

カルチャーセンター 親子映画会

～16mmフィルムの映像を観てみよう～

"カタカタ"と音をたてて映像を映し出す映写機、そして16mmフィルムってどんなもの? テレビとも違うし、映画館ともちよつと違う? …見たことのない映像を楽しもう。

日時…3月24日(日) 午後1時～3時

対象…園児・小学生およびその保護者(合計70人まで)

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

上映作品(都合により変更あり)

◎不思議な錦 ◎フランダースの犬

◎虫歯になった王様 ◎どんぐりと山猫

申込み…3月9日(土) 午前9時より、窓口・電話・FAX・メールにて受け付け。FAX・メールの場合は、保護者氏名、住所、電話番号、参加人数(大人・子ども、それぞれ別に)を明記してください。

協力…岡谷市映写技師会

鑑賞無料

カルチャーセンター ホリデイスクエア

中国の伝統楽器

入場無料

二胡 コンサート

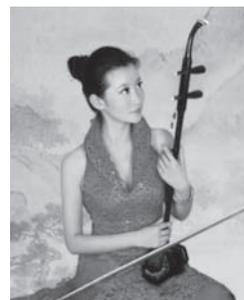
日時…3月24日(日) 午後1時30分～3時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 催事場

出演…シュエ(雪)、シン(津閣)、二胡学院生徒さん

演奏曲…葡萄熟了、白月光、So long 想 long

ほか



〈出演者プロフィール〉

シュエ(雪)

2009年ダボス会議開幕式晩餐会での演奏ほか、タイ、アメリカ、韓国などで演奏経験を持つ。

2013年1月来日、未来創造社の二胡奏者、瑞雅(RuiYa)二胡学院講師を務め、日本での活躍が期待されている。

シン(津閣)

大連市芸能大会二胡演奏金賞、北京暢想オリンピック杯二胡演奏金賞ほか受賞多数。日本文化に惹かれ、2010年来日。2012年3月ドイツ、ベルリンフィルコンサートホールにて公演。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

第2回 味噌作り講座

好評につき、第2回の「味噌作り講座」を開催します。内容など詳しくは、広報1月号に掲載の案内を参照してください。

日時…3月23日(土) 午前10時30分～正午 定員…20名

申込み…3月9日(土) 午前9時より受け付け(先着順)。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404
FAX 24-8442 E-mail culture@city.okaya.lg.jp

川岸公民館 生活講座

ご当地グルメコンテスト料理に挑戦

食べて「健康」、「美肌」になろう!?

昨年の「おかやご当地グルメコンテスト」でグランプリに選ばれた、お手軽・簡単・ヘルシーな「馬肉料理」に挑戦。馬肉は、低カロリーで、鉄分・亜鉛・ビタミン・葉酸を多く含んでいるため、疲労回復・動脈硬化予防・貧血予防・美容などに効果があり、女性や年配の人にお勧めの食材です。ぜひこの機会にお試しください!!

【予定メニュー (各日3～4品)】

1日目

✳桜まちわびて「小春don」(下ごしらえ)

✳桜串(馬肉ソースかつ風)

✳しめじのみぞれ酢和え ほか

2日目

✳桜まちわびて「小春don」(試食)

✳野菜のポタージュ ほか

日時…3月26日(火)・27日(水) 両日午前10時～午後1時

※2日ともご参加ください。

場所…川岸公民館 1階 実習室 講師…山崎 幸子さん

対象…市内在住・在勤の人(年齢不問)

定員…24名(先着順。定員になり次第締め切ります)

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、食材の持ち帰り容器(必要な人のみ)

受講料…400円 材料費…1,000円 ※当日の受付時に集金します。

申込み…3月4日(月) 午前8時30分～15日(金) 午後5時まで。窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかで、氏名、住所、電話番号、年齢をご連絡ください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200・FAX 23-1681・E-mail kawagishi@city.okaya.lg.jp

第2次岡谷市環境基本計画の推進

3月の基本目標《快適環境の形成》
美しさと潤いのあるまち

内閣府が発表した調査によると、心の豊かさに重きを置きたいと考える人は、年々増えています。

これに応じ、都市の形成・整備において、より潤いのある快適な都市環境づくりが求められています。岡谷市においても、これまで景観保護や緑化・美化に努めてきましたが、これらの活動を継続し、また新たな潤いあるまちづくりを創り出していくことが必要です。

