

こどものくに 0123

参加無料

11・12月のイベント

♣ファミリー講座(申込み受付中)

家族で楽しむ運動遊び。

日時…11月9日(土) 午前10時～11時30分

対象…歩行のできる子どもと保護者 定員…30組

講師…立木 勇太さん

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、水分

♣おやつ講座(申込み受付中)

簡単なおやつ作りと試食。

日時…11月28日(木) 午前10時～正午

対象…保護者 定員…15人

持ち物…エプロン・三角巾・材料費(300円程度)

♣クリスマスコンサート(申込み不要)

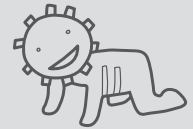
歌、合奏、手遊びなどの素敵なパフォーマンス。

日時…12月9日(月) 午前10時30分～11時15分頃

託児あり

出演…ふらっとb

対象…子どもと保護者



申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

11月 1日(金)	午前11時～	リズム遊び
14日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
15日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
21日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
25日(月)	1日中いつでも	べったんこの日

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新あり)。4月以降初めて来られるときは、更新手続きをお願いします。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

市民公開講座

おうちを最良の病室とするために
～在宅難病患者(児)・家族の安心を支える総合ICT支援ネットの輪～

日時…11月2日(土)

午後1時30分～4時30分

場所…テクノプラザおかや

対象…一般市民・難病家族の会、医療・福祉関係者、福祉企業、NPO法人

問合せ●NPO法人 e-MADO
☎0263-38-7156

岡谷市健康づくり講演会

「意外と知らない!! 糖尿病の真実とは?」



糖尿病は自覚症状が少ないため、気付かないことも多く、放置したままですと、さまざまな合併症を起こしてしまうことがあります。この講演会で糖尿病の予防法を知り、自分自身の生活習慣を振り返る機会としましょう。

日時…12月6日(金) 午後7時～8時30分(午後6時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…山内 恵史 医師(相澤病院 糖尿病センター センター長)

主催…岡谷市 共催…岡谷市保健委員連合会



参加無料
事前申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1184)

35歳～39歳の基本健康診断のおしらせ

市は、35～39歳の市民を対象に基本健診を実施します。健康のため、1年に1度の健康診査! この機会に受診しましょう。

対象者…平成26年3月31日までに35歳から39歳に達する市民

※基本健康診査受診には、事前に申し込みが必要です。

健診会場…市保健センター 健診期日…12月6日(金)

受付時間…午前7時30分～9時30分

健診の内容

項目	検査内容	発見できるおもな疾患	一部負担金額
基本健康診査	問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査	糖尿病、高脂血症、高血圧性疾患 など	1,600円

※一部負担金は、当日健診会場でお支払いください。

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人は、対象外です。

申込み方法…電話で、住所・氏名・生年月日、電話番号をお知らせください。

申込み期限…11月18日(月)まで

【一部負担金の免除について】(申請が必要)

次に該当する人は、申し込み後に無料で受診できます。

●市民税非課税世帯の人 ●生活保護世帯の人

※上記に該当する人は無料券を発行しますので、印鑑をご持参のうえ、健診日前日までに市役所1階健康推進課まで申請にお越しください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

多彩な症状を来たす食道胃逆流症『GERD』。あなたももしかしたらGERDかもしれません！こんな症状はありませんか？

胃酸（酸性度の強い塩酸）を含む、胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きた状態を「逆流性食道炎」といいます。従来は内視鏡検査で食道炎の所見があるものを「逆流性食道炎」と称していましたが、最近では内視鏡所見が認められなくても、何らかの自覚症状があれば「GERD」(gastroesophageal reflux disease)と総括して呼ぶようになりました。

【原因】

①ストレスによって食道が過敏になる食道知覚過敏

②お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ、コーヒーや刺激物の摂り過ぎ、喫煙、カルシウム拮抗薬（降圧剤）、加齢などによって、胃から食道への逆流を防ぐ役割をしている下部食道括約筋（LES）の圧力の低下がもたらされ、食道の下端から胃の入り口にかけてのしまりが悪くなること

③肥満、前かがみの姿勢、便秘、腹部の締め付け、食後すぐ横になることなどによって腹圧がかかって胃の内圧が上がること などが考えられます。

【症状】

①胸のあたりがしみる感じがする ②

喉がイガイガする ③しつこい咳が出る ④胸が締め付けられるような強い痛みがある ⑤みぞおちから胸の下にかけて、ちりちりと焼けつくような感じがする ⑥食べ物が喉につかえたり飲み込みにくい感じがする ⑦げっぷがひんばんに起こる ⑧酸っぱい胃液が喉や口までこみあげてくる

