

# 岡谷市国際交流協会の前期多文化コミュニケーション

講座名	対象	期間	曜日 (毎回)	時間・回数	受講料 (テキスト代を含む)	場所
ポルトガル語会話	初心・初級者	5月18日～7月20日	金曜日	午後7時30分～9時 全10回	8,000円	イルプラザ・カルチャーセンター
中国語理解講座	どなたでも可	5月17日～7月19日	木曜日	午後6時30分～8時 全10回	8,000円	イルプラザ・カルチャーセンター
シニア英語	原則として 60歳以上の方	5月23日～7月11日	水曜日	午前10時～11時30分 全8回	3,200円	市役所会議室
実践！ 国際交流英語講座	初級者	5月14日～7月23日 および6月26日 (6月25日、7月16日休み)	月曜日	午後7時～8時30分 全10回	8,000円	イルプラザ・カルチャーセンター
日本語初級A	在住外国人 の方	5月14日～7月23日 (7月16日休み)	月曜日	午後7時～8時30分 全10回	無料	イルプラザ・カルチャーセンター
日本語初級B	在住外国人 の方	5月17日～7月19日	木曜日	午後1時～2時30分 全10回	無料	市役所会議室
日本語中級	在住外国人 の方	5月14日～7月23日 (7月16日休み)	月曜日	午後7時～8時30分 全10回	無料	イルプラザ・カルチャーセンター

・定員：10名(各英語講座は15名)・受講料の払い戻しはしません。※日程、会場は都合により変更になる場合があります。  
 ・お申し込みは、各講座初日の前日まで(定員になり次第締め切り)

**申込み・問合せ** … 受講料を添えて、市役所4階(財)岡谷市国際交流協会(☎24-3226)まで。

または、事前に電話でお申し込みのうえ、受講料を各講座初日に教室でお支払いください。

## 5月17日(木)は

# 無事故無違反

## M・M・デー

シートベルト着用を徹底しましょう！  
 ・いつでも、高齢者を思いやる  
 「やさしい運転」を心がけましょう



## 市で発送している封筒裏面に 広告を掲載してみませんか!!

【募集期限：5月21日(月)まで】

市では、7月から発送する共用封筒の裏面に有料広告を掲載します。印刷枚数は、30,000枚で市内発送専用封筒(長3・定形郵便大)です。

大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ、ご応募ください。  
(一部封筒は除く)

### ◆掲載規格・掲載料

1枠 タテ40mm×ヨコ100mm 茶1色刷り  
 1枠あたり 50,000円(1封筒4枠掲載)

### ◆封筒使用期間

7月～12月を予定(約半年分)

※広告掲載封筒がなくなるまでの期間使用します。

### ◆掲載できない広告

法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

### ◆掲載までの流れ

申請(申請書・広告原稿)→審査(抽選)→決定  
 →入金→掲載(印刷)→使用開始

**申込み・問合せ 会計課(内線1111)**

(問合せ)  
健康推進課国保医療  
内線1190  
FAX23-5666

平成19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めざし、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18日(金)～9月28日(金) 毎週水・金曜日 午前10時～正午  
後期コース 11月2日(金)～3月26日(水) 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ほか

**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** 前期コースは5月7日(月)～11日(金)までの間に健康推進課へ

**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。
  - ②前年度の受講の修了者は、定員に余裕があった場合に受講できます。
  - ③医学的検査の診断結果により受講が取り消しとなる場合があります。  
(その場合、受講料はお返ししますが、スポーツ保険料はお返しできませんのでご承知ください)



## 内 容

前期コース	後期コース	内 容	説 明
5月18日(金)	11月2日(金)	開講式・オリエンテーション メディカルチェック	目的・日程・諸注意 医学的検査 (安静時心電図・血液検査)
6月1日(金)	11月16日(金)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
6月6日(水)	11月21日(水)	医学的検査および体力測定結果報告・実技	
6月8日(金)～ 9月12日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	11月28日(水)～ 3月7日(金) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	運動実技 (アクアビクスを含む)	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・アクアビクス・ウォーキング
9月14日(金)	3月12日(水)	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19日(水)	3月14日(金)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
9月21日(金)	3月19日(水)	グループワーク	運動効果とこれからの生活
9月28日(金)	3月26日(水)	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15名受講中）、  
次回の募集も7月～8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。「運動療法教室」のお問い合わせは健康推進課（内線1190）まで

