

免疫力を上げる？

「免疫」ということばを、わたしたちはよく目や耳にします。「免疫力を上げる」と称するサプリメントや食品の広告を目にして、どつきりするのはわたしだけでしょうか。

体のなかで、免疫を担当しているのは白血球です。血液のなかで、赤血球が体中に酸素を送り、血小板が出血を止める働きをするのに対し、白血球には体外から侵入してくる細菌やウイルスに対して戦う役割があります。白血球はその細胞の形から、顆粒球、リンパ球、単球に大きく分けられます。顆粒球は、さらに好中球、好酸球、好塩基球という3つのタイプに分けられ、リンパ球は働きの違いなどにより、T細胞、B細胞、NK細胞、NKT細胞などに分けられ、単球はさらに樹状細胞やマクロファージなどに分けられます。話が細かくなってきたと思われるかもしれませんが、実は、日本は免疫学研究の世界の最先進国。医学や医療関係者でなくとも、少し詳しいことを知っているもおかしくないと思います。

さて、免疫力ですが、細菌やウイルスに対する防衛力という意味では、強いに越したことはないかもしれません。しかし、免疫力が強すぎるためにおこる病気：アレルギーと自己免疫疾患もあるので、花粉症やアトピーもアレルギーの一種で、免疫力が、人体に悪影響を及ぼす方向に強まってしまっていると考えられています。ですから、免疫力を上げる広告を見ると、本当に上げるのばかりで良いのですか？と思ってしまうわけでもありません。上がり過ぎても良くないのです。

ところで、予防医学の第一は、もちろん禁煙です。タバコの煙は体内で炎症を引き起こし、体に悪影響を及ぼします。タバコを吸わない人は、タバコの煙に近づかないこと。自分の身は自分で守る。禁煙レストラなどには、予防医学の第一に大いに貢献してください。喫煙者のみなさん、公共の場での喫煙や歩きタバコは、吸わない人たちに大変迷惑ですからやめましょう！

では、予防医学の第二として、

簡単に、しかもただで、細菌やウイルスに対する免疫力を上げ、自己免疫疾患を抑える方法。それは、日光を浴びることです。日光を浴びると、皮膚でビタミンDが活性化されます。ビタミンDは、骨の健康に大切だということは知られていますが、近年の研究で、活性化ビタミンDが免疫細胞を活性化し、細菌やウイルスに対する抵抗力を上げ、がんの予防をし、同時に多発性硬化症やエリテマトーデスといった自己免疫疾患を抑制する効果があるということが証明されました。(残念ながら、花粉症やアトピーを抑制するという確たるデータはまだありません。)

少し前の「健康ひとロメモ」に、毎日30分の散歩をしましょうという記事がありました。同感です！散歩の運動による効果のみならず、太陽光線を浴びることでビタミンDを活性化させ、細菌やウイルスに対する免疫力を上げ、がんの予防をし、自己免疫疾患を抑える効果もプラスされるわけです。歩けない人は、日光浴するだけでも効果あり、といったところでしょうか。(医師会)

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん、今年の特健診を受けましたか？

元気だから大丈夫!とと思っている今こそ受診しましょう! **【無料】**で受けられます。

受診には医療機関への事前予約が必要です

医療機関での受診は残り1か月!

10月31日(木)まで

※期限近くは混雑して、医療機関で予約が取りにくくなります。お急ぎください!

※書類を紛失した人には再発行しますので、ご連絡ください。なお、再発行には2週間くらいかかります。

日曜日健診のご案内(無料)

「期間中受診できない」「平日は仕事だから」「どの医療機関に行ったらいいか迷っている」というみなさん、ご利用ください。

日時…11月10日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階(市役所横)

持ち物…保険証・受診券・問診票

申込み…10月31日(木)までに電話にて希望の時間をご予約ください。なお、定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1187)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

内山霊園使用者募集

募集区画…1区画
1区画の面積…約4㎡(2m×2m)
聖地使用料…38万円
聖地管理料…3000円/年
応募者の資格…

岡谷市に本籍または住所のある人
(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること)で、遺骨を抱え困っている人

受付期間…10月7日(月)～18日(金)

※土・日・祝日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民生活課へ申請してください。
使用者の決定…10月25日(金)に抽選で決定します。

問合せ ● 市民生活課(内線1166)

農業で夢をかなえよう!

