# 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	<b>受講料</b> (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	イルフプラザ・ カルチャーセンター
中国文化理解講座	どなだでも可	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	イルフプラザ・ 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	イルフプラザ・ 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	イルフプラザ・ 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	イルフプラザ・ 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。



# 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

===運動不足の解消を! ====

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。

時) 後期コース

11月2日(金)~3月26日(水)

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

毎週水・金曜日 午前10時~正午

やまびこスケートの森トレーニングセンターほか

定

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

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。

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。

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	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。

> 諏訪湖畔病院 脳ドック

特別コース 一般コース 簡易コース

4月から

脳基本コース 助成金額25,000円 まで到

# 紫外線とは?

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

# 眼に吸収される紫外線

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

No.355

③網膜

では20%もの反射があり、紫外線

水面は20%、スキー場などの雪

量の少ない季節でも、

多くの紫外

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

うなことが、保護眼鏡を使用せず てしまうための症状です。同じよ 面に無数の細かい点状の傷が出来 ります。紫外線の影響で角膜の表 目を開けていることもできなくな と言う状態になり、ひどくなると 装用せず長時間いると、 雪山でサングラスやゴーグルを 「雪眼」

②水晶体

で見続けてしまった時にも起こり 溶接を行った場合や殺菌燈を肉眼

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

ています。たとえば、地面は10%、 さまざまなものに反射し、散乱し 紫外線は直射日光だけでなく す。 関係もクローズアップされていま 網膜に関しては、さほど紫外線対 に届く紫外線は2~3%と少なく 斑変性症」という網膜の疾患との 策に過敏になる必要はありません。 通常の生活では、 アメリカでの失明率が高い「黄 眼底 (網膜)

です。

す。紫外線対策は夏だけではなく 線を浴びている可能性があるので

年を通じて実施することが大切

直射日光だけじゃない

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

# 5月の休日緊急当番医の薬局

3 (祝)	<b>今井整形外科</b> 長地権現町 3 <b>☎</b> 2 8 − 9 9 3 3	<b>矢崎薬局</b> 加茂町2 ☎23−7125				
4	野村ウィメンズクリニック	<b>小坂薬局</b>				
(祝)	中央町3 ☎24-1103	田中町1 ☎22-8069				
5	<b>川岸(内科)医院</b>	<b>川岸薬局</b>				
(祝)	川岸中 2 ☎ 2 2 — 2 5 6 2	川岸中2 ☎24-3103				
6	平林 (内科) 医院	ファミリー薬局				
(日)	本町 2  ☎ 2 2 − 3 9 5 2	天竜町3 <b>公</b> 24-1801				
13	浜整形形成外科医院	高市薬局				
(日)	本町1 ☎24-3011	川岸上3 ☎22-0781				
20	川岸 (内科) 医院	<b>川岸薬局</b>				
(日)	川岸中 2 ☎ 2 2 - 2 5 6 2	川岸中2 ☎24−3103				
27	<b>酒井(内科)医院</b>	湖北堂薬局				
(日)	本町 2  ☎ 2 2 − 2 1 2 1	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-

4 日(祝)…笠原歯科医院(本町 4 ・☎ 2 2 - 2 8 3 7)

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)

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 ○夜間、具合が悪くなった場合は、 23 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。

# 5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	
行政相談	9日(水)午後2時~5時	環境安全課		教育相談	月曜日~金曜日 午前9時~午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室	
無料法律相談 〔予約制〕	15日(火)午後1時~5時 ※6月分予約:5/16~受付開始	環境安全	≧課	教育相談		☎24 - 2206 諏訪湖ハイツ	
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月·水·金曜日 午前9時~午後4時	保健福祉総合	相談室	(専門カウンセラー) 〔予約制〕	午前11時~午後5時 申込 教育相談室	教育相談室 ☎24 - 2206	
高齢者の暮らしと財 産を守るための相談	17日(木)午後1時~4時	保健福祉総合	相談室	夜間教育相談	16日(水) 午後6時30分~8時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24 - 2206	
ことばの教室 〔予約制〕	月·水曜日 午前9時30分~午後2時30分	子ども	課	女性のための	10日(木)午前10時~午後4時		
	月曜日~金曜日	子ども	課	相談	申込企画課	カルチャーセンター	
家庭児童相談	午前9時~午後5時 児童虐待等24時間対応通報専用電話	<b>☎</b> 23−4	767	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30分	テクノプラザおかや <b>☎</b> 21ー7000	
母子相談	月曜日~金曜日 午前10時30分~午後5時30分	社会福祉	上課	発明相談	10日(木) 午後1時~4時	テクノプラザおかや ☎21ー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30分	社会福祉協 ☎24-2		高年齢者 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 <b>☎</b> 22-2687	
ボランティア 総合相談	月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時30分	社会福祉協 ☎24-2		農 地 相 談 〔予約制〕	月曜日~金曜日 午前9時~午後5時	農業委員会室	
金銭管理 財産保全相談	月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時30分	社会福祉協 ☎24-2		地域包括支援センター 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30分	介護福祉課	
社協心配ごと 相談	月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時30分	社会福祉協 ☎242		在宅介護支援センター	月曜日〜土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分〜午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778	
結婚相談	水曜日·第1·3土曜日 午前10時~午後4時	社会福祉協 ☎242		こころの健康相談 〔予約制〕	22日(火)午後1時~4時	健康推進課 ☎23-6141	

# ▶ 5月の水道修理当番店

	•								
日	当 番 店	電 話	日	弄	ίį	舒 .	店	電	話
1	丸竹下島商店	22-2406	16	三	善	工	業	23-	-3446
2	十 和 設 備	24-0182	17	"			"		
3	"	"	18	総	設	工	業	28-	-8504
4	アイテック	23-8500	19	杉	村	設	備	27-	-8632
5	シンニチ設備	22-1365	20	水	道	建	設	23-	-2662
6	ミヤサカ管工	22-9615	21	総	設	工	業	28-	-8504
7	十 和 設 備	24-0182	22	杉	村	設	備	27-	-8632
8	アイテック	23-8500	23	"		"			
9	"	"	24	水	道	建	設	23-	-2662
10	シンニチ設備	22-1365	25	" "		"			
11	"	"	26	松	澤	工	業	27-	-7642
12	三善工業	23-3446	27	イ	ワ	ナ	3	22-	-2222
13	総設工業	28-8504	28	松	澤	工	業	27-	-7642
14	ミヤサカ管工	22-9615	29	"		"			
15	"	"	30	イ	ワ	ナ	3	22-	-2222
			31		,	,			"

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます 受付時間…午前9時~午後4時 ☎23-8511

幼児~小学生を対象に読み聞かせボランティア の協力を得て、絵本読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居など

期 日…5日、12日、19日、26日〔毎週土曜日〕

時 間…午後3時~と午後3時30分~の2回

乳幼児を対象に、パネルシアター、絵本読み聞かせ、工作など

日…17日(木)

毎月1回 第3木曜日

間…午前10時30分~



辛收 22-2031

5月の児童書