◎市民、事業所のみなさん

●公園、緑地、街路樹、水辺の清掃美化への協力

- ・ 公共施設を大切に使い、清掃・美化行事に参加しましょう。
- ・ 街路樹への散水や自宅周辺の落ち葉の片づけをしましょう。

- 歴史的まちなみ、文化財を大切に
- ・ 歴史ある建物、並木、まちなみなどを長く保存するために、清掃や保全活動に参加しましょう。
- ・ 地域の伝承文化などを絶やさないよう、行事に参加し、保存にも協力しましょう。

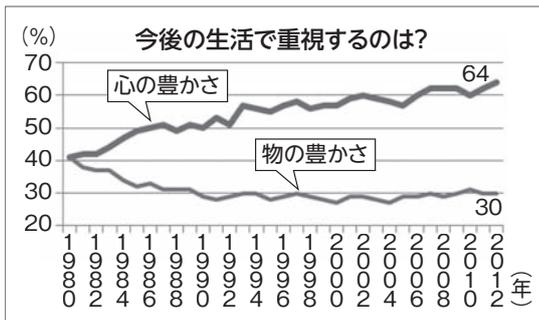
● 緑化と景観に調和

- ・ 自宅や事業所は植樹や草花を育て、まちなみに潤いを保ちましょう。
- ・ 建築物は、周辺の景観に調和したものとなるよう、配慮しましょう。



塚間川の桜並木

【国民生活に関する世論調査】 内閣府世論調査 平成24年8月



環境のページ

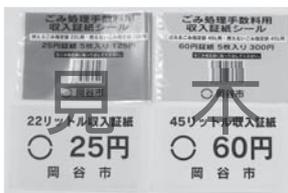


野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

ご注意ください!
旧指定ごみ袋(証紙シール貼付)の使用は
今年の3月31日までです

家庭ごみ有料化実施以降、ごみ収集定位置に、旧指定ごみ袋で排出する際には、「岡谷市収入証紙シール」の貼付をお願いし、シール貼付済みの場合に限るという規程のもと回収を行ってきましたが、これまでもお知らせした通り、3月31日(日)を持って、この措置を終了します。4月からは、旧指定ごみ袋での排出ができませんので、ご注意ください。なお、清掃工場にごみを持ち込む際には、今後も継続して使用できます。



環境ボニター(ボランティアのモニター)を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月から平成26年3月までの1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月15日(金)までに環境課へ提出してください。

※申し込み書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお受け取りください。

3月20日(水・祝)のごみ収集はありません(生ごみ除く)

祝日のため、燃えるごみ・燃えないごみ・資源物(生ごみ除く)の収集を行いませんので、ご注意ください。清掃工場への持ち込みもお休みとなります。みなさんのご協力をお願いします。

問合せ●環境課 ☎22-7040

健康ひと回メモ

No.425

妊婦のインフルエンザワクチン接種について

今冬のインフルエンザの流行シーズンは終わりましたが、みなさん予防接種は受けましたか？

インフルエンザの予防接種は、流行期（1～3月）のひと月ほど前、つまり10～11月には済ませておくのが適切です。で、来年に備えて、妊娠中のインフルエンザ接種についてお話しします。

第1に、『妊婦はインフルエンザ予防接種をうけるべきか？』です。妊娠中は身体のなかに胎児という「他人」を抱えているので、妊婦の身体は免疫を弱めるように調整されています。そのため、インフルエンザに限らず感染症に弱く、重症化する危険が高い状態となっているのです。WHOや米国の複数の団体は、「インフルエンザワクチンが流産の危険を高めたり、胎児に奇形を起こす可能性は極めて低いので、妊婦は予防接種を受けるべきだ」と勧告しています。

ところが、ワクチンの説明書には「妊婦に対する安全性は確立していないので、有益性が危険性を上回る場合に限り接種する」と書かれています。これは、実際にきちんとした大規模な検証がまだ行われていないための矛盾ですが、実際に動物実験やヒトへの接種で「危険はない」と判つてはいるので、産婦人科医

の公式マニュアルである「産婦人科診療ガイドライン」でも妊婦への接種を勧めています。ですから、産婦人科医の大多数は、妊婦さんから接種の問い合わせがあったときに「接種した方がいいのではないですか」とお答えすると思います。

第2に、『接種の時期』です。先ほどのガイドラインでは、ワクチンの危険性は「妊娠全期間を通じて極めて低い」としていますので、妊娠初期であっても接種は可能です。むしろ、流行期間との兼ね合いで接種時期を決めるのが、合理的科学的判断だということになります。しかし、妊娠初期は接種と関係なく流産が多い時期です。わずかな影響も避けたいという考えから、妊娠の安定する、妊娠14～16週以降に接種することを奨める産婦人科医療機関もあります。