県農業大学校では、来年度新設の「実践経営者コース」へ入学する学生を募集します。このコースは、就農をめざす専攻コースで、社会人経験者ほかを対象に「人間力」「経営力」「生活力」

「技術力」を身につけ、時代に対応できる企業の農業経営者を育てます。

【総合農学科実践経営者コース】

募集人員…10名

修業年限…2年

受験資格…高校など卒業以上

試験内容…小論文と面接

出願期間…10月21日(月)～11月1日(金)

第1次入試(筆記・面接)…11月12日(火)午前9時15分～

第2次入試(面接)…11月18日(月)午前9時15分～

試験会場…1次・2次試験とも長野県農業大学校(長野市松代町)

学費…授業料…年額11万8800円(ほかに諸経費として、1年次80万円程度、2年次70万円程度)

問合せ ● 長野県農業大学校農学部事務局

☎026-27815211

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分)：

10月20日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後8時～

場所…市民総合体育館第1会議室

※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要です。詳細はスポーツ振興課まで。

おかやファミリースポーツフェスティバル2013

遊びとスポーツを体験できる楽しいイベントです。ご家族や友人とぜひお越しください。

日時…10月19日(土)午前9時～正午

場所…市民総合体育館

内容…各種スポーツコーナー、クラフトコーナーなど。スタンプリードは豪華景品も予定。

持ち物…屋外用の運動ぐつ・館内用シューズ・下足入れ

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室

申込み…各教室開始の1か月前から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込不可)。受講料を添えて申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

◎小中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間…11月5日～12月10日 毎回火曜日 計5回

対象…市内在住の小中学生男女

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館内2B会議室

定員…30名

講師…レインボー・G指導員

受講料…1000円

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

(平日 午前9時～午後5時)

第32回岡谷市民ゴルフ大会 参加者募集

期日：11月10日(日)

時間：集合：午前7時30分

開会式：午前8時

スタート：午前8時30分ごろ

場所：諏訪レイクヒルカントリークラブ

資格：市内に在住または勤務の人

参加費：メンバー：9000円

ビジター：12000円

(当日払込)

申込み締切：10月22日(火)

問合せ・申込み●

岡谷市ゴルフ協会 ☎22-5018

スポーツ振興課 ☎22-8804

おしらせ

犬・猫の不妊手術費を補助

バースコントロールにより、望まれない子犬、子猫を減らし、処分される不幸な犬、猫をなくす目的で、不妊手術を支援します。

助成対象：

- ① 保護施設などからの譲渡犬、所有者のいない犬を保護したもの
- ② 捨て猫、迷い猫、譲渡猫、野良猫など

内容：獣医師会諏訪支部加入病院において、10月1日から平成26年1月31日までに実施する犬、猫の不妊

手術を対象に手術費の一部を補助します。

助成金額：避妊手術：5000円・去勢手術：3000円

※詳細はお問い合わせください。

申込締切：12月16日(月)

(応募多数の場合は抽選)

動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998

獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

都市計画変更案の縦覧

県が定める「岡谷都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」(都市計画区域マスタープラン)の変更案について縦覧し、意見書の提出を受け付けます。

期間：10月3日(木)～17日(木)

時間：午前8時30分～午後5時15分

(土・日・祝日を除く)

縦覧場所：市都市計画課のほか県庁

都市計画課、諏訪建設事務所整備課

(諏訪合同庁舎4階)でも実施

意見の提出：縦覧場所にある所定の

用紙に必要事項を記入のうえ、縦

覧期間中に持参または郵送で提出

してください。

問合せ●諏訪建設事務所整備課

☎53-6000(内線2424)

岡谷市都市計画課(内線1332)

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、下浜区で冷蔵庫などを、岡谷市(公民館)で折りたたみテーブル・いすなどを整備しました。

