷市国際交流協会 市役所4階
☎24-3226 ☎24-3227
E-mail: oiea@oiea.jp URL www.oiea.jp

オーストラリア・ホームステイ 英語研修参加者募集



オーストラリア・シドニー郊外にある、中・高一貫教育の「セント・レオス校」での語学研修を通じて生きた英語を学習しませんか！同校の生徒

の家にホームステイし、一緒に通学します。また、乗馬・羊の毛刈り等のファームステイ体験、シドニー見学など夢いっぱいの内容です。参加を希望される方、また詳しい内容を知りたい方のための「第13回オーストラリア・ホームステイ英語研修」の説明会を行います。

■説明会

日 時…5月12日(金)午後6時30分～8時
場 所…イルプラザ・カルチャーセンター
第3研修室

■ホームステイ・英語研修の概要

期 間…7月31日(月)～8月12日(土) 13日間
募集人数…13名(定員になり次第締め切り)
参加費用…229,980円(予定)
参加資格…中学生・高校生(国際理解および英語学習に意欲を持って良識ある行動を取れること)
募集期間…5月15日(月)～5月25日(木)
申込方法…募集期間内に申込書を岡谷市国際交流協会へ提出してください。

海外姉妹都市・高校生生活体験 ホストファミリー募集

岡谷市では姉妹都市のアメリカ・ミシガン州マウン・ト・プレザント市から生活体験のため岡谷市を訪れる高校生の受入家庭を募集します。

期 間：8月1日(火)～15日(火)まで(予定)15日間
応募資格：基本的には、市内在住または、市内の高校に通う学生のいる家庭を優先しますが、その他の家庭でも応募ができます。

◇滞在中、個室(和室、または洋室)を生徒に提供でき、家族全員が国際交流に積極的な家庭。



◇原則として15日間の受入れをお願いしますが、希望日数に応じた受入れも可能です。

◇滞在中の経費は、ホストファミリー側で負担をお願いします。

※興味のある方、ご質問のある方は、(財)岡谷市国際交流協会までお問い合わせください。

第8回旧林家住宅茶会のお知らせ

5月14日(日)重要文化財旧林家住宅を会場に、岡谷市茶道協会「岡谷吉祥会」による茶会が開催されます。ツツジの花を見ながら、香り高い日本の文化を味わってみませんか。

親子・初心者大歓迎

日 時 5月14日(日) 午前10時～午後3時
場 所 旧林家住宅 (御倉町2-20)
茶 券 1,000円(当日会場にてお求めください)
〔広間・茶室にて2席行います〕
問合せ 生涯学習課〔内線1233〕



5月10日(水)～19日(金)は ふれあいたいむ推進旬間です！

散歩、庭・道路掃除、畑仕事等の屋外での活動を率先して行い、子どもたちとのコミュニケーションを図りながら、子どもたちの安全を見守りましょう。

あいさつではじまる

ふれあいたいむ

子どもを守るみんなの目

〈午前7時～8時〉〈午後3時～5時〉

(問合せ)
健康推進課国保医療
内線 1186
FAX 23-5666

平成18年度

国保やまびこ健康運動教室

＝運動不足の解消を！＝

受講者募集

生活の中で、みなさんが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	前期コース	5月19日(金)～9月29日(金)	毎週水・金曜日	午前10時～正午
	後期コース	11月1日(水)～3月16日(金)	毎週水・金曜日	午前10時～正午
場 所	やまびこスケートの森トレーニングセンター他			
定 員	前期コース	20名（国保加入者を優先とします）		
	後期コース	10名（国保加入者を優先とします）		
受講料等	前期コース、後期コースとも一人9,000円 スポーツ保険料1,300円			
申込み	5月12日（金）までに 健康推進課へ			
送迎バス	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。			
その他	①受講料とスポーツ保険料は開講式の当日持参してください。			



内 容

前期コース	後期コース	内 容	説 明
5月19日(金)	11月1日(水)	開講式・オリエンテーション	目的・日程・諸注意
		メディカルチェック	医学的検査（安静時心電図・血液検査）
6月2日(金)	11月15日(水)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
6月7日(水)	11月17日(金)	医学的検査および体力測定結果報告・実技	
6月9日(金)～ 9月13日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	11月22日(水)～ 2月28日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	運動実技 (アクアウォーキングを含む)	健康増進・運動不足解消・減量・生活習慣病 予防のための運動。ウエイトトレーニング・ エアロビクス・アクアウォーキング・ ウォーキング
9月15日(金)	3月2日(金)	メディカルチェック・実技	医学的検査（安静時心電図・血液検査）
9月20日(水)	3月7日(水)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
9月22日(金)	3月9日(金)	グループワーク	運動効果とこれからの生活
9月29日(金)	3月16日(金)	結果報告 閉講式	受診前後の変化、アンケート等