第3に、『妊婦には、防腐剤を含まない（プレフィルド…注射器にあらかじめ詰められた使い捨ての）ワクチンを使うべきか』です。一般に使われるワクチンには、防腐剤としてチメロサルといふ有機水銀が添加されていますが、この防腐剤自体は、妊婦・胎児にも悪影響のないことがはっきり判つているエチル水銀です。しかし、念のためというこ

とで、科学的根拠がないけれど、防腐剤を含まないワクチンを勧める医療機関が多いようです。

ただし、プレフィルドワクチンの方が値段が高く、また、流行年には防腐剤を含まないワクチンの入手が難しくなる可能性があります。

結論として、
● 妊婦であっても（授乳中も）、インフルエンザの予防接種は受ける方がお勧め。
● 接種時期はいつでもよいが、妊娠初期を避ける場合がある。

● 防腐剤が入っていても心配はないが、入っていないものがあれば、そちらを選択の方がよい。
● 授乳中は、ワクチン接種を2度するほうがよいグループには入っていませんから、一般には1回の接種で充分です。

ワクチン接種に伴う副作用・副反応などは、妊娠と関係なく起こるものから、接種直後には体調の変化に注意してください。
(医師会)



年金を受給しているみなさん、引っ越しをしたら、住所変更届を忘れずに！

年金を受けている人が、引っ越しなどで住所を変更した時は、日本年金機構へ「年金受給者住所変更届」の提出が必要です。新しい住所の証明となる添付書類は不要で、届出の提出期限は住所変更から10日以内になります。

ただし、日本年金機構に住民票コードが登録されている人は、住基ネットの異動情報の活用により、住所変更の届出は原則不要です。

問合せ ● 岡谷年金事務所 ☎23-3661

かくかんせつしょう

顎関節症について



顎関節症とは

顎関節症の症状は、大きく3つに分けられます。「あごを動かすと痛い」「口を大きく開けられない」「口を開け閉めしているときに音が鳴る」などが主症状です。指を3本分重ねた高さが入らない人は、顎関節症が疑われます。口がどのくらい開けられるかを測定したとき、3.5cm～4cm以下の場合、「口が開けられない」とされています。

顎関節症の原因は、歯並びやかみ合わせが悪いことにより起こることもありますし、歯ぎしりや食いしばる癖を持っていたり、性格やストレスなど精神的な状況が原因となることもあります。また、日常生活習慣や姿勢が原因の場合もあります。片側だけでたべものをかんだり、うつ伏せに寝たり、ほおづえをついたり、あごで何かをはさんだりする日常の習慣も原因となることがあります。年齢層としては20歳代が最も多く、全体の75%くらいが女性です。

顎関節症の人が自分でできるケアは

症状がひどくなければ、日常のちょっとした注意や体操により早く治すことができます。たとえば、家事や仕事などに夢中になっていると、無意識に歯を強くかみしめていることがあるので、気がついたらかみし

めをやめて、口を軽く開け、あごを休めたりするとよいでしょう。また、次のようなことを心がけ、あごの関節や周囲の筋肉に負担をかけないようにしましょう。

- ほおづえや、うつ伏せ寝などで、あごを圧迫しない姿勢をよくする。
- 起きている間、食事中以外は、歯を食いしばらないよう意識する。
- 歌を歌うときは、大きく口を開けて歌うことや、高いトーンの歌を歌うことを避ける(症状があるとき)
- 極端に硬いものや、あごに負担のかかるたべものを避ける。
- ストレスをためないためにも、適度な運動をし、基礎体力をつける。
- あごの痛いところを、やさしくもむようにマッサージする。



かみ合わせや歯並びが原因で起こっている顎関節症は、慢性的な場合が多く、前述の方法で治らない場合も多いので、症状がある場合は早期に歯科医院を受診し、原因を調べてもらいましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1182)

平成25年度 介護予防教室のご案内

1月に実施した『健康いきいき!! 基本チェックリスト』へのご回答、ありがとうございました。回答いただいたみなさんには、3月中に、結果票とともに『介護予防教室』のご案内を郵送します。

いつまでも元気で暮らせるように、運動、栄養、認知症予防などの知識や実技を、楽しく学べる教室です。1人ひとりに合わせた内容で指導しますので、ぜひこの機会にご参加ください。



※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される「基本チェックリスト結果票」をご覧ください。



申し込み方法…基本チェックリスト結果票に同封された「申込みはがき」に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込期限…4月5日(金)必着

※今回より、申し込みは原則として「申込みはがき」のみの受け付けとなります。健康状態などにより、はがきを投函できない人は、電話での申し込みも受け付けます。お問い合わせください。

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

参加無料!

※会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場

問合せ●介護福祉課(内線1273～1278)