また「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、鮎沢区でパソコンなどを、駒沢区でAEDなどを整備しました。

それぞれの区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



【岡谷市(公民館)】
折りたたみテーブル
いすなど



【下浜区】冷蔵庫など



【鮎沢区】パソコンなど



【駒沢区】AEDなど

国民健康保険被保険者のみなさんへ 国保の被保険者証が 新しくなります

10月から国保の被保険者証が、新しいものになります。9月中旬に世帯主あてで郵送(簡易書留)しました。ご確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※現行の被保険者証の使用期限は、9月30日(月)です。ご注意ください。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

人間ドックの費用を助成します

岡谷市国民健康保険では、人間ドックの費用(日帰り15,000円、1泊2日30,000円)を助成しています。35歳以上の国保の加入者で、国民健康保険税に滞納がない人が対象です。

問合せ●医療保険課(内線1189)

~~~~ 心と体、元気ですか… **リラックス気功** ~~~~ **参加無料・申込み不要**

しなやかな動きと穏やかな呼吸で自己治癒力を高めていく健康法です。気を感じ、体を意識し、楽しむことから始めましょう。イスに座ったままできる体験もありますので、足の痛い人も気軽にご参加ください。

日時…10月26日(土) 午後1時30分～3時30分  
 場所…市役所9階 大会議室  
 講師…天野美恵子さん  
 (NPO日本健身気功協会理事・気功文化研究所会員)  
 持ち物…水分補給のための飲み物・運動のできる服装



問合せ●健康推進課(内線1192)

10月の **諏訪湖ハイツ**



♥ロビー展示

- 浜 千三 富士山の写真展  
 期間…10月1日(火)～15日(火)
- シニア大絆会 絆会作品展  
 期間…10月16日(水)～31日(木)

♥ロビーコンサート

- ハーモニカを楽しむ会(ハーモニカコンサート)  
 日時…10月13日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート出演者募集中!

フロントまでお気軽にお問い合わせください。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

日時…10月6日・20日(日) 午前9時30分～午後4時  
 秋たけなわフリマ日和! 今年の最終回、お見逃しなく。

♥「ハイツ手づくり市」

日時…10月13日(日) 午前9時30分～午後4時  
 同日開催の「つなごう諏訪湖」に連携し、諏訪湖ハイツ芝庭に手づくり品の市が立ちます。

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したいと考えている人。そんな人のための運動教室です。やさしく、のんびり身体を動かしてみませんか。

●HASセンターいきいき運動教室

「冬に向けた転倒予防体操」

日時…10月21日(月) 午後7時～8時

温泉施設の臨時休業

10月16日(水)・17日(木)の両日、温泉の配管洗浄を行うため温泉施設は休館となります。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

**ロマネット** <10月のイベント>

☞ウォーターピラティス

日時…10月12日(土)・26日(土) 午後1時～2時  
 体幹部を鍛えて身体を引き締め&代謝UP!! 温水プールで身体を動かし、寒い冬に備えましょう!! 高校生以上、どなたでも参加できます。

☞休日はパパも一緒にスイミング

日時…10月6日・20日(日) 午前10時30分～11時30分

☞銭湯の日

期日…10月10日(木)  
 牛乳自販機110円商品を50円で販売

☞ふくらはぎ温め健康法

日時…10月11日(金) 午後1時～1時40分



☞キッズわくわくプール

日時…10月14日(月・祝)・27日(日) 午前10時～午後6時  
 プールに浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOK!  
 ※上記時間内は親子連れ専用の時間となります。

☞ロマネットの日(お客様サービスデー)

期日…10月18日(金)

☞ロマネット ロビーフリマ

期日…10月14日(月・祝)  
 衣類・雑貨、秋の果物などを格安で販売♪



★ロマネット施設紹介《リラクゼーション・もみほぐし》

からだ全体をほぐし流れを改善。心身ともにリラックス!  
 時間…正午～午後10時(土・日・祝日は9時)  
 [要予約] 前日までの予約で午前の施術もOK。お気軽にスタッフまでお申しつけください。

申込み・問合せ●ロマネット ☎27-6080