それらの症状は、食後や、横になったとき、かがみこんだときに強くなる傾向があります。前述したように、意外と胸痛や慢性的な咳などの消化器以外の症状を来たしている場合もあるため、注意が必要です。

【診断】

胃カメラを用いて食道下部に炎症所見がないか精査します。食道裂孔ヘルニア（食道と胃の接合部が食道側にずれてしまっている状態）を伴っていることも多く、ほかに腫瘍性病変、胃・十二指腸潰瘍、胃・十二指腸炎などがないか合わせて精査する必要があります。その際、食道に炎症があっても、内視鏡的に変化が認められない場合もあるので注意が必要です。

【治療】

胃酸の分泌を抑えることで食道への胃酸逆流による傷害を抑え、食道の炎症と自覚症状を軽快させます。

治療で用いられるおもな薬は、酸分泌抑制薬であるプロトンポンプ阻害薬（PPI）、またはヒスタミン受容体拮抗薬（H2ブロッカー）などです。

●PPI（プロトンポンプ阻害薬）
胃の壁細胞に存在する胃酸を分泌するしくみの最終段階、プロトンポンプに結合することで、その働きを直接抑え、胃酸の分泌を抑制します。

●H2ブロッカー
（ヒスタミン受容体拮抗薬）
胃酸を分泌させる3つの化学物質のうち、ヒスタミンが受容体と結合することを防ぎ、胃酸の分泌を抑制します。

逆流性食道炎は、自覚症状がなくなっても食道の炎症が残っている場合があります。一度よくなっても再発しやすい病気であるため、治療の継続が必要です。また、原因となる食生活や習慣を改善したり、肥満の人はダイエットや運動によって体重を減らすことも重要です。高血圧症でカルシウム拮抗薬を服用している場合には、主治医にご相談いただくようお願いいたします。

（医師会）

「めざせ！薬にたよらない腸内健康！」 健康教室を開催します

たかが便秘、されど便秘！日本人の2人に1人は便秘だといわれている現代、悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、知っているようで知らない便秘に関する知識や、便秘改善に効果のある運動や食事についてお話します。ぜひお越しください。

日時…11月6日(水) 午後1時～3時
会場…市立岡谷病院 4階講堂
内容…医師による講話、軽い運動、身長・体重・体組成測定
持ち物…筆記用具など。動きやすい服装でお越しください。

入場無料
申込み不要

問合せ●市立岡谷病院看護部 ☎23-8000 (内線2074)

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

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(12月分)：

11月17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。

問合せ ●

スポーツ振興課 ☎22-8804

ファミリースケートデー

やまびこアイスアリーナを、市内に

在住、在勤、在学のみなさんに無料

開放します(貸し靴は有料)。

日時：11月9日(土) 午前10時～午後

3時

やまびこ国際

スケートセンターオープン

日時：11月23日(土・祝) 午前10時～

1時

●当日オープンイベントあり

●当日滑走料無料

※貸し靴は有料：1足510円

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。

◎ソフトバレーボール教室

期間：12月3日～2月25日 毎回火

曜日 計8回

対象：市内在住の小学3年生以上の

男女

時間：午後7時～9時

場所：市民総合体育館スワンドーム

定員：40名

講師：岡谷市バレーボール協会

受講料：小・中学生1000円

高校生以上2000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)

やまびこ公園が今年の営業を終了します

11月11日(月)から閉園となります。

開園は10日(日)までですが、サマーボ

ブスレー、ローラースケート場は、10

月で営業を終了したため、ご利用にな

れません。

問合せ ● やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもた

ちの「滑れた」という笑顔づくりを応援

してくださる人を募集します。

期間：冬季(10月～3月)

募集内容：

① 平日の午前中に指導ができる人

(種目は問いません)

② 平日の午後6時以降に指導でき

る人(スピードスケート限定)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、

お問い合わせください。

問合せ ●

スポーツ振興課 ☎22-8804

岡谷スピードスケート振興会 会員募集

スケートが好きな子、あつまれ!!ス

ケートのシーズン到来。「スケートのま

ち岡谷」からオリンピック選手をめざ

しませんか。初心者も大歓迎です。

対象：市内の小中学生

練習日時：毎週水・金曜日 午後6時

～8時(冬季)