生活習慣病の方へ！

現在、岡谷市生活習慣病フォローアップ事業「運動療法教室」も行われていて（現在10名受講中）、
次回の募集は7月に行う予定です。生活習慣病のため運動を必要とする方はぜひ「運動療法教室」
へご参加ください。お問い合わせは、健康推進課（内線1190）まで

施設見学会 参加者募集！

市では、市民のみなさんに“ふるさと岡谷”を再発見してもらうため、10月まで
毎月1回「施設見学会」を行います。第1回は次のとおりです。

- ◇日 時 5月31日(水) 午前8時45分～正午
- ◇見学場所 イルフ童画館・旧林家住宅・テクノプラザ・岡谷絹工房
- ◇定 員 20名
- ◇障害保険料 22円（当日徴収）
- ◇申込み 5月25日(木)までに企画課広報広聴（内線1147）へ電話で。
※定員になり次第締め切ります。

健康ひと目メモ

No.343

新しい生活習慣病 NASH(ナッシュ)： 非アルコール性 脂肪肝炎

みなさん方の中で、肥満が気になる人はいませんか？

日本人男性の1300万人、女性の1000万人が肥満で、現在毎年100万人ずつ肥満人口が増加しています。

アルコールを飲みすぎると肝臓を悪くすることがあるのはみなさんご存知と思いますが、近年、アルコール性脂肪肝の一部がアルコール性肝炎へ進展するように、主に肥満に起因する非アルコール性の脂肪肝にも肝炎や線維化を伴って肝硬変に進行するものがあることがわかるようになり、NASH(ナッシュ：非アルコール性脂肪肝炎)と呼ばれるようになりました。

この病気にかかると、前述のように一部の方は徐々に肝硬変や最悪の場合は肝臓癌に進行していきます。その割合は10年間の経過観察で約20%の方が肝硬変となることがわかってきました。また、日本では成人のうち約130人に一人がこの病気にかかっていると推定されています。

① 誘因

肥満に伴う脂肪肝がNASHの最も重要な誘因です。健康診断等で脂肪肝と軽度の肝臓

能障害を指摘されたことのある方はいませんか？

従来、軽度の肝機能障害を伴う脂肪肝が認められても、ウイルス性肝炎の所見がなければ「脂肪肝です。食事の食べすぎに注意して、適度な運動をして体重を減らしましょう！」と我々ドクターサイドも軽いタッチで指導するだけでしたが、

最近ではNASHの可能性も含めしっかりと精査や指導をするように我々の認識も変わってきました。

そのような方の中にNASHの方が潜んでいるわけで、知らず知らずのうちに肝硬変や肝臓癌に進展していくケースもあり、早期発見早期治療が重要です。

② 自覚症状・血液検査所見

NASHにありがちな自覚症状として易疲労感、倦怠感、右季肋部痛、軽度の肝腫大などがありますが、特徴的なものはなく、全く無症状の場合もあります。肝機能検査でGOTやGPTが多くの症例で軽度ないし中等度(正常値の2倍〜8倍程度)持続的に上昇することがありますが、正常の場合もあり、肝硬変への進展の程度とは相関しないと言われています。

ます。また、γ-GTPの軽度〜中等度上昇を認める場合もあります。

③ 診断

脂肪肝と高度のインシュリン抵抗性(肥満によりインシュリンの効きが鈍くなった状態)を調べることが必要です。脂肪肝のチェックは医療施設にて腹部超音波検査を受けていただければ容易に診断可能です。

④ 治療法

確実な治療法は食事療法や運動療法による適切な減量です。

肥満の解消によりインシュリン抵抗性が改善し、高脂血症や耐糖能異常も徐々に改善し、肝臓に蓄積した脂肪を軽減させることが可能となります。具体的には中性脂肪130mg/dl以下を目標に食事と運動療法を行

います。また、γ-GTPの軽度〜中等度上昇を認める場合もあります。

食事療法や運動療法に関してはかかりつけの医師にご相談いただければよいものと思われませんが、なかなか様々な事情で運動の出来にくい方は、岡谷市生活習慣病フォローアップ事業の一環として運動療法教室をやまびこスケートの森で行っておりますので、そちらに参加していただくのも良い方法ではないかと思われ

ます。詳しくは、市健康推進課までお尋ねください。

また肥満を自覚したら、肝機能や腹部超音波検査を含めた生活習慣病のチェックを医療施設で行ってもらうことも大切です。(医師会)

5月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時〜正午です。

3 (祝)	花岡(内科)医院 天竜町3 ☎22-3525	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
4 (祝)	山崎(内科)医院 東銀座1 ☎22-3287	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
5 (祝)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
7 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
14 (日)	小口(外科)医院 銀座2 ☎22-2437	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
21 (日)	イマムラ脳神経外科クリニック 長地片間町2 ☎27-0019	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
28 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955

※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

5月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

3日(祝)…浦野歯科医院(川岸上1・☎22-2854)
4日(祝)…太田歯科医院(本町4・☎22-4648)
5日(祝)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
7日(日)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
14日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)
21日(日)…三輪歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-3084)
28日(日)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)

※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。