## 脳ドックの助成について

諏訪湖畔病院で実施している脳ドックについて、従来は「特別コース」「一般コース」「簡易コース」  
の3つのコースから選択が可能でしたが、4月から「脳基本コース」の1コースのみになりました。助  
成金額は従来の「一般コース」と同額の25,000円となります。なお、1泊2日の人間ドックを受  
診される場合のオプションとしての脳ドックは従来どおりです。



# 健康 ひと目メモ

No.355

## 紫外線と眼

### 紫外線とは？

人の眼で見ることの出来ない波長の短い光を紫外線と言います。更に紫外線は、波長の違いでUV-A・UV-B・UV-Cの3種類に分けられます。この内UV-BとUV-Aは眼の角膜や水晶体に影響を与えると言われています。この紫外線は一年を通じて降り注ぎ、季節では、4月から8月がピークで、この6月という時期は要注意の季節となっています。

### 眼に吸収される紫外線

では、紫外線は眼球のどの部分まで到達するのでしょうか？通常、瞳に入る紫外線は、その多くが角膜で吸収され、波長によっては眼の奥の水晶体や網膜にまで達することもありません。更に昨今、地球のオゾン層の破壊に伴って、紫外線の眼球を含めた人体への影響が心配されています。眼への紫外線の障害については、徐々に水

晶体や網膜のダメージとなって蓄積し、眼疾患や目の老化を促進させる原因の一つとなっています。

### ①角膜、結膜

雪山でサングラスやゴーグルを装着せず長時間いると、「雪眼」と言う状態になり、ひどくなると目を開けていることもできなくなります。紫外線の影響で角膜の表面に無数の細かい点状の傷が出来てしまうための症状です。同じようなことが、保護眼鏡を使用せず溶接を行った場合や殺菌燈を肉眼で見続けてしまった時にも起こります。

### ②水晶体

特に強い因果関係が認められているのが、白内障です。白内障は基本的には老化現象ですが紫外線の影響が上乗せされている可能性が指摘されています。角膜を透過した紫外線の大部分が水晶体で吸収されますが、水晶体の特異なたんぱく質が紫外線を吸収し水に溶ける性質を失って濁ってくるのです。

### ③網膜

通常の生活では、眼底(網膜)に届く紫外線は2〜3%と少なく、網膜に関しては、さほど紫外線対策に過敏になる必要はありません。が、アメリカでの失明率が高い「黄斑変性症」という網膜の疾患との関係もクローズアップされています。

### 直射日光だけじゃない！

紫外線は直射日光だけでなく、さまざまなものに反射し、散乱しています。たとえば、地面は10%、

水面は20%、スキー場などの雪面では20%もの反射があり、紫外線の少ない季節でも、多くの紫外線を浴びている可能性があるのです。紫外線対策は夏だけでなく、一年を通じて実施することが大切です。

では、紫外線から眼を守るためにはどうすればよいのでしょうか？結論つば広の帽子などの日除け、メガネやサングラスではUVカット付きのレンズを装着すること！これにつきま。 (医師会)

## 5月の休日緊急当番医・薬局

3 (祝)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-99333	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
4 (祝)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
5 (祝)	川岸(内科)医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
6 (日)	平林(内科)医院 本町2 ☎22-3952	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
13 (日)	浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
20 (日)	川岸(内科)医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
27 (日)	酒井(内科)医院 本町2 ☎22-2121	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325

受付は原則として午前9時～正午です。

※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)…さつき歯科医院(下諏訪町湖浜・☎27-5858)
- 4日(祝)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)
- 5日(祝)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
- 6日(日)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
- 13日(日)…栗田歯科医院(本町3・☎24-5756)
- 20日(日)…小松歯科クリニック(下諏訪町西四王・☎28-0008)
- 27日(日)…小松歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-8226)

23 ○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。不在等で連絡が取れない場合には、長野県救急医療情報センター(フリーダイヤル0120-890-422)へお問い合わせください。