練習場所：やまびこ国際スケートセン

ター

入会金：3000円(十保険料800円)

年会費：12000円(行事費用別途)

問合せ ● 岡谷スピードスケート振興会

☎24-5403(花岡)

☎24-0605(保科)

おしらせ

年末調整説明会

諏訪税務署による年末調整説明会

です。「年末調整のしかた」および「給

与所得の源泉徴収票等の法定調書の

作成と提出の手引き」など、パンフレッ

トを用いて説明しますので、ご持参く

ださい。

日時：11月12日(火)

午後1時30分～(約2時間)

場所：カノラホール小ホール

問合せ ● 諏訪税務署 ☎57-5213

記帳制度適用者決算説明会

記帳・帳簿保存制度の対象者(前年・

前々年の所得が300万円超の白色

申告者)の決算の仕方や注意点などの

説明会です。

●営業・不動産所得関係

日時：12月17日(火)午後2時～3時30分
場所：岡谷商工会館

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

青色申告決算説明会

青色申告決算書の作成や注意点などの説明会です。

●営業・不動産所得関係

日時：11月27日(水)午後2時～3時30分
場所：岡谷商工会館

●農業所得関係

日時：12月11日(水)午後2時～3時30分
場所：すわか宮農センター田中線センター会議室

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

メディアにおける有感情報の氾濫、青少年に関わる犯罪の多発、いじめ、虐待、ひきこもりなど、今日の青少年は多くの問題に直面しています。

一人ひとりが、青少年をめぐる問題に広く関心を寄せ、「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、家庭・学校・職場・地域などと一体となつて、子どもや若者にとってのよりよい社会環境づくりに努めましょ。

問合せ●生涯学習活動センター

☎24-8404

諏訪地域障害者就職相談会

ハローワーク諏訪では、障害者雇用に理解のある事業主の協力を得て、今年も障害者の雇用促進を図る相談会を開催します。企業と障害者が一堂に会し、効率的・効果的に相談、面接を行います。就職を希望している障害者のみなさん、ぜひご参加ください。また、事業所の相談会参加については、お問い合わせください。

日時：11月7日(木)午後1時30分～4時
場所：RAKO華乃井ホテル2階

問合せ●ハローワーク諏訪

☎58-8609

わかもの総合相談会

就職・転職・進路進学の相談、二つの悩みや心の悩み、障害に関すること、子どもを理解したいご家族の相談など。個別のブースで、専門機関の相談員が対応します。

日時：11月30日(土)午後1時～4時
場所：テクノプラザおかや

対象：15歳～39歳の若年無業者およびその家族

定員：10名(完全予約制)

※相談は無料です。

申込み・問合せ●

しおじり若者サポートステーションCAN

☎263-54-6155

岡谷市子ども・子育て支援

審議会委員募集

募集人数：1名(任期2年で年5～10回開催予定)

応募条件：市内在住の20歳以上で、他の審議会の委員になつていない人

応募方法：任意の用紙に、住所・氏名・年齢・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ「子育て支援について」の小論文(400字程度)を添えて子ども課まで持参または郵送。Eメールもでも受け付けます。

締切：11月15日(金)必着
申込み・問合せ●

子ども課(内線1261)
kodomo@city.okaya.lg.jp



平成26年 岡谷市成人式のおしらせ

開催日…平成26年1月12日(日) 午後1時から受付
※1月13日(成人の日 月曜日)ではありませんのでご注意ください。
会場…カノラホール 大ホール
対象者…平成5年4月2日から平成6年4月1日までの出生者で、当市に在住する人および当市に親族が在住する人
募集…新成人該当者で、司会などの手伝いをしてくれるスタッフを募集します。希望者は生涯学習課にお問い合わせください。

●平成26年岡谷市成人式の対象となる人、およびそのご家族へ
式典への参加ご案内のハガキを、10月下旬からお送りする予定です。12月に入ってもハガキが届かない場合は、生涯学習課までご連絡ください。なお、ハガキは下記のように送付します。

状況例	案内ハガキの送付先
①成人を迎える本人が岡谷市に在住の場合	市民生活課に登録されている本人の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	市民生活課に登録されている親などの住所
③本人もその親なども市外に転出している場合(市外に転出している場合、岡谷市式典に参加することはできません)	ハガキをお送りできませんので、送付する住所を生涯学習課までご連絡ください

問合せ●生涯学習課(内線1231)